



# 棚橋プロのワンポイント講座

## Vol.7 再開に備えて足腰を鍛えよう

非常事態宣言が日本全国に発令されて、ボウリング場のリーグやレッスンに出られない方がほとんどだと思います。こんなに長い期間投げられないのは、プロ、アマ問わずなかなかのことですよ。当然筋肉は落ちるし、感覚も忘れていくこととなります。

こういったときは、今を大切にしましょう。先を考えすぎないのもよくないですが、あまり先の心配をするよりも、今を健康で、いつ投げられる環境になっても大丈夫なように、足腰を中心に、筋力が低下しないようにしましょう。

自粛期間中に自分で簡単にできることとしては、人の多くないところを選んで、散歩や軽いジョギング、また家の中でストレッチや筋力トレーニングなどがあります。そのほかさまざまなトレーニング方法がありますが、今回は簡単にできるスクワットの仕方をご紹介します。

両足を肩幅よりも少し広げて立ち、そこからゆっくりと膝を曲げて腰を落としていきます。そのときに猫背にならないよう

に、背筋を伸ばしたまま下ろしていきま。理想は膝が直角に曲がるくらいですが、無理のないところまでにしましょう。上げるときも、下ろすときと同じように、ゆっくりと上げていきます。

これを一日10回ぐらいでいいので続けてみてください。2週間もすれば、太ももの筋肉がついてきたのを感じられると思います。

スポーツの基本は下半身です。ストライクを取るための強いボールやコントロールも、安定したアプローチから生まれてくるのです。休んでいるあいだに下半身が衰えないように、鍛錬してください。身体を鍛えることは、精神衛生上にもとてもいいことです。

さて長い間投げられないこの時期に、スイングの練習もしておきましょう。この練習は、ちょっとした鉄アレイやペットボトルに水を入れたものなど、少し重さのあるものを持ってやると効果的です。

もっといいのは、最近日本で使用率が上がってきた、アメ

リカのボウリング練習用の教材トレーニングボールです。3ポンド、4ポンド、5ポンドの3種類あって、本物のボールと同じ大きさで、指穴も開いているので、実際にボールをスイングするときのイメージがつかみやすいのです。



▲トレーニングボールは3、4、5ポンドの3種類がある

このボール(またはペットボトルなど)を持って構えます。そしてプッシュアウェイからスイングに入ります。身体の横をボールが通過する際に膝を曲げます。そのままバックスイングのトップに入りながら膝を伸ば



し、フォワードスイングでまた身体の横を通過する際に膝を曲げます。

「いーち、にーい」と声を出しながらやられてもいいと思います。

大きな鏡などに自分の姿を映しながらやると、自分のスイングの確認ができますよ。ボールを持っていない方の手でバランスを取る意識もお忘れなく。

自粛が続くストレスもたまりやすいですが、また元気にアプローチに立てる日まで、その準備をしましょう。

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

## 転球 Time Trip

39年前に 1981年5月18日

### 不況下のボウリング界を勇気づけた杉本勝子プロの全米クイーンズ制覇



戦後、日本の高度成長とともに発展を遂げたボウリング業界。ところが、1973年(昭和48年)暮れに勃発した「オイルショック騒動」を機に、半年余りで400近いボウリング場が閉鎖に追い込まれるなど、一転して不況の波に飲み込まれていく。

69年の女子プロ誕生から4年余り、空前のブームに沸いていたプロボウリング界もまた、公式トーナメントの激減にあえいでいた。そんななか、業界復興の一大契機とすべく、77年に誕生した国内最大級のトーナメントが「ジャパンオープン」だった。

当初、同大会はスポーツニッポン新聞社(以下スポニチ)が主催し、日本ボウリング場協会及びプロアマ各競技団体(JBCを除く)が後援するカタチで開催され、全米マスターズ&クイーンズ派遣代表選手選考会を兼ねていた(当時はスポニチが選手派遣の権利を既得していたため)。

ジャパンオープンを制して海

を渡った選手のなかでは、女子プロの活躍が際立つ。79年に斉藤志乃ぶプロ(3期)が準優勝を果たしたのに続き、81年には杉本勝子プロ(4期)が、日本人選手として初優勝。ボルチモアの会場で仲間にも上げられる姿(上写真)がスポーツ各紙を飾り、不況下のボウリング界を大いに勇気づけた。

さらに杉本プロは、ディフェンディングチャンピオンとして出場した翌82年の大会で連覇を達成。本場の選手たちも驚嘆させたこの偉業は、今も多くの関係者の間で語り草となっている。

日本のボウリング史を彩る

## レジェンドたちの肖像

### File.13 時本美津子 (2018年殿堂入り)

プロ16年目に覚醒した遅咲きの女王はグランドシニアの今も健在!



▶年間5勝を挙げて覚醒した90年当時の時本プロ

75年、23歳のときに7期生(ライセンスNo173)としてデビューしたが、タイトルには縁遠く、15年間未勝利に終わった。

しかし、90年(平成2年)5月の関西オープンで待望の初勝利を挙げると、同年一気に5勝をマークして一躍トッププロの仲間入りを果たす。翌91年以降は、斉藤志乃ぶプロ(3

2000年には5勝を積み上げて、永久シード権獲得のV20に到達した。

99年からポイント、賞金、アベレージのランキング3部門で前人未到の4年連続3冠を達成(ポイント、賞金は6年連続)し、05年にはJPBA推薦枠で女子として初めてジャパンカップに出場した(予選ラウンドでパーフェクトゲーム達成)。同年には悲願の全日本女子プロ選手権初制覇も果たすなど、21世紀初頭はまさに時本プロの時代だった。

還暦を過ぎてからもレギュラーツアーで活躍し、13、14年にはJLBCプリンスカップを連覇。昨年はラウンドワン・グランドチャンピオンシップのJPBA決勝大会&ファイナル2大会でグランドシニア部門を制し、通算勝利数を女子プロ歴代単独4位の35に伸ばしている。

2018年、ライバルだった故・金田恵子プロ(5期)とともに殿堂入りを果たした時本美津子プロは1951年(昭和26年)12月5日、沖縄県の生まれ。

期)の後塵を拝して準Vに甘んじることが多く、10勝するまでには初優勝から丸7年の時を要したが、99年シーズンから再び勝ち星を量産。同年4勝、

※「Dr. 塚田の健康コラム」はお休みします。