

SPORLE BOWL NEWS 2008. 2.

305-0063 つくば市下原 370-1 TEL. 029-839-5656 spolebowl@tyw.co.jp

2007年度グランドチャンピオンは藤井選手の手に！

1月13日に行われましたスポーレボウルの年間チャンピオンを決める大会、2007年度グランドチャンピオン決定戦におきまして藤井真弓選手が堂々の優勝を飾りました。予選の6ゲームから戦いの火蓋が切られ、準決勝戦、決勝戦とハイレベルで熱い戦いが繰り広げられました。

予選6ゲーム				準決勝免除	優勝決定戦	☆チャンピオン☆
1位通過	藤井 真弓	1 3 5 2 p		準決勝	230p	
2位通過	北村 干	1 3 5 0 p		181p		
3位通過	尾崎 英一	1 3 3 0 p		194p	212p	
4位通過	小椋 真志	1 3 0 3 p		191p		
5位通過	昆野 正明	1 2 8 2 p		158p		

第63回国民体育大会(大分国体)茨城県代表選手選考会開催のお知らせ

選考会参加ご希望の方は、2月9日(土)午後7時～7時30分に JBC つくば支部掲示板前にて受付を行いますのでご集合下さい。

成年男女共4名までスポーレボウル・JBC つくば支部の推薦選手として出場できますが、出場希望者が超過した場合は、後日、推薦選手選考会を行います。尚、少年男女(中学3年生～高校3年生)は茨城県代表選手選考会への人数制限はありませんが、同様に受付をお済ませください。

選考会会場や日程などの詳細につきましては場内 JBC つくば支部掲示板で各自ご確認ください。か、「jbcsukuba@yahoo.co.jp」(JBCつくば支部スポーレクラブ広報係宛)までメールをお送り下さい。また、ご連絡先(メールアドレス、もしくは電話番号)をスポーレボウルフロントまでお預け下されば、後日JBCつくば支部スポーレクラブ広報係よりご連絡差し上げます。

2月の団体予約状況(1月末時点・レーン大半を使用する団体のみ掲載)

下記時間帯については多めの待ち時間、またはご案内ができない場合がございます。ご利用の際には事前にご確認をいただけますようお願いいたします。

電話：029-839-5656

6日	18時30分よりおよそ1時間半	全レーン貸切のご予約
7日	18時30分よりおよそ1時間半	15レーンのご予約
8日	19時00分よりおよそ1時間半	15レーンのご予約
9日	8時15分からおおよそ1時間半	全レーン貸切のご予約
14日	19時00分からおおよそ1時間半	15レーンのご予約
15日	19時00分よりおよそ1時間半	20レーンのご予約
16日	8時15分よりおよそ1時間半	全レーン貸切のご予約
	10時00分よりおよそ1時間半	18レーンのご予約
17日	10時00分よりおよそ1時間半	20レーンのご予約
22日	18時30分よりおよそ1時間半	18レーンのご予約

2008年2月 大会スケジュール

各種大会を以下の日程にて予定しております。

2月開催予定大会					
日付	開始時刻	大会名	G数	HDCP	参加費 (お一人様)
1(金)	20:30	アサヒカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
3(日)	20:00	メンバーズ月例会	3G	オフィシャル	会員大会 2,500円
6(水)	20:30	花本正登プロチャレンジマッチ	3G	オフィシャル	会員 2,500円 一般 2,800円
8(金)	20:30	ダイードリンコカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
13(水)	20:30	コカコーラカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
15(金)	20:30	つくばユーワールド杯	4G	オフィシャル	会員・一般 2,800円
17(日)	20:00	野口圭プロチャレンジマッチ	3G	オフィシャル	会員 2,500円 一般 2,800円
20(水)	20:30	ダブルスプロチャレンジマッチ	3G	オフィシャル	チーム 5,000円
22(金)	20:30	ダイードリンコカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
24(日)	12:00	レディース&シニア月例会	3G	年齢性別	会員 2,500円 一般 2,800円
27(水)	20:30	つくばユーワールド杯(1ドロッパ大会)	4G	オフィシャル	会員・一般 2,800円
29(金)	20:00	マンスリーチャンピオン決定戦	3G	年齢性別	会員 2,500円 一般 2,800円
3月上旬開催予定大会					
2(日)	20:00	アサヒカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
5(水)	20:30	メンバーズ月例会	3G	オフィシャル	会員大会 2,500円

※ メンバーズ月例会は翌月開催の「茨城県ボウリング場協会主催・プロアマチャンピオンズリーグ(以下GP)の予選会を兼ねております。GP参戦をご希望の方は、お忘れの無いようご参加下さい。

各大会優勝～第3位入賞選手一覧

2007年12月5日からの大会結果一覧です。1月6日からの成績は3月号にて！

メンバーズ月例会 12/5

優勝 渡辺 俊昭 662 (H/C 9)
準優勝 青山 政司 613 (H/C 66)
第3位 湯原 浩一 571 (H/C 27)

野口圭プロチャレンジマッチ 12/7

優勝 阿部 健治 941 (H/C 44)
準優勝 小裕 真志 925 (H/C 20)
第3位 昆野 正明 906 (H/C 52)

ダイードリンコカップ 12/09

優勝 幸田 一之 908 (H/C 32)
準優勝 阿部 健二 805 (H/C 44)
第3位 村松 とく 796 (H/C 176)

野口圭プロチャレンジマッチ 12/12

優勝 海老原 圭一 860 (H/C 28)
準優勝 北村 干 810 (H/C 4)
第3位 藤沼 雅夫 808 (H/C 80)

つくばユーワールド杯 12/14

優勝 村松 昇 840 (H/C 128)
準優勝 沖田 節 827 (H/C 64)
第3位 尾崎 英一 811 (H/C 24)

レディース&シニア月例会 12/16

優勝 宮崎 一男 625 (H/C 30)
準優勝 上田 健二 616 (H/C 30)
第3位 三浦 崇明 584 (H/C 30)

ダブルスプロチャレンジマッチ 12/19

優勝 小裕・北村 1297 (H/C 18)
準優勝 尾崎・神立 1274 (H/C 75)
第3位 沖田・昆野 1219 (H/C 63)

コカコーラカップ 12/21

優勝 北村 干 928 (H/C 4)
準優勝 幸田 一之 899 (H/C 32)
第3位 小裕 真志 869 (H/C 20)

ダイードリンコカップ 12/23

優勝 藤沼 雅夫 835 (H/C 64)
準優勝 柳堀 正夫 794 (H/C 32)
第3位 湯原 浩一 787 (H/C 36)

つくばユーワールド杯 12/26

優勝 柳堀 正夫 802 (H/C 24)
準優勝 幸田 一之 695 (H/C 24)
第3位 藤井 真弓 676 (H/C 0)

マンスリーチャンピオン決定戦 12/28

優勝 昆野 正明 — (H/C 10)
準優勝 柳堀 正夫 — (H/C 10)
第3位 藤井 真弓 — (H/C 5)

マラソンのボウリング大会 12/31

優勝 桑 正己 2428 (H/C 120)
準優勝 北村 干 2332 (H/C 120)
第3位 尾崎 英一 2313 (H/C 0)

競技ボウラーへのススメ

～美容・健康編～

「最近おなかがポッコリ。運動不足かな…」

「生活習慣病、成人病の予防に効果はありますか？」

と、お考えの方！

『**スポーレボウルはみなさんの
健康増進もお手伝いいたします！**』

Q: そもそもボウリングに美容効果ってあるのでしょうか？

A: **あります！** とにかくちょっと読んでみて！



いかなるスポーツにおいても始まってすぐには運動効果はもたらされません。運動を始めて心臓や体の筋肉などが活発に動き出すまで、通常2～30分とされています。ボウリングの場合ですと準備運動を含めて2、3ゲーム目辺りから効果が現れ始めます。それを考えるとスポーレボウルで行われている大会やリーグ戦はピッタリですね！参加するだけで週に3、4回は効果的な運動をすることが出来ます。

とまあ、スポーレの宣伝はひとまず措いとして…では一体なにがそんなに健康に良いのか？

まずボウリングは息が切れてフラフラになるほど激しいスポーツでは無いという事。これは重要です。そんなに激しいスポーツだと途中で辛くて止めてしまったり、体力の弱い子供や高齢者の方には危険であったりして「健康と美容」という概念からは少し離れてしまいます。「継続性」これが大事なんです。

「でもそんなに動かないから体に及ぼす影響や効果ってそんなに無いんじゃないの？」
と、思った貴方。実はそうではないのです。

ボウリングは投球間に自然と運動の休止時間が得られます。それがあまり疲労感を感じない要因でしょう。しかしゲーム中は体が有酸素運動に最適な環境におかれているんです。

心拍数は120～140前後を保つと言われており、大会に出ると1時間30分～2時間前後は有酸素運動をしているわけです。

(有酸素運動とは酸素を取り入れながら、長く継続的に行う全身運動のことです。心肺機能を高め、体の隅々の細胞まで酸素を送り込むことによって様々な健康増進効果が得られます。)

さらに！

皆さんが使っているボールの重さは何ポンドでしょうか？大体13～16ポンドくらいだとおもいます。これをダンベルに持ち替えてみましょう。例えば15ポンド(7キロ弱)の重さのダンベルを片手に持ち、4、5メートル歩きながら振り回し、グッと腰を落として最後は放り投げる。これって結構大変ですよ。仮にこれを3ゲーム行くと一連の流れを少なくとも40～50回は行います。足腰や背筋、腕、腹筋など体全身の筋トレを知らず知らずのうちにしちゃってる訳です♪

当然体のシェイプアップや新陳代謝向上の効果は期待しちゃって良いんです。

楽しく、かつ楽チンで有酸素運動や筋トレが出来るボウリングって素晴らしい不是吗？

還暦爺さんの ちよつとためになる話

第5回 回転軸とピン位置の関係

ボウリング仲間と投球したボールに付く油の線を比較してみてください。放し方(リリース)の違いでローリングトラックは個々別に様々なトラックラインを描くことがお分かりになると思います。

ボールに付いた油の線(ファーストトラックライン)を参考にし、図Aの回転軸計測器で各個人の回転軸の中心位置{ポジティブ・アクシス・ポイント(略称 PAP)}の計測(割り出し)をします。

ボールの重さとスピード・回転数が同じくらいのボウラーが同じボールで同じ位置にピンを配置してボールを造ったらどのような差が出るかを事例を持って説明してみましょう。→図Bを参照してください

ボウラーAさんにとっては回転軸(PAP)に対しピン位置が45度にセットされているためフレアー幅も広く出て大きな曲がりが出ますが、ボウラーBさんのは回転軸(PAP)に対しピン位置が45度より小さい角度にセットされているためボールは回転するもののフレアー幅は狭く曲がり小さくピン側(バックエンド)の食い込みも弱くなります。

これが「あの人が → あのボールで → あのピン位置」で造ったボールが素晴らしいので、オレも「あのボールで → あのピン位置」と同じように造ったのに球質が違うんだよナ〜の答えです。

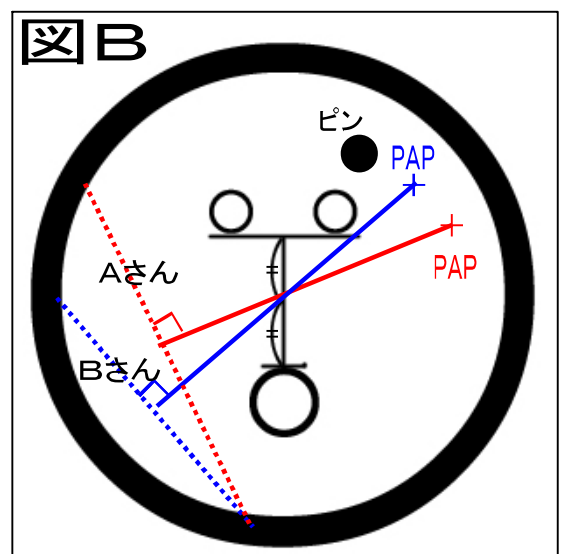
ボールの曲がりを左右する要因の70%がボールのカバーストック(表皮)の差といわれています。残りの30%がドリル技術に委ねられている訳ですが、スコアー的にはタップで残るかタップしないかとなるともっと大きなウェイトを占めることになろうかと思います。

PAPとピン位置の角度の取り方で以下のようにボールの動きに違いが現れます。

PAPとPINの角度\スピード	オーバー	普通	不足
30度	ある程度の曲がり	フックアウトぎみ	フックアウト
45度	最も良い曲がり	良い曲がり	フックアウトぎみ
60度	走り過ぎ	最も良い曲がり	良い曲がり
75度	超走り過ぎ	走り過ぎ	最も良い曲がり



(PAP計測器)



点線はトラックラインです

次回はストライクに関するメカニズムの話をしていきましょう