

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

コロナ禍にこそボウリング



塚田 芳久 (つかだ・よしひさ) / 1979年新潟大学医学部卒。2005年から新潟県立十日町病院長。16年から同新潟病院院長、20年から新潟県医師会副会長 / 新潟県ボウリング連盟会長(03年～)、JBC理事(08年4月～)、同副会長(20年6月～) / 日体協公認スポーツドクター、JOC医・科学強化スタッフ

コロナ禍はもう1年半になりますね。世界各地で、都市のロックダウンや法律での強い私権制限が行われました。一方わが国は、国民の深い理解や協力的姿勢により、自粛中心に感染拡大を抑えてきました。しかし、世界が驚いた自粛による感染対策も、長い期間に慣れが生じ、国民の堪忍袋もいっぱいになって、緩み始めてきたように思います。

ひと足先にワクチン接種の進んだニューヨークでは、ロック

ダウンのうっ憤を晴らすかのように飲み、食べ、旅行に出かけ始めました。日本では沖縄を除き緊急事態宣言が解除されたものの、ワクチン接種は、まだまだ集団免疫の割合に届かず、制約解除には数カ月かかりそうです。この間、外出したい皆様には、是非ともスポーツに楽しみを見つけてほしいものです。

マスクを外しての飲食が、クラスター発生につながった事例は多く、営業時間短縮や酒類販売停止という制約が課せられま

した。本来、距離を取って換気の良い環境で静かな飲食をすれば、感染は防げるはず。そこに目をつけて、飲食の優良店認証制度が、全国に普及しつつあります。同じように、ボウリングは安全で楽しい認証スポーツとして、取り扱ってもらえたらいいですね。

これまで、健康のための運動として糖尿病においては、歩く、走る、泳ぐ、筋トレなどの基本動作主体に着目して、カロリー消費という観点でみてきまし



た。一方で、スポーツ本来の意味である「楽しみ」や「気晴らし」という観点で、楽しさを味わうスポーツがあります。運動量には差がありますが、老若男女を問わずボウリングは楽しむス

ポーツの優等生とっています。

自粛疲れの皆さんには、運動療法などの堅い言葉ではなく、「ルールを守る人の多いボウリングは、コロナ禍でも安全で、ストレス発散に最高」など、感覚的に訴えたいです。最近では、どのボウリング場の環境も、感染対策が行き届いています。その証に、クラスター発生の報告はなく、健全を訴えたいわれわれの大きな誇りです。

ジャーとして扱われることが多かったために、そのイメージを変える意図もあり、そのような前置きをしていたのではないかと思います。

他の多くのスポーツ同様ボウリングのトップ選手も、パーソナルトレーナーをつけてトレーニングをすることが一般的になってきました。あなたがスポーツボウリングで強くなるために、またけがなく楽しむためにも、トレーニングは欠かせないでしょう。

棚橋プロのワンポイント講座

Vol.20 ブルガリアンスクワットで鍛えよう

先月号で、ボウリング選手もフィジカルトレーニングを取り入れましょう、という話をしました。今回は、ボウリングをする上で有効な下半身のトレーニング法を紹介します。

もちろんボウリングはスポーツです。下半身の強化は欠かせません。以前股割スクワットも紹介しましたが、今回の下半身の強化方法は、ボウリングマガジンの連載でもおなじみの有泉大祐プロに教えていただいた、ブルガリアンスクワットです。

ブルガリアンスクワットは、下半身の筋肉を総合的に鍛えるトレーニングです。このスクワットは片足ずつ行うため、通常のスクワットよりも一つの部



▲下半身の強化に効果的なブルガリアンスクワット。片足10回、足を替えて10回、3セットを目標に取り組みましょう

位を集中して鍛えられます。ジムに行かなくても自宅でも行うことができるのは利点ですね。ただしトレーニングも基本が大

棚橋 孝太 (たなはしこうた) / 1982年1月19日生まれ、高知県出身。2007年プロ入り(46期/ライセンスNo.1145)。168cm 72kg、右投げ。優勝1回。JOC強化スタッフ・日本スポーツ協会公認指導員・USBCシルバークーチ・JBC公認ドライバー

切です。正しい姿勢で行わないと十分な効果が得られません。

最初はインストラクターに見てもらいながらやるといいでしょう。より負荷をかけるのであれば、両手にダンベルやボールを持って行えば、さらなる効果が得られますが、最初は何も持たなくてもけっこうキツイと思います。

以下にやり方を載せておきます。自分でもブルガリアンスクワットを調べてみてください。

1. ベンチ・椅子から60～90cm離れた状態で後ろ向きに立ちます。
2. ベンチ・椅子につま先、または足の甲を乗せて、背筋を伸ばします。

3. 反対側の足を前方に出します(セットポジション)
 4. 前方に出したほうの足の膝をゆっくりと曲げて、腰を落としていきます。
 5. 膝が90度くらいまで曲がったところでいちど静止します。
 6. 曲げた膝を伸ばして元の体勢に戻ります。
 7. レップ数(片足10回程度)を取り組んだら、反対側の足も同じように鍛えていきます。
- 一時期PBAの選手は、インタビューを受けるときに必ず自分はプロアスリートですからと言っていました。ボウリングはだれにでもできる手軽なスポーツですが、その手軽さからレ

2021年度下半期女子トーナメント出場優先順位決定戦

今年合格の新人3名が上位を確保

今年下半期の女子トーナメント出場優先順位決定戦が、6月15日、愛知・稲沢グランドボウルに119名の女子プロが参加して行われた。

今大会参加者の上には、シードプロをはじめ、順位戦を免除

された56名の出場優先順位者がおり、順位戦の1位は57番目の優先順位となる。

今年度プロテスト合格者は、トップ合格で順位戦免除(優先順位56位)の中島瑞葵を除く4名が出場。ひざの故障に悩まされて

いる清水弘子は21位にとどまったが、幸木百合菜が1位、原野萌花が4位、堀井春花が5位と、前評判どおりの実力を発揮して上位を占め、六甲クイーンズオープン以降のレギュラーツアーでも台風の目となりそうだ。

順位戦					
●上位15名結果(119名参加)					
順位	選手名	(期別)	12Gトータル	アベレージ	優先順位
1	幸木百合菜	(53)	2,618	218.16	57
2	宮城 愛乃	(27)	2,598	216.50	58
3	澤田 春花	(49)	2,576	214.66	59
4	原野 萌花	(53)	2,563	213.58	60
5	堀井 春花	(53)	2,562	213.50	61
6	岩見 彩乃	(48)	2,557	213.08	62
7	岸田 有加	(43)	2,555	212.91	63
8	安藤 瞳	(43)	2,538	211.50	64
9	座間 美子	(28)	2,531	210.91	65
10	堀内 綾	(44)	2,525	210.41	66
11	小池 沙紀	(49)	2,525	210.41	67
12	山田 弥佳	(46)	2,523	210.25	68
13	小林あゆみ	(44)	2,519	209.91	69
14	佐藤由実子	(27)	2,519	209.91	70
15	小川 美紀	(27)	2,509	209.08	71



▲稲沢グランドボウルで行われた順位戦の会場風景。無観客で行われたが、参加プロにとっては後半戦のトーナメントに出場できるかどうかがかかる真剣勝負だ

スタッフ募集中!! (若干名)

ボウリング場で一緒に働きませんか

- 年齢、性別、経験等不問
- 条件面については面談にて決定
- 意欲のある方、是非ご連絡ください

ご応募・お問い合わせは ☎0557-37-1512 まで



〒414-0027 伊東市竹の内1-3-16