

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

こんな時こそボウリング



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。日体協公認スポーツドクター。JOC医・科学強化スタッフ。

新型コロナウイルス感染症は、全国に大きな影を落としています。国の施策により、学校は休校になり、部活動も中止を余儀なくされ、若者は自由に出歩くこともできず、大きなストレスを抱えていると思います。

新型コロナウイルスは、プラスチックなどの表面が平らなところで、長期に活性が保たれます。レンタルボールの表面や指穴は、消毒した方がいいかもしれません。テーブルやタッチパネルに触った手指は、手洗い・手指衛生の対象にしましょう。しかし、新型コロナウイルスが手指に付着しただけでは感染しません。手についたかもしれないウイルスがあっても、感染の窓口である自分の口・鼻・眼にもっていかなければ大丈夫です。

この感染症は、感染しても症状がない人が多いので、あなた自身が、知らずに感染させる側になっているかもしれません。常日頃、咳やくしゃみはマスクやティッシュで抑え込むか、咳エチケット、つまり横を向いて上腕や袖で受け止め、飛沫の拡散を抑える習慣をつけましょう。



こんなときこそ、ボウリングのピンが弾ける音が気持ちをスキッとさせ、運動に加えて、ストレス発散効果が得られるような気がします。

相次ぐイベント・会合の中止や延期で、日本中を抑制的な感覚が支配しています。ところで、ボウリング場は近寄ってはいけない空間なのではないでしょうか。競技場の多くは、天井が高く、常に送風されて、換気された広い空間があります。一人ずつアプローチに立って、ピンデッキに向かって投げるので、対面の時間は短いでしょう。ハンドタッチをグータッチにして、大声を出さなければ、意外に3条件をクリアできそうですね。

ただし、新型コロナウイルスは、プラスチックなどの表面が平らなところで、長期に活性が保たれます。レンタルボールの表面や指穴は、消毒した方がいいかもしれません。テーブルやタッチパネルに触った手指は、手洗い・手指衛生の対象にしましょう。しかし、新型コロナウイルスが手指に付着しただけでは感染しません。手についたかもしれないウイルスがあっても、感染の窓口である自分の口・鼻・眼にもっていかなければ大丈夫です。

スポーツ界にも影響が及んでいますが、ボウリングにおいてもKUWATA CUPやJBCの全日本選手権、プロのトーナメント

井が高く、常に送風されて、換気された広い空間があります。一人ずつアプローチに立って、ピンデッキに向かって投げるので、対面の時間は短いでしょう。ハンドタッチをグータッチにして、大声を出さなければ、意外に3条件をクリアできそうですね。

これらのことに気をつけながら、新型コロナウイルスに負けるな！



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.6 ボウリングはメンタルスポーツ

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シルバークーチ・JBC公認ドリラー

練習ボールの間はストライクが出るけど、ゲームが始まった途端にヘッドピンを外してしまう…、などという経験はありませんか。ボウリングもゴルフなどと同じように、メンタルのスポーツともいわれます。

かなりの方が気持ちの部分の影響が、スピアの確率を左右していると感じます。



▲右投げの◎ピン、左投げの○ピン スピアは鬼門だが、最大の敵は自分の心?

練習ボールは適度に力も抜けてちょうどいいスピードで投げられていたのが、ゲームが始まると力が入ってスピードオーバーになり、ボールが曲がる前にピンにヒットしてしまうのです。もちろん緊張がすべて悪いわけではなく、適度な緊張はきっと役に立つと思います。

自分のアドレスの位置から、狙うターゲットを通して残りピンにまっすぐに線を引きのです。その線に向かって真っすぐに投げてくださいますと教えます。そして残ったピンの方向につま先から腰、体を向けるようにしてください。ただ漠然と狙うよりも、自分の中指をそのラインに向けて投げるというように、具体的に考えると狙いやすくなると思います。

私のレッスンに来られる方でも、練習はいいけど、本番が上手く投げられないという方が多くいます。またスピアが取れないと来られる方もいます。◎番ピンが苦手を取れないですと来られた方に「では私が見ているので投げてください」というと、半分くらいの方が取れるのです。

ではなく、スピアが取れなくなってしまっている方は、考え方や意識の仕方を変えてみましょう。まずミスをしてしまうのではないだろうか、考えること自体がミスなのです。ガターに落としてはいけないと考えると、ガターに落とすことを脳がイメージしてしまうのです、つまり悪い方のイメージトレーニングをしてしまうのです。

これはアドバイスをされる際にもいえることで、「おいミスをするなよ」と声をかけるのではなく、「あなたなら取れるよ」とか「思い切っていこう」のようにポジティブな声掛けを意識してみてください。

あれ?おかしいな?普段は取れないですとおっしゃるのですが、明らかに立つ位置や狙う位置に無理がある方は別として、

さてそういった技術的な部分

スピアなんて取れると思えば取れるし、取れないと自分が思い込んでしまえば本当に難しくなってしまうのです。

試合で投げるときは、自分なんてまだまだと思わずに、自分は上手、自分はできると思って投げましょう。もちろん具体的な立ち位置や狙いが悪いと難しいので、ご自分のボウリング場のインストラクターやプロの方に見てもらってくださいね。

日本のボウリング史を彩るレジェンドたちの肖像

File.12 粕谷三郎 (2017年殿堂入り)

日米ボウリング界の橋渡し役を担った日本初の「公認パーフェクト」達成者

日本プロボウリング協会(JPBA)創設メンバーの一人である粕谷三郎プロ(ライセンスNo6)は1937年(昭和12年)8月12日、東京都の生まれ。大学時代、民間初のボウリング場・東京ボウリングセンター(TBC)を舞台に競技ボウラーとして活躍し、卒業後の60年には単身渡米して公認インストラクターの資格を取得した。



▲現役時代の粕谷プロ

帰国後の同年7月6日、TBCにおける日本ボウリング連盟月例会でパーフェクトゲームを達成。日本人としては57年8月の岩上太郎プロに次ぐ2人目の達成ながら、日本初の公認記録として「ボウリング世界年鑑」に登録されている。

ないが、持ち前の行動力を生かして日米ボウリング界の橋渡し役を担い、ABCマスターズやWIBCクイーンズへの代表選手派遣などに尽力した。

“パーフェクトボウラー”粕谷は、全国各地にボウリング場が相次いで誕生していった60年代、同い年の岩上選手とともに、実技教室のインストラクターとして引っ張りだこの人気を博した。

しかし、JPBA副会長在任時の94年(平成6年)1月17日、すい臓がんのため入院先の病院で急逝(享年56)。都内の斎場で営まれた通夜・葬儀には全国から大勢の関係者・友人が駆けつけ、早過ぎる最期を口惜しんだ。

プロとしての獲得タイトルは

転球 Time Trip

25年前に 1995年4月24日

シニア大会初参戦の西城プロがPBAトップシニアと真っ向勝負!

1990年(平成2年)に第1回大会が開催されて以来、田町ハイレーン(2015年3月閉鎖)の“春の風物詩”としてトーナメントカレンダーに毎年ラインナップされてきたシニアプロの祭典「日本シニアチャンピオンボウリング」。20年に及ぶ大会史には数多くの感動ドラマが刻まれているが、もっとも華やかだったのは95年の第6回大会だ。

最終日(4月24日)、4名によるTV決勝ステップラダーには1位・エバンス、2位・ハンデガード、3位・西城の順で進出(4位進出は宮田勝=12期)。大方の期待どおり?優勝決定戦はエバンスVS西城の顔合わせとなり、接戦の末226:211のスコアでエバンスが勝利。前年のショーボート招待大会を制し、1000名を超えるPBAシニアの頂点に立つ本場スーパーシニアの底力を遺憾なく見せつけた。

同大会にはトミー・エバンス、ジョン・ハンデガード、ディック・ウエバーのPBA



▲試合後、健闘を称え合う西城、エバンスの日米スーパーシニア

トップシニア3選手が招待参戦し、賞金総額もゲーム数も前5大会から倍増。迎え撃つ日本勢には、当時レギュラーツアーでも頂点に君臨していた西城正明(8期)が新たに出場資格を得て加わり、堂々の真っ向勝負宣言。“春の田町”の景色、会場を包み込む空気は一変した。