

内垣建一プロに学ぶ オーソドックスな「形」と「考え方」



フォームの基礎を 固めよう

うまくなるためには、自分にフィットしたフォーム固めが重要になってくる。
オーソドックスなフォーム、NGなフォームをチェックして
自分に合ったフォームを見付けよう。

取材・文／栗本由美 取材協力／Billiard Oops! (東京・中延)

結局フォームは人それぞれ

「フォームを作るにあたって一番大事なことはなんですか？」

内垣建一(以下、内) 球が狙いやすく、且つストロークしやすい、ということが大事ですね。低い姿勢から球を狙いたい、だけど低くしすぎるとストロークが出しづらくなつて撞きづらくなってしまう。そのちょうど良いバランスをその人なりに見付けたいといけない、ということです。

「やはりバランスは人それぞれということですね？」

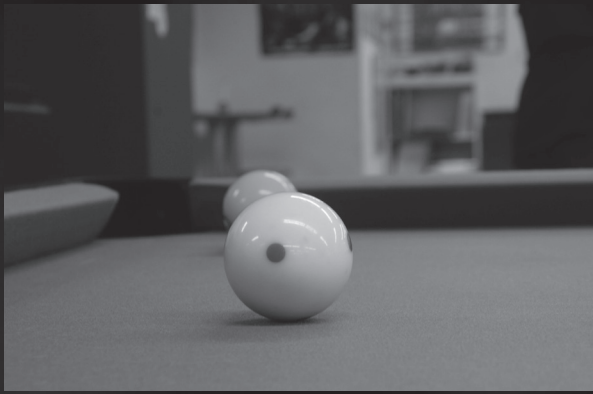
内 そうですね。ひな形があつてみんながそれに当てはまるという訳ではないんですよね。背が低かったり高かったり、体格や骨格が違つたりと、人それぞれですからね。うまくバランスが合つてないとショットの時にミスが起こりやすくなります。

「顔の位置が低い人と高い人がいますが、どちらが良いんでしょうか？」

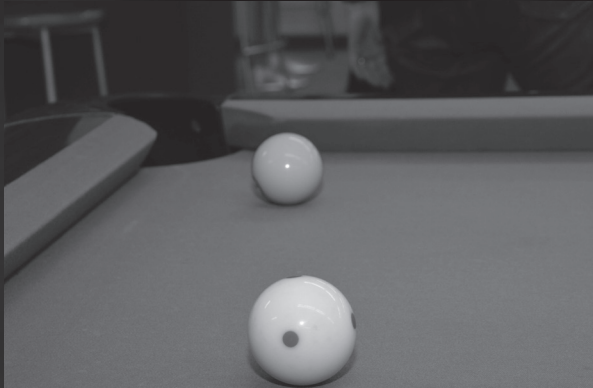
内 低い位置から平面図的に球を狙いたい人と、少し上から球の立体感を持つて狙いたい人の違いでそれがフォームに出ています。低い人は球と球の重なりで狙うタイプで、ロングショットをしつかり狙えるスヌーカープレイヤータイプですね。逆に高く構える人は俯瞰できるの配置や奥行きを感じながら撞けます。ローテーションや14-11などポジションプレー重視型です。同じ人でも遠い球は低い姿勢で、それ以外は少し高めなど球



よってフォームが変わることもありま
す。結局のところ、これも人によってど
ちらが合うかがあるので、どちらが良い
とも言い切れないですが。ただ、「ボー
ルは球であって円でない」と言うことは
意識しておいた方が良いでしょう。円
と球体とは動きは違いますからね。
——女性の場合は顔が高い人をあまり見
たことがない気がします……。
内 確かにそうですね。女性は男性に比
べて一般的に「空間認識能力」が低いと
言われています。そのため低い位置から
の方が狙いやすいのかも知れませんがね。
——後ろの足を決めてから前を決めるの
か、前に来る足を決めてから後ろの足を
引くのか、またはウォークインが良いの
か、どうなんでしょうか？
内 基本的には軸足から決めるか、また
はウォークインが良いと思います。前に



来る足ではない方を決めて後ろ足を引く
と腰が引けちゃう危険性があるんですよ
ね。ただし、背が高い人は頭の位置が変
わらずに構えられるので良いかもしれま
せんね。高身長はジョニー・アーチャー
やバディ・ホールがそうですね。あと、
台間が狭い時も後ろ足を引く方が構えや
すいですね。
——高い台と低い台ではフォームは変わ
りますか？ 変わる場合、どのような点
に注意すべきでしょうか。
内 上半身は同じ視界になるように、下
半身で調整すると良いです。スタンスの
幅や膝の曲げ伸ばしで調整する訳です。
たとえば台が高い場合は少しスタンスを
狭くするとか、低い台の場合は膝を普段
より少し深めに曲げるとか。
——撞きづらい状態でのフォームについ
て注意すべき点を教えてください。



低い姿勢から見た場合(上)と、高い姿勢から見た場合(下)。
この2枚の写真の配置は同じ。見方によってこれだけ差があ
るといことだ。狙い方は人によって違うので、自分にはどの
狙い方が合っているのか、いろいろ試してみよう。

内 構える角度によっては体に捻りが
入ったり、球の位置によってはバランス
を取る足が左足(軸足ではない足)になっ
たりすることもあるので、そういう姿勢
で撞く練習も必要になりますね。どうし
てもバランスを崩しやすくなるので、本
来のフォームとは違ってきます。
フォームは恒久的課題
——フォームが固まらないようにイレの
練習をしても無駄なのではないですか？
内 ショットを磨きながらフォームがだ
んだんでき上がっていくものです。いき
なりフォーム固めしようとしてもなか
か難しいですし、「できた！」と思っ
てもうまく撞けなかったり。逆に、撞きや
すいフォームを見付けたと思っても、引
き球ができない、押し球ができない、と
いうことになる、そのフォームではだ

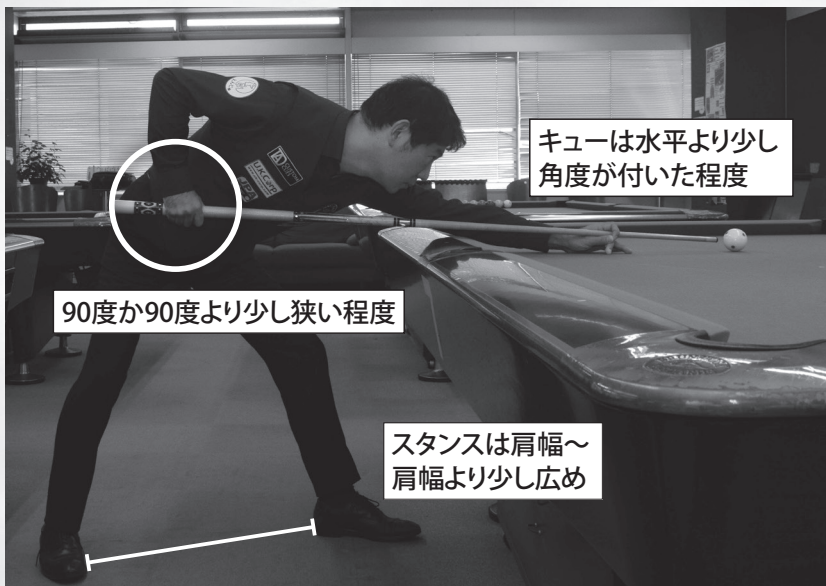
*Kenichi
Uchigaki*



メということなんです。だから、スキル
アップしていくたびにフォームも微調整
しながら磨いていけば良いんです。プロ
でもそうです。常に微調整してますよ。
結局のところ、フォームは恒久的な課題
なんですよ。
——ではフォームはどんな風に決まって
いくものなんですか？
内 フォームは「体格」「エイミング(狙
い方)」「ストローク」の3要素で決まっ
ていきます。低い位置から狙うスノー
カースタイルが合う人もいれば、少し高
めから狙うキャロムスタイルが合う人も
います。また、ストロークについては肘
を送るか送らないか、背の低い人はサイ
ドストローク気味だったり……。フォー
ムは自分に合うようにチューニングして
いくものだし、究極的には「フォームに
絶対はない！」ということなんです。

フォームの基礎を徹底解説

01 横から見たフォーム



スタンスと顔の高さを意識する

フォームを横から見たもの。スタンスは肩幅から肩幅より少し広めに取り、キューとキューを持つ手の角度は90度か90度より少し狭い程度にセットする。キューは完全に水平だとレールと干渉してしまうので、5～10度程度、角度を付ける。顔の高さは人それぞれだが、最初はキューと顔を近づけすぎず遠すぎず、左の写真ぐらいの位置から始めてみよう。実際に球を撞く状態で構えてみて、自分が狙いやすい高さに調整していく。

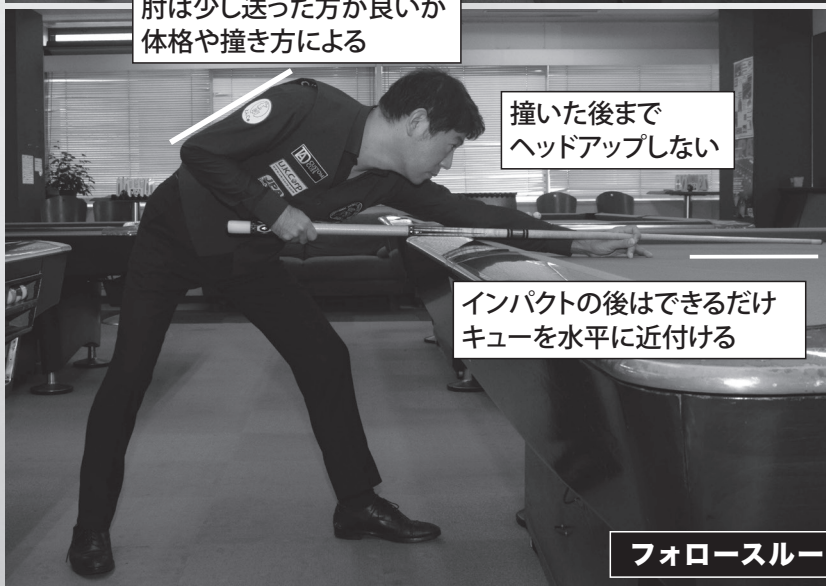
フォームに絶対の正解はないので、最終的には自分にフィットするフォームにしていけばよいが、まずは基本に近いところから始めるのが近道だ。



キューアングルはそのまま

テイクバックの状態。キューは構えた時の角度のまま後ろに真っ直ぐ引くイメージで振り上げすぎないように注意する。頭はもちろん、体も動かさず、腕だけを動かすイメージだ。

グリップは力を入れすぎないように注意しよう。ぎゅっと握ってしまうと振り出す時にキュースピードが落ちてしまう。



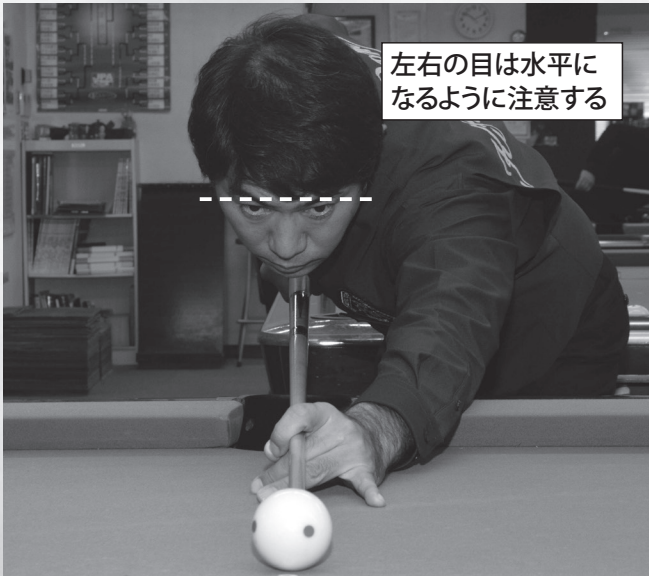
ヘッドアップに注意する

撞き終わった状態を横から見たもの。球の行方を見たいためにヘッドアップしてしまいがちだが、撞き終わるまでは頭は動かさないようにする。自分ではヘッドアップしていないつもりでも実は動いている人は多い。最初は球がポケットするのも見えないぐらい、意識して頭を動かさないように癖づけるぐらいから始めても良いかもしれない。

肘は少し送った（落とした）方が良いが体格や撞き方によるので、一概には言えない。撞ける球のバリエーションが増えるので、内垣プロは肘を送っている。

フォームは体格などによって人それぞれ。ただし、最低限守った方が良い基礎がある。まずはそれを徹底解説する。そこから自分の体格などに合わせてチューニングしていこう。

02 正面から見たフォーム



顔の位置と傾きがポイント

正面から見たフォーム。基本は顔の中心の下にキューがセットされているのが良い。鏡の前でフォームを作り、まず顔の中心の下にキューが来るようなフォームを作ってみよう。

本当はキューの位置は右目の下だったり左目の下だったり、そうでなくてもいい。例えば埴圭介プロやトップアマの青木聖選手、呉珈慶（ウー・チャーチン／中国）などは極端にキューが顔の中心からズれているが、どの選手も素晴らしい戦績だ。

とはいえ、最初は基本の（キューとアゴのラインがそろっている）フォームから入るのが無難だ。自分流にチューニングするのはその後でも遅くない。

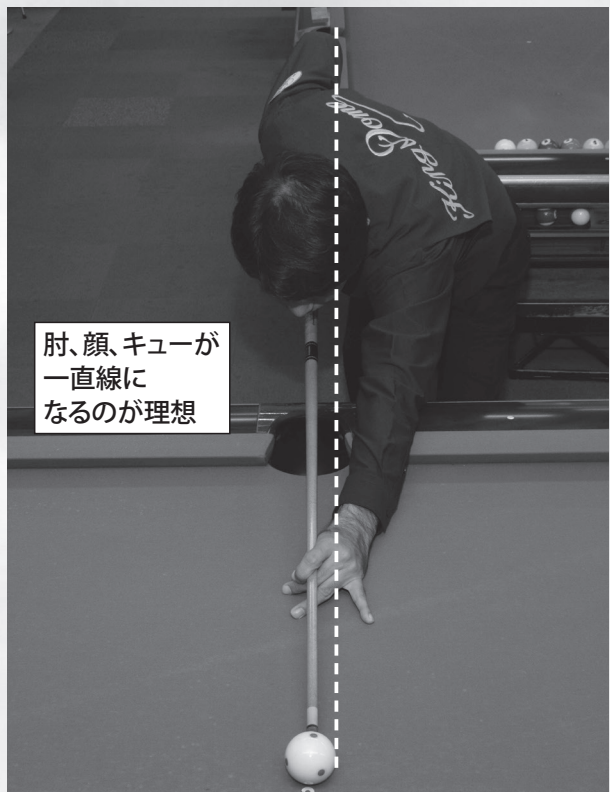
また、左右の目は水平になるように、顔が傾かないように注意する。25ページに悪い例として取り上げているが、目が水平でなかったり、どちらかの目が前に出ている（顔が回転している）と、台全体の配置をうまく把握できない。

左腕はしっかりハリを作り、右手のストロークに負けないようにする。

04 後ろから見たフォーム



03 上から見たフォーム



自分の軸足でバランスを取る

キューと腰の間隔はこぶし1~1.5個程度から試すと良いだろう。あまり狭すぎると懐が狭くなってキューが振りづらい。大きく腰を逃がすフォームの人もある。

軸足とそうでない足の重心のバランスは、人によるが、軸足の方により比重がかかっているのが一般的だ（軸足は利き手と同じとは限らない）。内垣プロの場合は左4：右6ぐらい。

肘が頭の真後ろに来るように

肘、頭、キューがなるべく一直線になるのが理想だが、絶対そうするべきとも言えない。サイドストロークの人は肘が背中の方に近づく形になる。

極端に背が低い人などは最初からサイドストロークを試してみるのもありかもしれないが、そうでない人はできるだけ肘は頭の後ろにくるように練習してみよう。

悪いフォームの例と対処法



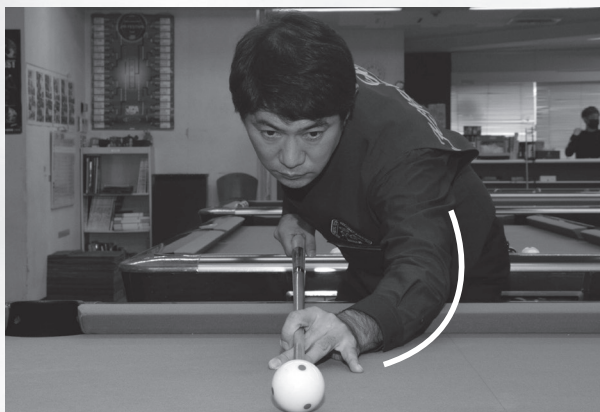
体と手球の距離が遠すぎる

01 身体が遠すぎる

撞きにくくなりがちな形

顔の位置を低くして球を狙いたい人が陥りがちなパターン。低い位置から見ようと思うと体が離れていってしまいがちだ。体が遠くなってしまうとキュー出しが浅くなってしまい（フォロースルーがあまり取れない）、押し球や引き球が撞きづらくなってしまふ。

撞きづらなどの場合を除き、自分の体と手球の距離はできるだけ一定に保つようにしよう。



02 左腕にハリがない

しっかり撞くには緩みは禁物

左腕に力が入ってないと踏ん張りがきかない。そのために右腕にも力が入らず、しっかりした球や強く撞く球が撞けない。

また、力が入っていないと頭も動きやすく撞点がズレたりキューをコジったりしやすくなる。このパターンは初心者の女性に多い。腕を曲げるか伸ばすかは人それぞれだが、曲げるにしても伸ばすにしても、しっかりハリを持たせてしっかり球が撞けるようにしたい。



スタンスが狭すぎる

03 スタンスが狭すぎる

体格に合わせてチューニング

スタンスが狭すぎる人をよく見かけるが、狭すぎると腰を大きく曲げる必要があるため、腰痛の基にもなる。また、安定感が悪く、強い球が撞きづらい。肩幅が肩幅より少し広めを基本と考えて、そこから少し広くしたり膝を曲げたりなど、体格などに合わせてチューニングすると良い。両膝を曲げるのもアリだし、前の足の膝だけ曲げるのもアリだ。

逆に、スタンスを広げすぎると体が沈みすぎて懐が狭くなりがち。そうなるとキューが振りづらくなるので、狭すぎず広すぎずちょうど良いポジションを見付けたい。

悪いフォームはすぐ修正を

前ページまでで基本的なフォームを紹介してきた。とはいえ、一概に「これが正解」とは言いづらいのも事実だ。

しかしここで紹介する「悪いフォームの例」は、明らかに良くないもの。これらに思い当たる節がある人は、ぜひ直してほしい。良くないフォームでもある程度は撞けるが、成長が遅く、限界が来る。例えば引き球が引けなかったり強い球が撞けなかったり。できるだけ初期の段階で直しておいた方が効率的だろう。

イレと出し両方が大事

ポケットビリヤードは、イレ力と出し力の両方を求められる。例えばスヌーカーならイレが大事なので低い姿勢で狙うことが多い。また、体が正面に向きがちだ。いわゆる「オープンスタンス」と言われるフォームだ。しかし、オープン過ぎると、ショットに必要な「溜め」が作りづらく、キューも振り抜きにくい。逆にキヤロムは手球コントロールが重要になるため、顔の位置が高くなる。その両方のバランスを取るのがポケットビリヤードだ。スヌーカーやキヤロムとは別物と考えた方が良くもされない。

フォームに「これが正解」はないが、明らかにNGなフォームはいろいろある。ここでは悪い例を紹介する。こういったフォームの人はできるだけ早い段階で修正しよう。

04 顔(目)が傾いている



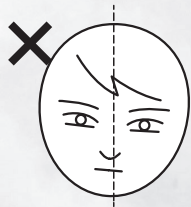
左目が下がる
左目が前



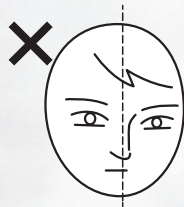
右目が下がる



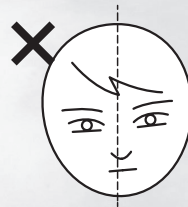
左目が前



左目が下がる



右目が前



右目が下がる

テーブル上を正確に把握するために

顔は真っ直ぐ正面を向き、両目を水平に保つ。そのことにより、台全体を見渡した時に水平や垂直、平行などが正確に把握できる。

左の写真は、左目(向かって右の目)が下がっていてなおかつ左目が前に出ている。顔は傾いても回転させてもNGだ。右の写真は右目が下がっている。

顔が傾いている人は、利き目で球を狙いたい人に多い。利き目で狙おうとすると、利き目が前に出たり利き目が上がってズレることがある。また、子どもの頃からビリヤードをやっている人にも多い。子どもの時は身長が足りなかったため、それを補おうと顔が傾いてしまうことがある。

SKILL UP POINT

これからフォームをきちんと固めようと思っている人向けの3つのアドバイスです。

01

いきなり個性的なフォームを作るより、最初のうちは基本に近い形で。その後、自分らしくチューニングしよう。

02

フォームを作る時には、自分と同じくらいの体格のプロをモデルにしよう。

03

調子が良かった日はフォーム(スタンスや顔の位置)の動画を撮っておこう。調子が悪い時はその動画を見て何が違うのかを確認しよう。

Information

内垣プロ、
レッスン実施中



チャレンジマッチなどで全国的に活動しているほか、都内では「SKILL UP CHALLENGE」というレッスンも積極的に実施。実施店は「ビリヤード・ロサ」「Billiard Oops!」「トリガー大久保店」「MJ」など。試合は2018年から国内ツアーに戻っているが、もともと海外での試合参戦経験が豊富。2021年グランプリイースト第3戦準優勝、2020年グランプリイースト「ビリヤード・ロサ戦」準優勝、2017年関東オープン優勝他。

内垣プロからのメッセージ

上手く構えられない、自分にはどういった構え方が合っているのかわからない、という人は、ぜひプロのレッスンを受けることをお勧めします。基礎を固めるなら近くの上級者ではなく、きちんとプロに習った方が良いです。僕もレッスンをやっていますが、もちろん僕のレッスンじゃなくても構いません。普段からレッスンをしているプロは教えるのも上手です。



クリモトの体験談

上級者と相撞きする時、「この場合はどう出すのが良い?」や「今のは切り返し?」など、ポジションや撞点について質問することはあるが、フォームやストロークなど基本については、絶対プロに教わるべきだと思う。

クリモトもこれまでプロのレッスンで「球が入らない」と泣きついた時、微妙なフォームの乱れに気付いてくれて迷宮から抜け出せたことも。こんな漠然とした悩みでもちゃんと寄り添ってアドバイスしてくれるので、今まで勇気が出なかった人もぜひ一歩踏み出してほしい。