

# 日本ボウリングルール (NBR)

## 第1章 一般競技規定

### 第1条 ゲームの構成

1ゲームは10個のフレームから成り立ちます。1個のフレームは、2個のボックスから成り立ちます。ただし第10フレームのみは、3個のボックスから成り立ちます。

アメリカ方式の競技は、左右一対のレーンを用い、各フレームごとに交互にレーンを変えて投球する競技をいいます。

競技者は、第1フレームから第9フレームまでは、ストライクの場合を除き、各フレームとも2球ずつ投球を行います。第10フレームで、ストライクまたはスペアの場合は、同一レーンで3球とも投球するものとします。

各ゲームのスコアは、適正な投球によって倒されたピンの数によって計算され、10個のフレームの合計点によって、表されます。

### 第2条 適正な投球

ボウリングボールは、確実に手によって投球されるものとします。

ボールが競技者から離れ、ファールラインをこえた時をもって、適正に投球されたものとします。

### 第3条 ストライク

各フレームの1回目の投球によって、10本のピンを全部倒した場合、ストライクが記録されます。ストライクは、記号を記入します。

ストライクがマークされたフレームの得点は、10点とし、さらに次の2投のカウントが加算されます。したがって、次のフレームの投球が完了するまで空白のままとなります。

### 第4条 ダブル

ふたつのフレームで続けてストライクをマークした場合、ダブルといいます。

この場合、ひとつ目のストライクのフレームの得点は、つぎの2投目が終わるまで空欄にしておきます。

ストライクをマークしたフレームの得点は、常につぎの2投目までのカウントが加算されます。

### 第5条 トリプル又はターキー

連続して3回のストライクがマークされたとき、これをトリプル又はターキーといいます。この場合、最初のフレームの得点は30点となります。このように、1ゲーム10個のフレームを、全て連続して12回のストライクをマークすると300点となり、パーフェクトゲームと呼ばれます。

### 第6条 スペア

各フレームにおいて、2投目で残っているピンを全部倒した場合スペアといいます。

スペアの場合、右側に記号を記入します。

スペアの得点は、10点に、つぎの1球のカウントが加算されたものとします。

第10フレームでスペアがマークされた場合は、第10フレームの第3ボックスを投球します。

### 第7条 ミス (エラー)、ガター

1つのフレームの2回の投球で、ピンを10本全部倒すことができなかった場合、ミス又はエラーといいます。

この場合、第1投のカウントは、左側に記入し、第2投で倒されたピンの数は、右側に記入します。ただし第2投目でピンを倒せなかった場合は、—記号を記入します。

第1投でボールがガターに入った場合は、左側にG記号を記入します。

スペアをとるために投球した第2投がガターに入った場合は、右側中に—記号を記入します。

ガターの場合は得点は0となりますが、第2投により10本のピンを全部倒した場合はスペアとして計算します。

### 第8条 スプリット

1つのフレームにおいての第1球が、1番ピン (ヘッドピンともいう) を倒し、残っている2本以上のピンとピンとの間隔が、つぎのような状態になった場合スプリットといいます。

- 〈1〉残っているピンとピンとの間隔が、少なくとも一本以上の間隔があいて残っている場合  
例えば、7—9 3—10など
- 〈2〉残っているピンのすぐ前のピンが、1本倒れている場合。  
例えば、5—6 9—10など
- スプリットの場合、そのときに倒されたピンのカウントを、○記号で囲みます。

#### 第9条 適正に倒されたピン（計算される場合）

デッドボールを宣告されない限り、倒されたピンは全て計算されます。

- 〈1〉他のピンで倒されたピン、キックバックやクッション、マシンなどから跳ね返ったピンによって倒されたピンは、全て倒れたものと見なします。
- 〈2〉投球後、ピンの配列がオフセットの状態であることが発見されても、その投球は認められ、倒れたピンは全て計算されます。
- 〈3〉投球によって倒され、レーンの上や、ガターの中に横倒しになっているピン、あるいは、キックバックや側面の仕切りに寄りかかっているピンは、デッドウッドと呼ばれ、全て倒されたものとして計算されます。
- デッドウッドは、つぎの投球が行われる前に取り除かなければなりません。

#### 第10条 不正に倒されたピン（計算されない場合）

つぎのような場合、投球としては認められても、倒れたピンは計算されません。

- 〈1〉投球されたボールがガターし、そのボールによって倒されたピン。
- 〈2〉投球されたボールが、クッションから跳ね返ってピンを倒した場合。
- 〈3〉マシンの作動によって倒された場合、それがマシンによるものかどうか不明瞭な場合も含めます。
- 以上〈1〉～〈3〉の場合、倒れたピンは、もとあったピンスポットの上に立て直します。
- もとあったピンスポットが不明確の場合、倒れているピンのボトムに1番近いピンスポットに立て直します。
- 〈4〉倒されたピンが跳ね返りながら、再び立ってしまったピンは立っているものと見なします。この場合、立っているピンは動かしてはいけません。
- 〈5〉投球に際して、ファールとなった場合。

#### 第11条 デッドボール（得点とならず再投球される場合）

つぎのような場合、デッドボールが宣告されて、得点となりません。デッドボールが宣告された場合は、ピンを再配置して、再度投球を行います。

- 〈1〉投球直後に、1本以上のピンが、配列から脱落していることが明らかとなった場合。

この場合、利害相反する競技者の証言が、審判員によって明らかにされたとき適用されます。

- 〈2〉投球動作中、他の競技者に触れた場合。

この場合、倒れた結果を受け入れるか、ピンの再配置を要求するか否かは、競技者が判断します。

デッドボールの場合の判断は、触れた他の競技者の証言が審判員によって明らかにされた場合とします。

- 〈3〉投球動作中、観衆、動く物体、光などによって妨害された場合。

倒れた結果の受け入れと、デッドボールの判断は、〈1〉項と同じです。

- 〈4〉投球されたボールが、ピンに到達する前に、他の障害物（5ミリ以上）に触れた場合。

- 〈5〉ファールをしていないことが、明らかにされた場合。

このときの裁定も、〈1〉と同じです。

#### 第12条 レーンおよび投球順序の間違い

競技者が、レーンもしくは投球順序を間違え、その間違えが発見された場合は、発見されたフレームのみデッドボールとなりそれ以前のフレームは生かされます。そして次のフレームより正しい予定されたレーン及び順序で投球し直さなければなりません。

#### 第13条 得点とされるピンの場合

競技者が適正にボールを投球した結果、倒されたピンのみを得点とされます。

各フレームとも、投球者が正しいレーン、および正しい投球順序で投球するものとします。

#### 第14条 ピンの入れ替え及び破損

競技中にピンが破損した場合、できるだけそのピンと同じ重さ、同じ状態のピンと入れ替えます。審判員は、このようなピンの交換に関して、常に判定を行うこととします。

尚、得点については、ピンが破損しても変わりません。倒されたピンは全部計算され、破損したピンはその後に交換されます。

## 第15条 使用ボール

### 〈1〉 硬度について

- ①ボールの表面硬度は、室温摂氏20度～25度で、デュロメーターDの硬度計により計られます。その硬度は72度以上とします。
- ②メーカーから在庫された後には、ボールの表面硬度を変える目的で使用される、化学薬品、溶剤、その他どのような方法も禁止されます。
- ③ボール表面の、素材や硬度が部分的に異なるボールは、それぞれの部分を、少なくとも2カ所以上チェックしなければなりません。そして、それぞれが規定以上でなければなりません。
- ④硬度のチェックは、硬度計の針がボールの傷や溝等に入らないよう計られていることを前提とします。

### 〈2〉 ホール（穴）について

- ①ボールの投球を目的とする指穴、窪みは5個を超えてはいけません。またその指穴は、投球中使用する事を前提としています。
- ②投球を目的とするために指を入れる以外の穴は、バランス調整のための穴1個と、ベンチング（通気口）のための穴5個以内とします。尚ベンチングホールは、投球のための指穴1個に対して、1個以内とします。
- ③バランス調整を目的とした1個のエキストラホールは、直径で1インチ1/4を超えてはいけません。
- ④サムホール及びフィンガーホールに対するベンチングホールの直径は、1/4インチを超えてはいけません。

### 〈3〉 バランスについて

公認競技で使用されるボールは、サムホール、フィンガーホール、エキストラホール、ベンチングホール、などの加工をした後、相対する6ヵ所の側面で、バランスが許容範囲以内でなければなりません。穴無しのボールもこの基準で取り扱われます。

#### ①10.001ポンド以上

- A、ボールのトップとボトムとの差は、3オンスを超えてはなりません。
- B、グリップラインのライトサイドとレフトサイドとの差、フロントサイドとバックサイドとの差はそれぞれ1オンスを超えてはなりません。
- C、サムホール無しでドリルされたボールは、ボールの半球どうしの差が、どこにおいても、1オンスを超えてはなりません。
- D、フィンガーホール無しでドリルされたボールは、ボール半球どうしの差

が、どこにおいても、1オンスを超えてはなりません。

E、どのような穴や、窪みもつもらないで使用されるボールは、ボール半球どうしの差が、どこにおいても、1オンスを超えてはなりません。

#### ②8.00ポンド以上から10.00ポンド以下のボール

- A、ボールのトップとボトムとの差は、2オンスを超えてはなりません。
- B、グリップラインのライトサイドとレフトサイドとの差、フロントサイドとバックサイドとの差はそれぞれ3/4オンスを超えてはなりません。
- C、サムホール無しでドリルされたボールは、ボールの半球どうしの差が、どこにおいても、3/4オンスを超えてはなりません。
- D、フィンガーホール無しでドリルされたボールは、ボール半球どうしの差が、どこにおいても、3/4オンスを超えてはなりません。
- E、どのような穴や、窪みもつもらないで使用されるボールは、ボール半球どうしの差が、どこにおいても、3/4オンスを超えてはなりません。

#### ③8.00ポンド未満のボール

- A、ボールのトップとボトムとの差は、3/4オンスを超えてはなりません。
- B、グリップラインのライトサイドとレフトサイドとの差、フロントサイドとバックサイドとの差はそれぞれ3/4オンスを超えてはなりません。
- C、サムホール無しでドリルされたボールは、ボール半球どうしの差が、どこにおいても、3/4オンスを超えてはなりません。
- D、フィンガーホール無しでドリルされたボールは、ボール半球どうしの差が、どこにおいても、3/4オンスを超えてはなりません。
- E、どのような穴や、窪みもつもらないで使用されるボールは、ボール半球どうしの差が、どこにおいても、3/4オンスを超えてはなりません。

## ボールバランスの規定

	10.001ポンド以上	8.00ポンドから10.00ポンド迄	8.00ポンド未満
トップとボトムの差	3オンス以内	2オンス以内	3/4オンス以内
ライトとレフトの差	1オンス以内	3/4オンス以内	3/4オンス以内
フロントとバックの差	1オンス以内	3/4オンス以内	3/4オンス以内
サムホール無しの場合	1オンス以内	3/4オンス以内	3/4オンス以内
フィンガーホールの場合	1オンス以内	3/4オンス以内	3/4オンス以内
穴・窪み無しの場合	1オンス以内	3/4オンス以内	3/4オンス以内

#### 〈4〉 プラグ、デザイン、ロゴについて

- ① プラグとは、ボールの再ドリルを目的として穴埋めすることを指します。
- ② ボールの表面デザイン、ロゴ、ドリルレイアウト基準点としてのピン、標識、所有者を示す文字等は認められます。但し、それらはボールの表面と同じ高さでなければなりません。また使用される材料は、そのボールの製造時と同じでなくてもいいのですが、ほぼ同様の素材が使用されていなければなりません。同時に、硬度、真球度等ボールとしての他の諸規定を守っていることが必要です。
- ③ いかなる場合でも、内部に空間を作ってははいけません。
- ④ ボールの表面には、正しいプラグ作業の他は、いかなるものも埋め込んだり張り付けたりしてはいけません。

#### 〈5〉 ボールクリーニングについて

ボールクリーニング剤は、以下の条件で使用することができます。

- ① そのクリーニング剤で、ボールの硬度に影響を与えないこと。
- ② 投球する以前に、ボール表面からクリーニング剤が除去されていること。

### 第16条 ファールの判定

競技者の身体の一部、あるいはこれに付随するものが、ファールラインにふれたり、これを越えた場合にファールとなります。

- 〈1〉 この項目の投球中とは、投球のためにアプローチが上がったときから、投球を終えて、アプローチを降りたところまでを言います。
- 〈2〉 ファールは、つぎに投球する者が、投球態勢につくまでに宣告されます。
- 〈3〉 投球中、ボールを放さないでファールラインを越えても、ファールではありません。
- 〈4〉 投球中に、身体につけている物が身体から離れファールラインを侵しても、これはファールではありません。
- 〈5〉 自動式のファール判定器が、正常に作動していないことが認められた場合は、デッドボールとして、再投球をしなければなりません。自動式判定器が正常であるか否かの判断は、利害相反する2人以上の競技者の証言を審判員が認めるとき、もしくは審判員の判断とします。
- 〈6〉 ファール判定器が使用できない場合、審判員、もしくはそれに準じる者が判定に当たります。
- 〈7〉 投球中、ファールラインの延長線上の前方、どこを侵してもファールです。

### 第17条 故意のファールおよびガターボールと故意のミス

自分やチームを有利にするために、故意に、ファールや、ガター又はミスをすることは許されません。故意にそれらを行った場合、その競技者は、失格となりゲームも無効となります。さらに処罰が科せられます。

それらの行為を行ったか否かの判定は、競技会においては審判委員が、リーグにおいてはキャプテン会議にて行われます。

### 第18条 ファールボール

競技者が、フレームの第1投でファールした場合、倒れたピンは得点とならず、左側にF記号を記入します。

第2投目、ピンは10本再配置され、2投目として投球されます。この場合10本ピンを倒しても、ストライクとはならず、スペアとします。

第2投目でファールした場合は、右側にF記号を記入します。

### 第19条 抗議解決のための仮の投球

倒れたピンや、ファールその他判定に対する抗議があり、その場で解決できない場合は、問題を解決するための仮の投球を行うものとします。

抗議がフレームの第1投で起きた場合は、そのフレームを完成させ、改めて仮のフレームを投球します。

抗議がフレームの第2投で生じたときは、そのときに残っていたのと同じピンの配置状態で、仮の投球を行います。

仮の投球の判定は、競技会においては審判委員、リーグではキャプテン会議にて裁定されます。そこで解決できない場合は、所属団体にゆだねられます。

### 第20条 記録やサインの誤り

スコアや計算、転記ミス、サインの誤りを発見した場合は、審判員立ち会いのもとに、直ちに修正しなければなりません。所属団体によっては罰則規定が生じます。

### 第21条 アプローチ、レーン状態変更の禁止とシューズ

競技のために、整備されたアプローチやレーンなどの施設に対して、その状態を変更してはなりません。競技のために、パウダーを使用したり、スチールウール等の使用は禁止されます。

また、アプローチに付着するような、軟質ゴムを使用しているシューズ、ボウ

リング以外の目的で製造されているシューズなどは、使用できません。

## 第22条 遅延行為の禁止

審判員は、つぎのような場合、遅延行為として警告が出来、警告が受け入れられない場合、そのゲームの得点は0点となりつぎのゲームに移行されます。

- 〈1〉 競技者は、左右のレーンが空いている場合、速やかに投球態勢に入らなければなりません。
- 〈2〉 投球の優先順位は、左右に関係なく、先にボールを持った者としてします。
- 〈3〉 個人戦、チーム戦を問わず進行の早いところより、6フレーム以上の遅延が生じている場合、審判員は警告を発することができます。ただし、マシンなどの故障による遅延は除きます。

## 第23条 アベレージ

(アベレージの略はAVGと表示されます)

アベレージとは、スクラッチトータルピンをゲーム数で割ったものをいいます。この場合小数点以下は切り捨てられます。

ハンディキャップの試合を含めて、アベレージは常にスクラッチで表示されるものとします。

- 〈1〉 単一アベレージ 単一のリーグや、単一の競技会のアベレージをいいます。
- 〈2〉 総合アベレージ 2つ以上の競技会やリーグの総合のアベレージをいいます。
- 〈3〉 リーグアベレージ 2つ以上のリーグの総合アベレージをいいます。
- 〈4〉 トーナメントアベレージ 2つ以上の競技会の総合アベレージをいいます。
- 〈5〉 トップアベレージ 参加した全てのリーグ、もしくは競技会の最上位のものをいいます。

## 第24条 ハンディキャップの設定

(ハンディキャップの略はHDCPと表示されます)

アマチュアの競技団体では、リーグの場合ハンディキャップをその基本とします。

ハンディキャップの算出法は、基準点を設定し、その基準点とのアベレージとの差によって算出されます。個人戦においては、個人のアベレージの差。チーム戦においては、そのチームメンバーのアベレージを加算したもので計算されま

す。

アベレージと基準点との差は70%~90%の範囲内にて設定されることを原則とします。

アベレージを持たない者に対しては、最低3ゲーム以上の記録の前提を必要とします。

ローカルルールとして、特別の技量判定によりハンディキャップをつけることができますが、この場合の褒賞対象はスクラッチのみとなります。

## 第25条 ダンピングの禁止

ダンピングとは、ハンディキャップを得るために、故意にアベレージを落とす行為をいいます。全てのリーグ、競技会においてダンピングは禁止されます。ダンピングの判定は、利害相反する複数の対戦相手からのアピールにより、審判員、リーグにおいてはキャプテン会議により採決されます。

ダンピングが採決されると、その個人又はチームは、その試合からボイコットされます。

## 第26条 レーンの配当と抽選

リーグもしくは競技会においては、特に規定しない限り抽選においてレーンを決めるものとします。

抽選の方法は、各リーグ及び競技会において決めます。

## 第27条 競技会の勝負の決定

競技における順位もしくは勝負は、つぎのような方法によって決定します。

- 〈1〉 得点のもっとも多かったものを勝ちとします。
- 〈2〉 ポイントのもっとも多かったものを勝ちとします。

## 第28条 同ピンの裁定について

競技の勝位、順位又は同点の場合次のように裁定します。

- 〈1〉 シリーズにおいて同点の場合、ハイゲームとローゲームとの差が少ない方を上位とします。
- 〈2〉 上記の差が同じ場合、シリーズ内のストライクの数が多い方を上位とします。

- 〈3〉 ストライクの数も同じ場合、スペアーの数が多い方を上位とします。
- 〈4〉 スペアの数も同じ場合、双方を勝者とするか、または、さらに1ゲームの決定戦を行います。ローカルルールで規定してある場合は、それに準じます。
- 〈5〉 2つのシリーズにおいて同点の場合、ハイシリーズとローシリーズの差の少ない方を上位とします。
- 〈6〉 その差も同じ場合、ハイシリーズ内ハイゲームと、ローシリーズ内ローゲームとの差が少ない方を上位とします。

#### 第29条 使用ボールについて

公式の試合においてのボールは、各所属団体の承認を得たボールしか使用できません。

ボールはあくまでも、手の作用によって投球されるものとしします。

ボールの指穴の調整は認められますが、ボールの内部や表面を加工したり添付物等を利用することはできません。ただし、摩擦係数を変化させるための表面加工は機械的にサンドペーパーをかけることを条件に、認められます。その場合のサンドペーパー粗粒子度は、320番までを限度とします。ボール表面に均等にかけることを前提とします。

尚、それらの加工は、ボウラーズベンチ内ではできません。

#### 第30条 不当な駆け引きの禁止

次の行為を禁止します。禁止事項を犯した者は罰則に問われます。

- 〈1〉 直接または間接的にレーン、アプローチ、ピンまたはボールを作為し、設備、用具規定にあわない状態とする行為。
- 〈2〉 アベレージを偽り、リーグまたは競技会のハンディキャップを有利にしたり、或いは、下位の等級で出場しようとする行為。
- 〈3〉 不当にアベレージを下げ、不当に有利なハンディキャップ、或いは競技順位を得ようとする行為。

#### 第31条 非難誹謗の禁止

競技者は関係団体の役員並びに会員、或いは加入しているリーグ、競技会又はチームを非難したり中傷したりしてはいけません。それらが明らかになり、その事実を立証できない場合は、会員資格を没収されることもあります。

また試合において、使用レーンやアプローチ、施設に対する非難誹謗も同様と

します。

#### 第32条 資格を停止または失った者の復帰について

会員資格を停止または失った者は、再度復帰が認められるまで、リーグや競技会の参加はできません。

#### 第33条 基金流用の禁止

各競技団体の役員、また各リーグや競技会の役員で、基金管理を故意に誤った場合は、所属する団体における活動資格を無期限に停止します。

上記役員が、関係団体の月間会計監査において、不正行為があったと認められた場合は、その活動資格を無制限に停止します。

上記役員が、取引金融機関にリーグなどのプライズフィーなどを、個人的目的で流用したり、損害を与えたり、偽ったりした場合は、活動資格を無期限に停止、もしくは除名されます。

#### 第34条 抗議の限定

リーグ或いは競技会の出場資格・得点・過程・競技上の規定等に関する抗議は、下記の各項目によって規制されます。

期限内に抗議がなされない場合は、抗議権利を失います。

##### 〈1〉 リーグ

リーグの規定、出場資格或いは成績等に対する、その場で解決できない抗議は、問題の発生した週のリーグ終了後48時間以内に、文書によって提出されなければなりません。

##### 〈2〉 競技会

競技会に対する抗議は、競技会終了後24時間以内に文書によって提出されなければなりません。

##### 〈3〉 間違いスコア

リーグや競技会において、スコアの計算の間違い、または転記ミス等があった場合は、そのリーグや、競技会の競技役員によってその場にて訂正されます。その場での判定が困難な場合は、競技役員会（リーグの場合はキャプテン会議）において検討訂正されます。

### 第35条 賭博行為の禁止

リーグ及び競技会における一切の賭博行為を禁止します。

### 第36条 褒賞規定

各団体において公認されたリーグ、競技会において300点を達成した会員に対して賞を贈ることができます。

但し、BPAJ認証済みのレーンにて達成されたものに限りません。

### 第37条 身体に障害のある人の場合

競技者が、義手または義腕の場合、ボールを握ったり、投球したりするための補助具や特殊な装置は、本人の手の代わりと見なします。

義手、義腕でなく、他の欠陥によってボールを投球するための、技術的、或いは医療的補助を必要とする場合、参加競技における補助具の使用は、次の事項を条件として認められます。

- 〈1〉その補助具は、ボールの力を故意に強めるようなものでないこと
- 〈2〉補助具の型の明細と、図面を各競技団体に提出すること
- 〈3〉補助具が必要であることの、医師の証明書と意見書を、各競技団体に提出すること

技術的或いは医療的補助具が認可された場合、特殊証明書が申請者に発行されます。申請者は、各競技団体の会員証と、補助具使用カードを携帯することによって、競技会に参加し、その補助具を使用することができます。

## 第2章 リーグ規定

### 第38条 リーグの定義

リーグは、競技者相互の技能向上をはかるのはもちろんですが、それ以前に、常に『友好と社交性』の精神を培うことを前提とします。

〈同じ目的をもつ者同志が、1つのゴールに達しようとする事〉をリーグといいます。この場合の目的とは、友好と社交性であると同時に、記録へのチャレンジです。

リーグは4チーム以上、もしくは4人以上の個人により、アメリカ式テンピンボウリングにて行うものをいいます。

### 第39条 リーグの必要条件

リーグが公式に認められるためには、第40条並びに第76条に基づく、所定の手続きを行う必要があります。

また、次の競技規定に基づいてプレーが運営される必要があります。

- 〈1〉公認を受けたリーグは、出場メンバーが認めたスケジュールにしたがって、運営されます。リーグは、メンバー及びチーム間の《友好と社交性》を高めることに、努めなければなりません。
- 〈2〉全てのリーグは、チームおよび個人のチャンピオンを決定します。  
尚、チームにおける勝敗の決め方は、各リーグごとのメンバーの定めるものとします。
- 〈3〉リーグメンバーが特別の方法を採用しない限り、リーグスケジュールに基づいて、各々のシリーズは、毎回3ゲームを連続して行うものとします。
- 〈4〉チームを構成するボウラーの数については、そのリーグのルールに基づいて定めることができます。

### 第40条 リーグが公認されるための条件

リーグを公式のものとするためには、リーグ開始以前に、各所属団体宛にリーグ公認申請を行わなければなりません。

### 第41条 リーグの構成

リーグは、リーグスケジュールにしたがって、チームまたは個人が、順次相互に対抗して競技を行い、次の構成により競技をするものとします。