

FOCUS UP

（株）LTB川口将吾マネージャーにきく健康ボウリング教室成否のカギ



▲「スタート前には入念に健康ストレッチ

かつては昼間の集客に苦戦していたと聞かすが、現在は多くのボウリング場が、むしろ日中の方が混みあっている。（株）LTB代表の榎田勝志さんが健康ボウリング教室のシステムを確立、十数年にわたりその普及に注力してきた成果でもあるだろう。教室の立ち上げ、運営に奔走する同社の川口将吾マネージャーに健康ボウリングの現状をお聞きした。

参加者の約6割は女性

（株）LTBでは、直営の3センターのほかに、現在約70センターと契約して、健康ボウリング教室の開発からリーグへの誘導などを行っている。

「私は2年前にLTBの直営センターになったトミコシ高島平ボウル（東京・板橋区）を拠点にしながら、例えば今週は火・水は東北地方で健康ボウリング教室、いったん戻ってきて土曜日



▲「技術指導よりも、ケガなく楽しくボウリングをしてもらうことに力点を置いています」と、（株）LTBの川口将吾マネージャー

は関西地方へ。3月からは新たに火曜から金曜の4日間は関西地方というように、高島平にいることの方が少ないですね。LTBでは1年間で1万人くらいの方を健康ボウリング教室に勧誘し、そのうち60～70パーセントの方がリーグに移行しています」

年齢層は、当初は平均64～65歳だったそうだが、少しず

つ上がっている。

「今は平均70歳ぐらいですね。お仕事をリタイアされて、健康のために始めようという方が中心ですから、私たちのボウリング教室は技術志向にならないように、愉快地楽しく健康的にと心がけています」

男女比でいうと、意外にも女性の方が多くそうだ。

「場所によっては男性が多いところもありますが、平均すると女性が6割から7割です。ご夫婦で参加される場合も、奥さんがだんなさんを運動させたいからと誘って来られる方が多いですね」

競技性より健康志向

ボウリング教室は昔から行われていたが、健康ボウリング教室がなぜここまで集客力を発揮し、ボウラーの固定化に成功しているのだろうか。

「ボウリング教室の頭に健

康ってつけたことが、今の健康志向、とくに仕事をリタイアして運動不足になりがちな年配の方に響いたんじゃないでしょうか」

最初の教室への集客のところではつまづくという話もよく耳にする。

「受講者がいなければ始まらないので、いちばん肝心なところですね。募集チラシの作り方、とくに安心して来てもらうには、例えば自治体や教育委員会の後援があるかないかで、信用がまったく変わってきます。高島平では、この2年間で4回の募集をしましたが、応募者は最初が200人余り、その後も100人は超えています。コロナの渦中であるにもかかわらず、たくさんの方に受講していただきました」

リーグへの移行率は7割ぐらいで、現在10本の健康リーグに300人余りの方が参加して

いるそうだ。

「複数のリーグを掛け持ちで投げている方もいらっしゃいます。リーグを作ったらあとは勝手にやって下さい、というのでは辞める人が多くなると思います。世間話でもいいから、常にコミュニケーションをとることが大事です。1シーズンが終わって次のシーズンまでの間に、他のクラブも合同で親睦会をやったりしています」

センターによっては、世界一大きなボウリング場を見に行こうと、バスを貸し切って稲沢グランドボウルに出かけたりと、独自色を出しているところもあるようだ。

「週に1回か2回決まった時間にボウリング場に出かけて、気心の知れた仲間と体を動かす、それが生活のリズムになっていると思います。ひいてはそれが健康長寿につながれば、なによりうれしいですね」



▲レーン上にひかれていたオイルを実際に触ってチェック



Dr.塚田の

ちょっと役立つ

健康コラム

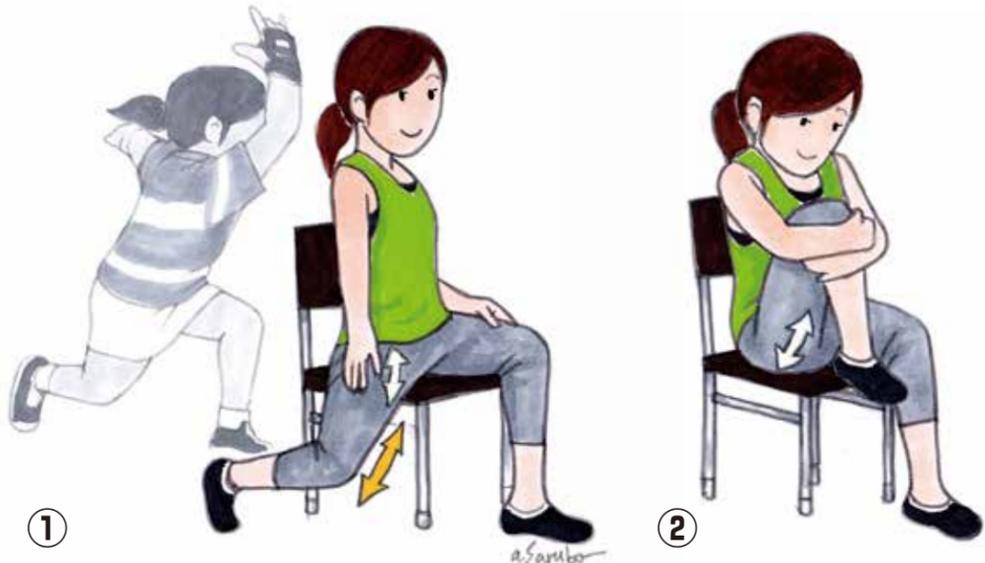
春に向かってフレイル予防を

コロナ禍の自宅待機は、環境的なフレイル（筋力低下）要因です。とくに高齢者の健康づくりは安全なフレイル予防から。ということで、今回は春に合わせて椅子を使った足腰のストレッチと安全な筋負荷の方法を紹介します。

体幹と下肢の安全なストレッチのために、椅子を使ったボウリングのフィニッシュポーズから始めましょう。椅子の座面に片方のお尻をつけ、横を向いて膝を曲げて座ります。お尻の浮いた足を後ろに伸ばすと、ボウリングのフィニッシュポーズで

す（図①）。このときに体幹の腸腰筋と、太もも前面の大腿四頭筋が伸ばされます。

次に前を向いて、片足を曲げて上げ、その足を両手で抱えます。抱えた足を上半身に引き付けると、お尻の筋肉（大殿筋）を伸ばすストレッチです（図②）。



次に両足を大きく開きます。開いた足の間上半身をゆっくり倒すと、太ももの内側、内転筋がストレッチされます（図③）。

さらに、片足を前に出して踵をつけて、つま先を上に向けます。膝を抑えて足を伸ばすと、太ももからふくらはぎまで足の

裏側の筋肉が伸びます（図④）。

バランスの良い人は立ち上がり、椅子の背もたれに両手をつけて、片足ずつ後ろに引いてアキレス腱を伸ばします（図⑤）。

各動作を数回ずつ行います。年齢や能力に合わせた量で筋肉に負荷を与えたら、最後にストレッチに戻ります。