

ちょっと役立つ
Dr. 塚田の健康コラム
脂肪を燃やす有酸素運動



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院長。平成28年から新潟県立新発田病院院長。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。



中年以降の体脂肪は、増えやすく減らしづらいのが一般的な悩みです。生活習慣病の予防や治療においては、体重の管理や、体脂肪の減量が重要です。そのためには、適度な食事と運動習慣の定着が必要なのは、いうまでもありません。

今回は、年齢にかかわらず筋肉をつけるスクワット運動としてのボウリングを紹介しました。今回は、エネルギー消費(代謝)について考えます。

血液が心臓から出て心臓に戻るのに20秒前後かかります。新しい血液がくるまでの10秒程度の超短時間を、アクセル全

開の運動強度であれば、無酸素のリン酸系熱量産生を使います。筋肉内にあるクレアチニンリン酸からATP(アデノシン三リン酸)を作り、その過程で熱量を産生します。これは酸素が不要なので、陸上競技の100mのように、息を止めて走ることを可能にしますが、燃料はすぐに枯渇します。

もう少し長く、1~2分間を全速力なら、これも筋肉にあるグリコーゲンを使って、グルコース1分子当たり2分子のATPを無酸素で産生し、乳酸にする解糖系熱量産生があります。この系を使っているのは、陸上競技なら、400mから中距離走が対象になります。

これら無酸素運動とは違い、アクセルは優しく踏んで、筋肉での解糖系が働かないゆったり運動には、長持ちする有酸素系熱量産生がボウリングにピッタ

リです。細胞のミトコンドリア内での酸素を使った熱量産生をします。グルコース1分子から38分子のATPを産生し、効率よく熱量を生みます。原料はグリコーゲン、グルコース、乳酸、脂肪などさまざま利用できます。

呼吸で取り入れた酸素が、15秒ほどで筋肉に届きますから、酸素に余裕のある運動を確認するため、会話をしながら運動をしましょう。身体がほぐれたら、少し汗がにじむ程度に動くと、脂肪が燃焼し始めます。

ボウリングなら、数人で1ボックスを使って、会話を楽しみながら、また水分補給もしながら、しっとり汗ばむ程度に投げれば、脂肪燃焼の有酸素運動になります。

運動の前と後に全身のストレッチをしてみましょう。運動前のウォーミングアップと、運動後のクールダウンは、関節や筋肉の保護とけがの防止のために必須条件です。

日本のボウリング史を彩る
レジェンドたちの肖像

File.4 酒井武雄プロ
(2017年殿堂入り)

男子プロ“ビッグ3”の一角は
日本が誇るスーパークランカー



▲シーズン4勝を挙げた95年当時の酒井プロ(写真は関東オープン優勝時)

期生(ライセンスNo255)で、3年目の73年に初タイトルを獲得して以降はコンスタントに優勝を積み重ね、矢島純一(1期)、西城正明(8期=引退)とともに男子プロの“ビッグ3”と称された。

87年には20勝に到達して35歳で永久シード権を獲得し、翌88年には並み居るPBA勢を撃破して「第4回オロナミンCジャパンカップ」を制覇。95年はシーズン4勝を挙げ、通算勝利数を30の大台に乗せた。

2014年には40年間連続シードという大記録が評価されて、プロボウリング界では初の日本プロスポーツ大賞特別賞を受賞。17年には65歳で05年以来12年ぶりの優勝を果たすなど、現在もレギュラーツアーの最前線で活躍中だ。また、近年は人気P★リーガーの愛娘・美佳プロ(25期)とともにメディアに登場する機会も多い。

ハイアングルのバックスイングから放たれるPBAプロ並みの高回転フックボール——。日本人ボウラー屈指のクランカーとして一世を風靡した酒井武雄プロ(184㌢、右投げ)は1952年5月10日、奈良県の生まれ。71年に19歳でデビューした9

転球 Time Trip

27年前に 1992年7月1日

ボウリングを五輪の公式種目に!
バルセロナ選手村に特設レーン開設

「ボウリングをオリンピックの公式種目に」というのは、JBC(全日本ボウリング協会)のみならず、世界中のボウラー団体の悲願だ。

1988(昭和63)年のソウル



▲写真はJBC赤木恭平副会長(当時)を挟んで田形(左)、畑中両選手。背景は選手村のオリンピック記念碑

五輪で初めてエキシビジョン参加が実現したのを機に、IOC(国際オリンピック委員会)への働きかけは、より積極的なものになっていった。

1992(平成4)年のバルセロナ五輪では、米国ブランズウィック社の全面協力を得て、選手村に特設レーン(16L)を設置し、世界各国から集う代表選手団やIOC関係者のほか、同村で働くボランティアスタッフにまで開放された。7月1日の開場以来、連日大賑わいを見せ、28日(大会4日目)までの消化ゲーム総数は2万4000Gに達したという。

その28日には、JBCから派遣されたナショナルチーム(当時の田形研吾、畑中知子両選手が、米国代表の男女FIQ世界選手権者とボウリングのデモンストレーションを兼ねた親善

大会レポート 第45回全日本実業団産業別選手権

タイトー(宮城)が会心の初優勝

経済産業大臣杯「第45回全日本実業団産業別選手権大会」は、5月31日から3日間、大阪・桜橋ボウルで行われた。

A部門(官公庁)は、札幌市役所A(滝本・古賀・大井川)が7843を打って快勝した。B部門(商社・金融・サービス他)は、四国労働金庫・徳島(坂本・笠井・平井)が、予選の勢いのまま7557で優勝した。C部門(製造・化学・電機他)は、デンソーA・愛知(夏目・夏目・高野・門脇)が、日新電機A・京都(高橋・棚橋・伊藤)との大熱戦を2ピン差振り切る7740で優勝を飾った。D部門(鉄鋼・機械・金属他)は、最終Gまで上

位数チームが横一線だったが、日本精工藤沢A・神奈川(斎藤・小西・村上)が7812で混戦を制した。

部門別大会の上位36チームが出場した決勝大会は、部門別ではB部門4位のタイトー・宮

城(根本・遠藤・渡邊)が、前半2083を打ってトップで折り返すと、後半も2034を打って、トータル4117で、2位のユニプレスA・静岡(深澤・深澤・遠藤)に63ピン差をつけて初優勝を飾った。



▲強豪を抑え初優勝のタイトー

マッチを行った。また、会期中にはファン・アントニオ・サマランチ会長をはじめとするIOCの要人も多数視察に訪れたが、残念なことに、4年後の96アトランタ五輪はおろか、来年に迫った東京五輪でも、関係者の努力は実を結ぶに至っていない。

トーナメントカレンダー

《アマチュア》	
7月20日(土)~21日(日)	NBF第47回全日本シニア選手権 仲原Jボウル(福岡)
7月20日(土)~21日(日)	ABBF第32回北海道選手権 釧路/レスボウル(北海道)
7月22日(月)~24日(水)	JBC第43回全日本中学選手権 キョーイチボウル手治(京都)
7月29日(月)~31日(水)	JBC第43回全日本高校選手権 川崎グランドボウル(神奈川)
8月3日(土)~4日(日)	JBC第10回全日本小学生競技大会 稲沢グランドボウル(愛知)
8月3日(土)~4日(日)	ABBF第27回四国選手権 坂井中央ボウル(香川)
8月7日(水)~11日(日)	U225th Fukuoka Summer Cup 2019 東洋スポーツ/レス(福岡)
《プロ・オープン》	
7月14日(日)~16日(火)	第35回六甲クイーンズオープン 神戸六甲ボウル(兵庫)
7月18日(木)~21日(日)	中日杯2019東海オープン 星ヶ丘ボウル(愛知)
8月2日(金)~3日(土)	2019プロレディーズ新人戦 スポルト/景ボウル(神奈川)