

Dr. 塚田の健康コラム

ボウリングで筋肉維持を



最近では人生100年時代ともいわれます。そしてただ長生きをするのではなく、健康寿命をいかに伸ばすかが大きなテーマとなっています。そのためには、生活習慣を整え、体重や栄養、運動の管理が重要です。この連載が、皆さんの健康増進の一助となれば幸いです。

医療用語でいうところの有機体(栄養や身体など)を使うこと、ためることを合わせて代謝といいます。エネルギー代謝はカロリーという単位で表現します。たとえ体が休息状態でもカロリーは消費されていて、それを基礎代謝といいます。そのうち、脳、骨格筋、肝臓が20パーセントずつを占める、カロリー消費の大きな内臓です。忙しく頭を使う、難しいことを考える、悩む…など、脳の活動を上げると、基礎代謝を超えて多くのカロリーを消費します。一方で、ストレスという解消しにくい疲労も残ります。同様に筋肉も運動によってカロリーを消費しますが、ボウリングをはじめ適度な運動は、それ自体快感があり、競技の楽しみも加わって、ストレスが残りにくく、持続的カロリー消費に適しています。

人間に必要な栄養は、体を構成する材料とエネルギー源に大別されます。そして入れたエネルギーから使ったエネルギーを引いて、残ったエネルギーを蓄えるという引き算が成立しています。たくわえ方も、寝る前に食べると、使われずに大きく余るので、蓄積効率の高い脂肪の形になりやすく、朝の食事はすぐ使うので、蓄積効率が低く使いやすい炭水化物(グリコーゲン)やたんぱく質になります。エネルギーをたんぱく質に換えて筋肉を増やしたい人は、運動の前後に栄養を取り込むといいでしょう。ボディビルダーなどは、取り込む栄養も、筋肉の材料となるたんぱく質を吸収しやすいアミノ酸の形で飲んでいきます。一般の人は、基礎代謝の峠は女子で中学生、男子は高校生ぐらいにあり、その後加齢に伴い代謝量や筋肉量は減っていきます。筋肉量のなかでも、体幹や下肢は、体を支える大切な部分です。そこを鍛える代表的な運動であるスクワットなどを、日ごろから行いたいところです。その意味でも、年齢に関係なく、安全に楽しくスクワット運動ができるボウリングは、おすすめのスポーツです。



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。

日本のボウリング史を彩る

レジェンドたちの肖像

File.3 斉藤志乃ぶ

(2017年殿堂入り)

通算74勝は女子プロ世界最多勝! ギネスにもその名を刻む絶対女王



▲75年以來2度目の年間6勝を挙げた92年当時の斉藤プロ

女子3期生(ライセンスNo.64)の斉藤志乃ぶプロは1948年生まれ、群馬県出身。学生時代(太田女子高-日体大)はやり投げの選手として全国大会で活躍し、卒業後もスポーツの世界で身を立てるべく「当時、女子プロスポーツの中で最も華やかだった」ボウリングの世界に飛び込んだ。

やり投げで培った強靱な足腰と集中力は、ボウリングでも絶大な武器となり、デビューイヤーの71年に2勝を挙げると、翌72年には早くも最高峰のタイトル「全日本女子プロ選手権」を奪取、瞬間にトッププロの仲間入りを果たした。

以後も3年目にV10、5年目にV20…と、ハイペースで勝利を積み上げ、85年12月には故・須田開代子プロ(1期)が代表を務めていたJLBC主催の「第8回プリンスカップ」を制し、その須田プロの通算勝利数42(当時)を抜く43勝目を挙げて、単独トップに立った。

その後も前人未踏のVロードを突き進み、2002年、自身10度目の全日本制覇で、ついに国内70勝の舞台に到達した。05年にも2勝し、海外での2勝(80年エボナイトオープン、82年USオープン)を含む通算74勝は、女子プロ世界最多勝としてギネス世界記録に認定されている。

永久A級ライセンスを行使し、古希を過ぎた今も元気にレギュラーシーズンのアプローチに立ち続ける斉藤プロ。往年の絶対女王は、以前とは違ったカタチで後進たちの尊敬を集めている。

転球 Time Trip

158年前に 1861年6月22日

「ボウリングの日」のルーツは江戸時代末期の長崎にあり!

日本のボウリング史は1952年(昭和27年)12月20日、東京・青山に初の民間ボウリング場「東京ボウリングセンター」が開設されたことを実質的な起点として語られるが、わが国にボウリングが伝来したのは、それよりはるか以前の江戸時代末期にまでさかのぼる。

今から158年前の1861年(文久元年)6月22日。長崎で発行された同日付の英字新聞に、出島(現・長崎大浦町)の外国人居留地に「インターナ

ショナル・ボウリングサロン」が開店した旨の告知記事が掲載されているのだ。これが日本で最初のボウリング場とされ、その跡地には1991年(平成3年)に「わが国ボウリング発祥の地」の文字を刻んだ記念碑が建てられた。

72年(昭和47年)、日本ボウリング場協会(BPAJ)は前述の記事にちなんで、6月22日を「ボウリングの日」に制定した。毎年全国の各センターでさまざまな記念イベントが開催さ

れているが、75年には同協会の肝いりで、由紀さおりが歌うボウリングソング「さわやかなほほえみを」が発表され、好評を博した。



▲長崎・松ヶ枝町にあるボウリング発祥の地記念碑(写真提供: BPAJ)

INFORMATION

ホームページを開設しました



5月1日より、ボウリングジャーナルのウェブページを開設しています。本紙との連携企画のほか、独自のコンテンツも多数用意しています。

ぜひアクセスしてみてください。また今後ますます充実したサイトになるよう、努力していきますので、情報提供等、ご協力よろしくお願いいたします。

アクセスは下記URLよりお願いします。
<https://b-jweb.com>



最新の技術、豊富な経験を持つ
ドクター6名在籍

JR横浜線・相模原駅徒歩2分
相模原パークレーンズ
<http://parklanes.jp/> TEL. 042-755-1110

オンラインショップのパイオニア

今すぐアクセス

