



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.1 指の変化に合わせて指穴の調整をしよう

棚橋孝太(たなはし・こうた) / 46期 / 高知県出身 / タイトル1 / JOC強化スタッフ・日本スポーツ協会公認指導員・USBCシルバーコーチ・JBC公認ドリラー

今月から連載を担当させていただきます棚橋孝太です。私は2007年のプロテストに合格し、現在はいくつかのボウリング場でお客様のドリルやレッスンを担当して、LTBからのリーグ開発をしています。自分自身ボウリングをするので、使いやすいもの、良いものを…との思いから、テーピングテープなどの用品の開発や、製造卸もしています。

さてこの連載では、特殊なことよりも、一般的に注意することや、技術的な事柄だけでなくボウリングに関わるあらゆる情報を書いていきます。今回は、指穴のサイズ調整の大切さについて書きます。

自分のボールを作る際には指のサイズを測りますが、朝と夜、体重の増減、投げている指がむくむタイプや細く締まってくるタイプなど人それぞれで、いつも同じではありません。

ある程度投げ込んでいるベテランの方は、大きくは変化しませんが、始めたばかりの方がいきなりたくさん投げると、一気にサイズが大きくなります。あれ？指穴がきついな、ボールが抜けづらいなと感じたら、すぐにプロショップの方に相談

してください、そのまま投げ続けるとボウリングがおかしくなるだけでなく、指や体を痛めてしまう原因になります。

また気候の変化でも、指のサイズは変わります。これからの季節は気温が低くなり乾燥していきます。すると一般的に指が細くなります。調整をしないでそのまま投げていると、リリースの際にボールを落とす、あるいは落とすまいと握りこみ、タコや傷をつくる、または握りすぎることによって抜けなくなるなどの弊害が出てきます。



▲インサートテープなどでこまめに調整する習慣をつけよう

いちどドリルしたボールを、全く調整しないで投げ続けることは難しく、テープなどを使い指穴のサイズを合わせていくことも、ボウラーとして大切な技術だと思えます。具体的には、

指穴の中に貼るインサートテープや、指に直接貼るテープなどがあります。また三角ナイフなどを使いべベル(指穴入り口の角)を削る調整法もあります。

しかしボウリングを始めたばかりの方には、どのように調整をすればよいかわからないと思いますので、まずはご自分が投げられるボウリング場のインストラクターやプロの方、またはプロショップにいる方に聞いてみてください、きっと優しく教えてくれると思います。

投げていくうちに自分でやりやすい方法や、使いやすい道具がわかってくると、ハサミ、テープ、三角ナイフなどを道具入れに入れておくようになります。

テープを貼りたくないというボウラーの方もいますが、指は変化するものです。指の調整は良いボウリングをするための技術のひとつだと思います。

変化する指への対策が上手にできるということは、いつもベストな状態で投球するための不可欠な要素なのです。

転球 Time Trip

25年前に

1994年10月4日

台湾勢の「飛碟(UFO)球」が日本開催のアジア大会を席卷!

1994年(平成6年)10月2日、58年の第3回東京大会以来47年ぶり2度目の日本開催となる第12回アジア競技大会が広島市で開幕。78年の第8回タイ・バンコク大会から正式採用されたボウリング競技は4日~11日の8日間、広電ボウルを舞台に熱戦を繰り広げた。

ボウリングはホスト国日本の有力競技とあって、男女各6種目(シングルス、ダブルス、ト



▲初日のシングルス戦を制した飛碟球投法のハンチャン選手

リオ、5人チーム、オールエベント、マスターズ)すべてでメダル獲得が期待されたが、初日のシングルス戦で早くもその夢は潰れてしまう。女子は稲垣教子選手が銀メダルに輝いたものの、男子は田形研吾選手の4位が最上位。優勝をさらったのは「飛碟(UFO)球」を操る台湾のリン・ハンチャン選手だった。

飛碟球とは、ボールに強い水平回転をかけて真っすぐヘッドピンを狙う投法で、リリース時に手の甲がピンと正対するのが特徴だ。台湾ではポピュラーな投法というが、初めて見る日本の取材陣や観客は仰天。飛碟球は大きな話題となった。

同大会では韓国やマレーシア勢も健闘。日本は男子が金4、銅1、女子は銀3、銅1と計9個のメダル獲得に終わるも、最終日のマスターズ戦決勝に3位進出した男子の山本浩選手が、優勝決定戦で飛碟球投法のツイ・チュンリン選手(台湾)を破り、一矢を報いた。

日本のボウリング史を彩る

レジェンドたちの肖像

File.7 石井利枝

(2017年殿堂入り)

華麗な投球フォームで人気を博した「花のトリオ」の末っ子サウスポー



▲スレンダーな体躯と華麗な投球フォームで人気を博した

われてボウリングを初体験。「点数勝負で、すぐに結果が出るボウリングのほうが自分の性に合っている」と、一転してプロボウラー志望に。69年の第1期女子プロテストに9歳上の須田開代子(故人)、5歳上の中山両プロに次ぐ成績で合格し、ライセンスNo.3を獲得した。

3人は「花のトリオ」と称されて女子プロ草創期をけん引。トリオの末っ子でサウスポーの石井プロは、通算勝利数では須田プロの43勝、中山プロの33勝に遠く及ばぬ17勝にとどまったものの、華麗な投球フォームで人気を博し、ブーム絶頂期には「さわやか律子さん」にも負けないメディア露出度を誇った。

今も現役選手として、時折公式戦のアプローチに立っている石井プロ。この8月には地元・京都でプロ生活50周年を記念したパーティーが賑やかに催された。

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

運動療法で健康寿命の延伸を



塚田芳久 昭和54年新潟大学医学部卒業。平成17年から新潟県立十日町病院長。平成28年から新潟県立新発田病院長。平成15年から新潟県ボウリング連盟会長。平成20年4月からJBC理事。日本協公認スポーツドクター。JOC医・科学強化スタッフ。

国は健康寿命延伸に向けて「スマート・ライフ・プロジェクト」を展開し、生活習慣病を予防するために、運動の推進、栄養・食育対策、たばこ対策を中心にアルコール対策、睡眠対策などの生活改善を呼びかけています。そういえば年を経るごとに、運動不足の筋力低下を感じるようになりました。

運動習慣については、ライフステージに応じた健康づくりの身体活動を推進しています。「健康づくりのための身体活動基準2013」によれば、健診結果が基準値以内の人は、3メッツ以上の運動を週60分くらい、2回に分けて実施することを目標としています。

メッツ(MET: metabolic

equivalent)とは、安静時の酸素消費量3.5ml/kg/分を1とした運動強度です。座ってテレビを見ているときの運動はほぼ安静の1メッツになります。

3メッツの生活動作としては、普通歩行(毎分67m:時速4km)や子供の世話(立位)、あるいは大工仕事などです。スポーツとしてはボウリング、バレーボール、社交ダンス、太極拳などがあります。

3.5メッツの生活動作としては、歩行なら毎分80m(時速約5km)、モップかけ、風呂掃除などがあります。スポーツなら軽い筋トレ、ゴルフ、自転車エルゴメーター(30~50ワット)などが3.5メッツといわれま

す。いかがですか、メッツのイメージがつかめましたか?

運動をする前に、血糖、血圧、脂質のいずれかが保健指導レベル(健診評価C判定)の人は、「身体活動のリスクに関するスクリーニングリスト」で、リスクがないことを確認してください。また、リスク重複者や受診を要する(健診評価D判定)人は、まずかかりつけ医に相談して許可を得てください。

かかりつけ医をお持ちの方は、検査や処方を受けるだけでなく、ふだんの生活動作や運動に関しても伝えて、指示をもらうようにしてください。リスクのない方に、医師として生活習慣病予防の運動処方箋を出す場合、私ならボウリングを2ゲーム、週2回するよう指示し、運動療法:ボウリング(3メッツ)60分/週とカルテに記載します。さあ!ボウリング場に行きましょう。

