



第26回全国高等学校対抗ボウリング選手権

12月20～22日 / 川崎グランドボウル

男子 岐阜聖徳学園1年生コンビでV 女子 富岳館高校が初出場初優勝

15年前から神奈川県で開催されてきた全国高等学校対抗選手権大会は、来年度からは三重・津グランドボウルに会場が移るため、川崎グランドボウルはひとまず今年でその役割を終えることになった。

59チームによって争われた男子は、予選を1位通過の神奈川県・湘南学院(木村・畑)が、決勝トーナメントでは1回戦で敗れる波乱の展開のなか、1年生コンビながら予選を2位の岐阜聖徳学園(世古・石川)が、順調に優勝決定戦に駒を進め、準決勝で475を打って快勝した沖縄・中部商業高校(宜保・西島本)と優勝をかけて激突した。その優勝

決定戦は、序盤は硬さが見られリードを許した岐阜聖徳学園だが、4フレから世古優哉選手がターキー、石川巧真選手はフォースで逆転すると、終盤もストライクをつなげて439:345と快勝、初優勝を飾った。

19チームで争われた女子は、予選1位の福岡第一(幸木・原野)を準決勝で452:382で下した予選4位の静岡・富岳館高校(米山・鈴木)と、予選2位の神奈川県立大師(川畑・諏訪)を386:352で下した予選6位の東京・堀越高校(野仲・神杉)の対戦となった。10フレ勝負にもつれたその対戦は、半マークリードの富岳館高校だったが、米山



男子優勝・岐阜聖徳学園 ▲世古選手「10フレ1投目のストライクで優勝を確信できた。優勝は素直にうれしい」 ▲石川選手「4フレのちょっとラッキーなストライクから乗っていった。優勝は自信になる」



女子優勝・富岳館高校 ▲米山選手「全国大会もほとんど経験がないので、優勝は夢のまた夢だったけど、(鈴木)波流ちゃんのおかげで優勝できた」 ▲鈴木選手「10フレは点数を計算して、持ってこなければと、すごく緊張した。高校最後の大会で優勝できてうれしい」

陽菜選手の10フレは⑦⑩スプリット。しかし堀越高校の野仲美咲選手も④⑥と割れてオーブ

ン。アンカー勝負は富岳館高校の鈴木波流選手、堀越高校の神杉明音選手ともにパンチアウト

で、富岳館高校が378:373と5ピン差で制し、初出場初優勝を飾った。



第53回宮様チャリティボウリング

11月30日～12月1日 品川プリンスホテルBC

一般の部は男女とも現役ナショナルチームメンバーが制す

ボウリング界の“暮れの風物詩”宮様チャリティの第53回大会には、一般の部264名(男子186、女子78)、障害者の部114名(男子91、女子23)のアマチュアの精鋭が出演。一般の部は予選8G・準決勝4Gを経て男女各10名の上位者が決勝トーナメントに選出された。

今大会では準決勝1位通過者が優勝決定戦にシードされ、2位以下の9名がシュートアウト方式でその対戦枠を争うことに。三笠宮瑤子さま(女王殿下)のご台臨を得て行われた優勝決定戦は、女子が谷原未来選手(JBC推薦)、男子が宮澤拓哉選手(同)と、ともにシュートアウトを勝ち抜いた現ナショナルチームメンバーがシード選手を破り、栄えある寛仁親王牌・同妃牌をそれぞれ手にする結果と



▲女子優勝の谷原選手「次の目標は3月の全日本選手権優勝です」



▲男子優勝の宮澤選手「6月のアジア大会で金メダルを狙います」

なった。女子優勝の谷原選手はスタートからの4連発でゲームの主導権を握り、大会上位常連の阿久津み選手(宇都宮第二トーヨーボウル)を227:189のスコアで退けての快勝。一方、男子優勝の宮澤選手は、予選・準決勝を独走状態で勝ち上がり、堂々

のトップシードを獲得した40歳年上のベテラン・本望工選手(ABB F推薦)との、10フレ勝負にまでもつれ込む僅差の接戦(213:210)を制しての辛勝だった。(大会結果の詳細はBPA Jまたは本紙のWebサイトをご参照ください)



第35回全国実業団選抜選手権

12月7～8日 / 広電ボウル

男子・鈴木、女子・辻選手が初優勝

全国実業団ボウリング連盟の2019年度個人ナンバー1を決定する選抜選手権は、出場資格を有する男子126名、女子43名によって争われた。

男子は予選(9G)上位28名が準決勝に進出、準決勝はゼロスタートの3Gトータル上位5名が決勝ステップラダーに進んだ。その決勝はハイスコアの争いとなったが、3位進出の吉田大祐選手(大同特殊鋼株)が、3位決定戦を278:258で制して優勝決定戦でトップシードの鈴木真吾選手(有T C)と対戦した。その対戦もストライクの応酬だったが、鈴木選手が263:247で初優勝を飾った。

女子は3名が決勝ステップラダーに進んだ。2位で進出の山中明美選手(株セイル)が3位決定戦を262:200と快勝し、



▲男子優勝の鈴木選手



▲女子優勝の辻選手

トップシードの辻容子選手(伊藤縫製)への挑戦権を手にしたが、優勝決定戦は226を打った辻選手が205の山中選手を退け、初優勝を飾った。

Dr. 塚田の健康コラム

健康経営のすすめ

健康経営という用語があります。企業が職員の健康管理や健康増進を通じて健康寿命を延ばし、経営効率や産業生産性を上げるという考え方を表しています。日本再興戦略や未来投資戦略のひとつとも考えられ、経営改善の基本として、経済産業省が推奨しています。家族の幸せの基本も健康ですから、皆さんが立てる一年の計を、我が家の健康経営としてはいかがですか。

健康経営として、まず食事を見直してみましょう。食事には時間帯や規則性、栄養素の種類、比率や量など、考える要素はたくさんあります。病院食などと違って、日常の仕事や家事によって、一定した食事をとることは難しいと思います。そこで、内容の吟味は後に回して「朝食をとろう」を基本にしてみましょう。朝起床時はおおむね空腹です。カロリー余剰にならない時間帯なので、自由な食事が

とれる絶好の状態です。

次に間食と夜食を控えましょう。間食と夜食が減ると、食事の時期に間隔が生まれてきます。食事間隔は、空腹を感じるための大切な要素です。空腹感を感じて食べるという習慣が身につけば、過食を防ぐことができます。そして徐々に規則正しい食習慣になっていきます。それでも、魔が



差して食べてしまうことがありますよね。仲間の誘いや、良い臭いや、料理の写真等々、美味しい誘惑は日常にあります。予定より多く食べたときの対策に、速

やかに運動で消費して調整する習慣をつけましょう。

計画的な運動のためなら、ボウリング場やスポーツジムを使うことができます。しかし、速やかな運動は手軽にできることが重要です。手っ取り早くスクワット、階段昇降など、自分の環境に合わせた即席運動メニューを持ちましょう。簡単な食事の原則と即席運動に加えて、定期的に体重計に乗ることをお勧めします。

健康の基本である栄養とそのとり方、補正の仕方と評価まで揃って、家庭でできる健康経営の完成です。参考にして、健康な一年をお過ごしください。



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。

※「レジェンドたちの肖像」「転球 Time Trip」はお休みします。