

Dr. 塚田の **健康コラム**
 ちょっと役立つ
ストレスを解消しよう



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。

ボウリングでストライクが出たりスペアを取ったりすると、ピンデッキが空になり胸がスカッとしますよね。一気にピンのはじける音がボウリング場に轟きます。ボールがレーンを走ってピンに届くまでの間、ワクワクして見ている時間は、期待を増してくれませう。

ワクワクの様子は、投げ終わってアプローチの先端にとどまっている姿に見えます。ボウリング歴の長短や、技術の巧拙や、老若男女に関わらず、皆さんもボールの行方をジーッと追った経験がありますよね。この期待と集中のあとに、ピンが残らないピンデッキを見るとスカッとします。思わず拳を握って、いきかせるように「やったー！」と心でつぶやいてしまいます。

スポーツのストレス解消の効用は、多くの運動に共通するよういわれます。屋外で新鮮な

空気を吸って、人混みから離れて自然を感じながら行う効用を語られることも多くあります。

一方、ボウリングは屋内で大勢が集まって、飲み会の前後の余興のように行うことも多くあ



ります。ボウリングは環境を超えてストレス解消ができる、数少ない都会型ストレス解消スポーツなのです。お陰様で、日本人の年間2000万人以上がボウリング場にやってきます。

やっぱりその醍醐味は、ピンの弾ける音と、ピンの消えた爽快感かなと思っています。

日本人のストレスは増加の途です。不純な天候や温度・湿度、人混みなどの生活環境をはじめ物理的原因が増え、また仕事上の人間関係などによる社会的要因は、現代日本最大のストレス要因です。適応障害やうつなど、心理的障害や疾病は社会問題となり、健康管理にストレスチェックが組み入れられました。

身体活動や運動はストレスを解消させ、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の罹患率を低下させ、死亡率を改善するといわれています。

天候に関わりなく、都会でもできて、技術の優劣に関係なく爽快感が味わえるボウリングは、学校や企業の健康管理にも最適です。

棚橋プロのワンポイント講座
 Vol.4 スペアボールを有効に使う

みなさん、スペア用のボールはお持ちですか？

スペア用のボールというのは、一投目に投げるボールに比べて曲がりにくく、レーンコンディションに左右されにくい、ポリエステル製のボールのことです。それに対して現在の主流となっているボウリングボールは、ウレタン素材に可塑剤と呼ばれる添加剤を混入した、リアクティブウレタンと呼ばれる材質のボールです。

自分のボールを作って、曲がるボールを投げられるようになってきたら、ストライクの回数も多くなってきます。ボウリングがどんどん楽しくなってきた、スコアもぐんぐん上達していく時期に大切なのは、スペアの確率を上げていくことです。

ハウスボールと違いマイボ

ールは、曲がることでストライクが出やすくなるのですが、右投げの⑩番ピンや、左投げの⑦番ピンなど、ボールが曲がることでかえって取りづらくなるスペアもあります。

自分のボールを作り、フックボールを投げられるようになってきたら、スペア用のボールを作りましょう。一投目の曲がるボールで無理にスペアを取りにいくとすると、せっかく覚えている曲がるボールを投げるリリースが、おかしくなってしまう。上級者では、⑩番ピンのスペアの際に、1投目のボールでストレートにリリースして取る選手もいますが、まだリリースの固まっていない初級者や中級者には、お勧めできません。

⑩番ピンを曲がるボールで取

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

るとなると、曲がらないように投げるといふことと、そのコースに投げるという二つのことを意識しなくてはなりません。長いゲームを投げる際には、なるべくスペアに神経を使わないで投げられる方がいいと思います。

また最近の曲がるボール、ハイパフォーマンスボールは、ボールをドリルしてから、投げるにつれ少しずつ劣化していきます。スペアの投球も同じボールで投げると、その分消耗も早めてしまうことになります。

⑩番ピンや⑦番ピンだけではなく、その他のピンもスペアボールで取れるようになると、レーンコンディションに左右されにくい、普段と違うボウリング場に行った場合でも、スペアの確立が落ちないと思います。

プロの選手も九割以上がスペア用ボールを使用していることでもわかるように、スペア用ボールがアベレージアップのために欠かせない武器の一つです。

まだお持ちでない方は、プロショップの人や、インストラクター、プロボウラーに相談してみてください。あなたがレベルアップするために必要なスペアボールを、勧められるはずですよ。



▲スペアボールはデザイン性豊かなものが多いので、お気に入りのものを見つけたらスペアも楽しくなる？

転球 Time Trip

27年前に

1993年2月15日

壮観！お相撲さんのボウリング大会

令和初の大相撲初場所は横綱不在、ベテラン上位陣総崩れで、20年ぶりに幕尻(番付最下位)力士が優勝するという大波乱の場所となったにもかかわらず、両国国技館は連日満員御礼の大盛況。小兵のワザ師・炎鵬ら日本人若手力士の活躍で、数年来の大相撲人気を維持している。

大相撲といえば、今から四半世紀以上前の「若貴ブーム」たけなわのころ、力士会主催のチャリティボウリング大会が、都内港区の芝ボウリングセンター(2001年9月閉鎖)で開催された。参加力士はブームの主役である貴ノ花(=第65代横綱貴乃花。当時関脇)、若花田(=第66代横綱若乃花。同前

頭)をはじめ、同年の初場所で優勝し、外国人力士初の横綱昇進(第64代)が決まったばかりの曙、大関小錦ら総勢34名。ビッグサイズの力士がずらりアプローチ上に居並ぶ光景はじつに壮観で、一般メディアでも話題となった。

同大会にはガター1回につき1000円の罰金ルールが設けられ、徴収された15万円が、力士会の用意した義援金200万円と併せてJOCファミリー基金に寄付された。

ちなみに、予選2G・決勝1Gで争われたゲームは、佐渡ヶ嶽部屋の前頭琴稲妻(=最高位小結。現・桑川親方)が、3Gトータル530のスコアで優勝を飾っている。



▲左から曙、貴ノ花、小錦の3関取による始球式。ちなみに、使用ボールは力士用に特注ドリルされたものだった

日本のボウリング史を彩る

レジェンドたちの肖像

File.10 **西城正明** (2018年殿堂入り)

正確無比な投球術と生来のサービス精神で“魅せるボウリング”に徹したプロ中のプロ



▲国内最後の優勝は2001年、56歳の時のジャパンオープンだった

同年、新人王決定戦での初勝利を皮切りに、わずか3年半の間に17勝を挙げ、男子プロ随一のスタープロとして名を馳せた。「心・技・体」充実の最盛期は40代半ば過ぎに訪れ、93年(平成5年)には年間4勝をマーク。シニアとなった96年にはマイボール1個でPBAの招待大会を制し、関係者を驚嘆させた。

正確無比な投球術と生来のサービス精神を併せ持ち、「みんなができないことをやって観客を喜ばせるのがプロ」と「魅せるボウリング」に徹していた。公式戦中でも戦況をにらみつつ、板目に沿って真っすぐ⑩ピンをカバーしていく「曲投げ」を披露したことも。まさにプロ中のプロだった。

09年にライセンスを返上し、引退。公認パーフェクト17回、800シリーズ達成7回。通算35勝は「ビッグジュン」矢島純一プロ(1期)の41勝に次ぐ男子プロ歴代2位の記録だ。

姉に五月みどり、妹に小松みどりの芸能人姉妹がいることで知られる西城正明プロ(本名・大野正昭)は、終戦直後の1945年(昭和20年)10月29日、東京都江東区の生まれ。甲子園出場を目指す高校球児からボウリングに転じ、71年、25歳のときにJ P B A 8期生としてプロデビューを果たした。