



# 棚橋プロの ワンポイント講座

Vol.12 試合に臨むための準備

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・J  
BC公認ドリラー

ドリルをしている  
と、もっとフィン  
ガーもサムもピッ  
タリにしたいと要  
望をされることが  
ありますが、指は変

プロもアマチュアもトーナメントが再開しました。ボウリングをできる喜びを改めて感じている方も多いと思います。

本人が意識しているかどうかは別にして、試合となると力が入る人が多いはず。普段と違う時間帯に投げることにより、うまく体が動かない、指の具合がいつもと違うなどの症状も起こります。

ある国のナショナルチームは、試合に行く3カ月前には、その試合が開催される国の時間に合わせて、寝て起きて投球練習やトレーニングをするそうです。そこまではできないにして

も、普段は夜にしか投げない方も、試合時間が朝の場合は、朝練習をするくらいの準備をしたいですね。

また、1日にいくつかのシフトがある場合もあります。3ゲーム投げて、食事休憩を挟んでからまた3ゲーム投げるといった練習も有効でしょう。

時間を空けることにより、指がむくむタイプもいますし、細くなるタイプもいます。体調や水分の摂取量でも変わりますが、自分がどのタイプなのか、どのくらいの調整が必要なのかを把握しておけば、試合で焦ることも少なくなります。

するものです。余裕のあるサイズにしておいてテープで調整するようにアドバイスをしています。多少大きい場合は、テープを貼ることで対処できますが、きつくて入らなくなってしまうと、試合どころではなくなってしまいますからね。

以前にも書きましたが、試合会場のレーンの材質やメンテナンスマシン、どのオイルを使用しているかなどの情報も、できる限り入手しておきましょう。同じオイル量やオイルの長さでも、オイルの粘度によってずいぶん違いがあるものです。

試合会場で前日に練習する場



▲米・テキサスにあるインターナショナルトレーニングセンターでは、さまざまなメーカーのレーン材やオイル、メンテナンスマシンやピンで練習することができる

合には、試合の本番とオイルパターンが違う場合もあるので、そのような場合はアプローチの滑り具合のチェックをしておいて、レーンのコンディションのイメージは作りすぎないようにしましょう。スタンスドットの数やターゲットの位置などもチェックしておくといいでしょう。普段練習をしているボウリング場と違う場合がありますからね。

先日お客様と話をしていた、

自分の投げているボウリング場のオイルパターンが易しすぎて、練習にならないということでした。確かに投球ミスの許容範囲が広いコンディションで投げていると、狙っているラインよりも少々内側や外側に投げたままでもストライクになってしまい、自分のミスに気が付かず調子は悪くないと思ってしまうこともあるでしょう。そういった場合の練習方法を次回お話しします。

## 日本のボウリング史を彩る レジェンドたちの肖像

### File.19 藤原 清子 (2017年殿堂入り)

#### 故・須田開代子プロと 二人三脚で歩んだボウリング人生

13人いる女子プロ1期生のひとり、藤原清子プロ(ライセンスNo8)は1935年(昭和10年)4月14日生まれ、福井県の出身。デビュー時は34歳で、すでに小学生の子供がいる“ママさんプロ”だった。

公式戦優勝は2回と少ないが、女子プロ初の800シリーズ達成者(71年=803)として歴史に名を刻む。ちなみに800シリーズは、半世紀を経た今も延べ33人(正味24人)しか達成者がおらず、通算74勝の齊藤志乃ぶプロ(3期)すら果たせていない、女子では稀有な記録だ。

同期で3歳年下の須田開代子プロ(95年57歳病没)からは絶大な信頼を置かれ、ボウリングブーム凋落後はその片腕となってJLBC(ジャパンレディーズボウリングクラブ)の設立に奔走、二人三脚で業界の復興に



▲デビュー当時の藤原プロ

尽力した。須田プロの急逝後は同クラブの会長を1期務め、今も同プロと一緒に写った写真を常に持ち歩いているという。

85歳になった現在も、永山コパボウルのリーグやボウリング教室で元気に活動中。温厚な人柄で多くの仲間にも慕われ、昨年7月にはJLBCの有志を發起人とするプロ50周年記念大会が同センターで催された。

## Dr. 塚田の 健康コラム 薬の副作用とドーピング

ちょっと  
役立つ



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。

薬は病気を治し、健康を保持するために使います。薬には目的に沿った「効能・効果」と、好ましくない「副作用」があります。医療で使われる医薬品は、厚生労働大臣が製造販売を認可したものです。医薬品以外にも医薬部外品、健康食品、保健機能食品など、認可されていない薬もあります。

医薬品には医療者向けの添付文書や、患者向けの医薬品ガイドがついています。使用上の注意として用法・用量(飲み方、適量など)や、重大な副作用が書かれています。薬には多くの作用があり、体調変化や薬の飲み合わせなどによって、副作用が出る場合があります。効能・効果について疑問があれば、かかりつけ医、かかりつけ薬局に相談してください。

ところで、多くの作用を持つ薬の特性を悪用したドーピングという行為があります。スポー

ツにおいて、意図的に禁止されている物質や方法を使い、自分だけが優位に立って勝利を得ようとする不正行為のことです。筋肉増強剤などのホルモン系薬剤や、興奮剤などが知られて



います。アンチ・ドーピングという不正を防ぐ活動は、最近ではプロスポーツにも波及してきました。フェアプレーのためのアンチ・ドーピング活動であり、根底には選手の健康を守る理念が流れています。違法薬物使

用はもちろんですが、ドーピングもスポーツの敵といえます。

不正の意図の有無を問うことは難しいので、不正な方法や隠す行為はすべて違反に問われます。医薬品以外でも、多くの成分からなる市販のサプリメント、栄養剤、漢方などには、時として違反に問われる成分が含まれていることがあります。一流選手は不注意に飲んで「うっかりドーピング」に問われないよう気を付けています。

内科治療に使われる医薬品に利尿剤があります。違反薬物を排泄する目的で使われることがあり、隠ぺい薬と見なされ、これも違反薬物の一種です。医師ももちろんドーピングに加担しないよう、競技選手への処方には気を使っています。

## 転球 Time Trip

26年前に

1994年11月7日

### 「さわやか律子さん」プロ生活25周年の 記念パーティーは大盛會!

70年代ボウリングブームの立役者であり、“さわやかスマイル”で絶大な人気を博した中山律子プロ(1期)。昨年6月22日の“ボウリングの日”には、

現在顧問として籍を置くムサシボウル階下のイベントスペース「メガレイジ」にてプロ生活50周年記念パーティーが開催されたが、四半世紀前の25周年時



▲万感の思いで謝辞を述べる中山プロ

にも盛大な祝宴を催していた。

主催は当時の所属先だった(株)フジスポーツ。櫻内義雄衆議院議員(=当時。2003年91歳没)が発起人代表となり、全国から約300人の友人知己・関係者・プロ仲間らが東京・新宿のホテルセンチュリーハイアットの宴会場「桃山」に馳せ参じた。

所用で欠席した“花のライバル”須田開代子プロ(1期)からは熱い祝福のメッセージが届けられたほか、王貞治氏(当時ダイエーホークス監督)ら各界

著名人からも祝電が多数寄せられた。

宴たけなわのころには、中山プロの全国区人気を決定づけた花王フェザーチャンプのテレビCMや伝説の女子プロ第1号パーフェクト達成の瞬間がスクリーンに映し出され、出席者を大喜びさせた。

78歳となった今なお「中山律子」の名はボウリング界随一のビッグネームであり、象徴的存在。未長く元気でいてほしいと思う。