



佐々木智之のテクニカル講座 上級者を目指せ！ステップアップ編

第8回 投球前後のストレッチを習慣化

準備運動なしに、いきなり投球を始める人をよく見かけます。一見激しい運動ではないように見られがちなボウリングですが、6キロ前後のボールをスイングして投げるのですから、ケガや故障のリスクは当然あります。またケガ防止だけでなく、パフォーマンスにも大きく影響します。ぜひ投球前後のストレッチを習慣化しましょう。

講師・佐々木智之

ささき ともゆき / 1986年7月18日生まれ、神奈川県出身 / 2003年からナショナルチーム在籍、現在プレイングコーチキャプテン / NHK杯全日本個人選抜選手権で4度の優勝のほか、国内外で個人戦及びチーム戦で優勝多数 / ヒサカプロショップ所属

ダイナミックストレッチとスタティックストレッチ

エクササイズともいわれますが、日本ではストレッチという言い方が、一般的だと思います。ボウリングの場合、長期間体に負荷がかかることにより腰やひざ、肩、ひじ、手首、手などにケガが発生しやすくなります。その主な原因は、投球前のウォーミングアップ不足、また投球後のケア不足にあります。

ストレッチのなかにも、大きく分けて投球前に行くダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)と、投球後のク

ルダウン用に行くスタティックストレッチ(静的ストレッチ)があります。ところが実際には、投球前の準備運動としてスタティックストレッチをしている人が多いと思います。スタティックストレッチは、筋肉が十分に温まっていない状態で行くと、パフォーマンスに負の影響を与える可能性もあるので、気をつけて下さい。

また投球に関係なく、1日5分ぐらいでいいので、1日2回程度のストレッチを習慣化することをお勧めします。

筋肉をほぐしケガ予防のためのスタティックストレッチ

投げる前の準備運動はやっても、終わるとそのままボールを片付けて帰るという人が多いと思います。投球後のクールダウンは、次の日に疲労を残さないためにも重要です。

ボウリングで使用した筋肉をほぐすのが主な目的で、代表的なストレッチを3種類紹介します。①は太もものスト

レッチ。②は上腕三頭筋のストレッチ、③は前腕のストレッチです。反動をつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばして、そのまま一定時間(30~40秒程度)保持します。

筋肉の緊張を和らげ、柔軟性の向上や関節の可動域を広げる効果があります。



体の動きを向上させるためのダイナミックストレッチ

ナショナルチームでも、もちろん投げる前にストレッチをやっていましたが、どちらかというとスタティックストレッチで、本格的にダイナミックストレッチを取り入れるようになったのは、2015年ぐらいにナショナルチームにトレーナーがつくようになってからでした。

ダイナミックストレッチをやるようになってからは、明らかに体の動き方が変わったので、それからはトレーナーがいなくても、各自その一連のストレッチを行ってから投球する癖をつけるようになりました。

ここでは3種類のダイナミックストレッチを紹介します。①の足踏みは、もも上げとも言われる運動で、左右の足を交互に、ひざが垂直になるくらいまで上げます。②の肩を回すは、肩の可動域を広げるのに有効な運動

です。③の体をひねるは、足を前後に開いた姿勢で体をひねります。



日々の生活でも適度なストレッチを習慣化しよう

ボウリング場に行かない日も、日常的にストレッチを行うことは、ボウリングのパフォーマンス向上に大いに役立つはず。とくに運動不足になりがちな人は、1日5分とか10分でもいいので、ストレッチを習慣化することをお勧めします。握力が弱いからとか、下半身を強化したいなど、それぞれ自分なりのプログラムを作って行うといいと思います。

ここでは、家で簡単にできるストレッチとトレーニングを、2種類紹介します。



①のジャックナイフは、柔軟性を高めるのに効果的です。②のスクワットは、やっている人も多いかもしれませんが、ただ屈伸をするのではなく、ひざがつま先より前に出ないようにお尻を落とすのがポイントです。



効果薄くなる

▲②肩を回す

▼②スクワット