

SPOLE BOWL NEWS 2008.4.

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

みなさん『春』満喫してますか？花粉症持ちの方々はつらい日々が続きますが...

さて、年末年始に行いました『新規会員入会お勧めキャンペーン』において多数のご入会をいただきありがとうございました。しかしながらまだまだ会員特典を生かしきれていない方が多いようでございます。「我々のお伝えの仕方にも問題があるのでは...」という懸念もございまして、今月号のスポレニューズで今一度ご案内させていただこうと思います。以前からの会員の方もご確認の意味を込めましてお付き合い下さい！

◆会員の皆様への料金割引制度一覧◆

	利用条件	ゲーム料金	備考
大会・教室後の 反省ボウリング	大会・教室に参加した直後の練習ゲームであること	1ゲーム 350円	プロのアドバイスが最も受けやすいと思われます。
トップボウラー制度	月に最低18ゲームの公認ゲームを消化していること	3Aクラス(30ゲーム以上) 300円 2Aクラス(24ゲーム以上) 350円 Aクラス(18ゲーム以上) 400円	アベレージ+年齢性別HCのポイントで上位5名まで。以下、クラスを繰り下げ
スポレボウル アスリートクラブ	ABBF(つくば支部) JBC(スポレクラブ) いずれかの団体に所属していること	4ゲームパック 1000円	6レーン以上の空きが無い場合は不可 (混雑が予想される場合もお断りさせていただきます)

◆スパ湯～ワールド入館割引◆

通常入館料金	: 1575円	会員割引入館料金	: 1365円
泉質	ナトリウム・カルシウム一塩化物強塩温泉 (療養泉)		
効能	神経痛、関節炎、五十肩、うちみ、慢性消火器病、疲労回復、きりきず、やけど、慢性皮膚炎、慢性婦人病、虚弱児童など		

つくば湯～ワールドが昨年11月17日より天然の源泉を利用した温泉施設としてリニューアルオープンいたしました。『6500年前の地層から湧き出した泉質はナトリウム・カルシウム一塩化物強塩温泉(療養泉としての認定をいただきました)と、有名温泉地の泉質と比較してもまったく遜色の無いものとなっております。』(湯～ワールド広告より) 湯～ワールドでは仮眠施設をご用意しておりますので安心してご宴会を開催できます。この機会に天然温泉とともに是非ご利用くださいませ！

◆クライミング施設利用の割引◆

ロープ体験	: 100円引き	ボルダー体験	: 100円引き
-------	----------	--------	----------

「スポレクライミングジム」は北関東有数の大型人工壁をもつクライミングジムです。健康のため、体力向上のため、ボウリングのための筋力・バランス感覚アップのため。やってみると意外に面白い。いや、かなり面白いクライミング。初心者でも安心して楽しめますのでぜひ一度

4月の団体予約状況(3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

18日 18時30分よりおよそ1時間半

17レーンのご予約

2008年4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。

4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)
2(水)	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
4(金)	20:30	メンバーズ月例会	3G	オフィシャル	会員大会 2,500円
6(日)	20:00	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
9(水)	20:30	ダイドードリンコカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
11(金)	20:30	コココーラカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
16(水)	20:30	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
18(金)	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
20(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
23(水)	20:30	ダイドードリンコカップ	4G	オフィシャル	会員 2,800円 一般 3,200円
25(金)	20:30	つくばユーワールド杯(1Fロップ大会)	4G	オフィシャル	会員・一般 2,800円
30(水)	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
5月上旬開催予定大会					
2(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

各大会優勝～第3位入賞選手一覧

2008年2月6日からの大会結果一覧です。3月14日からの成績は4月号にて!

花本正登プロチャレンジマッチ 2/6

優勝	阿部 健治	874 (H/C 8)
準優勝	檜垣 守男	838 (H/C 31)
第3位	吉田 征洋	824 (H/C 11)

ダイドードリンコカップ 2/8

優勝	佐々木 隆一	930 (H/C 8)
準優勝	北村 干	927 (H/C 2)
第3位	昆野 正明	872 (H/C 10)

コココーラカップ 2/13

優勝	荒井 陽一	858 (H/C 28)
準優勝	阿部 健治	815 (H/C 8)
第3位	青山 政司	810 (H/C 20)

つくばユーワールド杯 2/15

優勝	海老原 圭一	868 (H/C 6)
準優勝	北村 干	856 (H/C 2)
第3位	昆野 正明	844 (H/C 8)

野口圭プロチャレンジマッチ 2/17

優勝	阿部 健治	906 (H/C 8)
準優勝	大垣 成夫	875 (H/C 28)
第3位	昆野 正明	871 (H/C 8)

ダブルスプロチャレンジマッチ 2/20

優勝	広瀬・三浦	1274 (H/C 61)
準優勝	阿部・海老原	1265 (H/C 14)
第3位	佐々木・戸泉	1250 (H/C 8)

ダイドードリンコカップ 2/22

優勝	柳堀 正夫	895 (H/C 8)
準優勝	幸田 小夜子	885 (H/C 36)
第3位	北村 干	856 (H/C 2)

レディース&シニア月例会 2/24

優勝	昆野 正明	616 (H/C 10)
準優勝	三浦 崇明	590 (H/C 10)
第3位	吉田 征洋	525 (H/C 10)

つくばユーワールド杯 2/27

優勝	北村 干	660 (H/C 2)
準優勝	幸田 一之	643 (H/C 6)
第3位	幸田 小夜子	631 (H/C 29)

マンスリーチャンピオン決定戦 2/29

優勝	佐々木 隆一	(H/C 0)
準優勝	尾崎 英一	(H/C 0)
第3位	北村 干	(H/C 10)

アサヒカップ 3/5

優勝	阿部 健治	911 (H/C 8)
準優勝	神立 明仁	857 (H/C 16)
第3位	北村 干	833 (H/C 1)

メンバーズ月例会 3/7

優勝	阿部 健治	658 (H/C 8)
準優勝	昆野 正明	613 (H/C 8)
第3位	神立 明仁	592 (H/C 9)

花本正登プロチャレンジマッチ 3/9

優勝	尾崎 英一	912 (H/C 1)
準優勝	沖田 節	902 (H/C 12)
第3位	北村 干	854 (H/C 1)

ダイドードリンコカップ 3/12

優勝	阿部 健治	898 (H/C 8)
準優勝	青山 政司	849 (H/C 20)
第3位	神立 明仁	830 (H/C 9)

コココーラカップ 3/14

優勝	神立 明仁	944 (H/C 9)
準優勝	昆野 正明	884 (H/C 8)
第3位	阿部 健治	840 (H/C 8)

つくばユーワールド杯 3/16

優勝	北村 干	952 (H/C 1)
準優勝	阿部 健治	935 (H/C 8)
第3位	檜垣 守男	888 (H/C 30)

競技ボウラーへのススメ

[体]と[ボウリング]の関係

～視力編～

2月号のスポーレニュースにて、「ボウリングは健康な体を作り出すために最適なスポーツである」とご紹介しました。「ボウリング」が「体」に及ぼす影響はある程度お解かりいただけましたでしょうか？

では、「体」が「ボウリング」に及ぼす影響とはどんなものがあるのでしょうか？今月号より少しずつではありますが一緒に勉強していきましょう！筆者である私も勉強しながらお伝えしていきますので、情報に誤りなどがございましたら即座にご指摘いただけると幸いです m(_ _)m

さて記念すべき1回目は「視力」に関してのお話です。

昨今の健康ブームにのり、某有名ゲーム機でも「眼力トレーニング」なるものが発売されていますね。「視力」というのは深く知っていくとかなり体の様々な部分と密接な関係が有ることがわかってきます。視力が低下するというのは、ただ「目が悪くなった」というだけでなく体の様々なSOSを伝えている場合もあるので要注意です。

一言に「視力」と言っても色々な視力があるのをご存知ですか？

まず 動体視力 。これは聞いたことがある人が多数いらっしゃるのでは？動いているものを捕らえ、見るための視力です。これは野球やサッカーなど、目で見て瞬時に体を動かすスポーツに大きく影響してきます。

次に 周辺視力 。みなさんはある物体を見ようとするとき視線をその対象に向けますよね？そのときは目の光を感じる部分である「網膜」の中心で見えていて、これを「中心視力」といいます。その反対に「周辺視力」というものがあります。これは網膜の中心ではなく、その周りで見る視力のことを言います。

周辺視力は周りと自分の位置関係を図る上で非常に大切なものであり、ボウリングを行うにあたって重要な要素の一つとなっています。

「周辺視力」を遮断してしまうと平衡感覚が著しく低下します。平衡感覚を失い、周りが見えないことで精神的不安を覚えるほどと言われています。

ここで面白い実験結果を紹介しましょう。

『ある槍投げ選手に「周辺視力」を遮断した状態で競技を行ってもらったところ、投げた槍が左右に偏ってしまったり記録が普段よりも距離が伸びなかった。』

これはボウリングにも共通して言えることです。スパットが見えても左右にぶれる可能性が…。ファールラインを踏み越えてしまった…。等等。

とまあこう紹介しておいてなんですが、これらの例は技術不足が引き起こす場合がほとんどですのでお間違えないように(笑)

とにかく視力も少しはスコアに関係してくると覚えてください。疲れているときや体調が優れないときも視力は低下していると言われています。当然ではありますが大切な大会の前には体調は万全にして挑みましょう！

それでは最後に視力を維持・増進するための簡単なトレーニングを紹介。

目も筋力を使って動いています。健康な目を保つには目の周りの筋肉を鍛えよう！ただしやりすぎるとかえって疲れ目の原因となりますので、暇なときにちょっとずつ実践してみてください。

・8点視線運動

視線を上・下・左・右・左上・右下・右上・左下の順に動かします。

この際、同じところばかりではなく遠いところや近いところを交互にみるとより効果的です。

・視線追いかけ運動

大好きなあの子をルッキング...してはいけません。気持ち悪がられます。最悪の場合ストーカーに認定されてしまいます。目の運動には飛んでいる鳥やハエなどを追いかけてみましょう！

これらの運動により、目の周りの内直筋・外直筋・上直筋・下直筋・上斜筋・下斜筋が鍛えられ、凝った外眼筋をほぐし、疲労回復・視力アップの効果が期待できます。

さぁ長い文章を読んで目が疲れたでしょう(笑) 早速レッツ・トレーニング！

還暦爺さんの

ちよつとためになる話

第7回 フックボールを投げよう!

ボウリングを愛する若者に聞くと異口同音「ボールを曲げたい」との答えが返ってきます

ではどのようにしたらボールは曲がってくれるのでしょうか

大先輩(団塊世代?)に聞くと「貸ボールは曲がらないがマイボールは重心をずらしているから曲がるんだ」とボールの曲がる力学を解いてくれます???これが正解なのでしょうか?

昨今のボールの曲がりから言えば「NO!」です

重心をずらすと言ってもボールのルールからして1オンス(約28.3グラム)しかずらせません 15ポンドのボールで考えると総重量の僅か0.4%にしか過ぎず こんな微量でボールの曲がりが見えるほど影響されるとは考えられません

ではなぜ昨今のマイボールは曲がるのかと言えば「ボールの表皮の素材」に大きな因果関係(マイボールでないと対応できませんが)があります

また ボールの内部構造(コア)にも有ります 昨今のコアには回転力学が応用されていて複雑な形状構造になっています この話は改めて別の機会にお話することにし今回のテーマに話を戻します

話は「初級」「中級」「上級」で進めて参りますがボールを曲げるには各段階のハードルを飛ばすことなく「初級 中級 上級」と各ハードルを体験しクリアしながら「ボールを曲げる技術」を修得してください

初級編

しっかりしたボウリングの総合バランスを修得しよう!

- ・ 手先だけの操作では決して強力なフックボールの投球は出来ません
- ・ 利き腕側の足とボールを同時に出す「4歩助走」をマスターしよう
- ・ 修得するにはボウリング教室に参加されるのが一番の近道です!

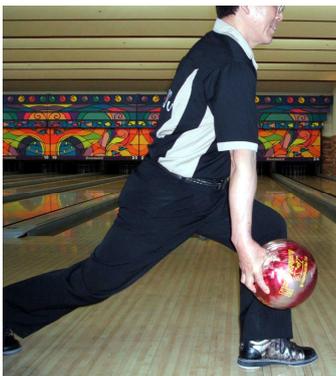
ボールの構え方(アドレス)



- ① 上から落ちてきたボールを受け止める時のキャッチの仕方を思い出してください
- ② ①の動作を応用してボールを構えてみて下さい 時計の針で表現するおよそ下表のようになりますかと思えます

	親指の方向	中指の方向	薬指の方向
右利き	10時	4時	5時
左利き	2時	8時	7時

ボールを離す時(リリース)



自分の身長幅位を意識 軸足のひざは90度に そしてしっかり踏ん張る

横に広げた腕で 左右のバランスを

ボールを構える位置ですが「肩の前」つまりスパット・ボール肩を一直線に想定し その線上に沿ってボール(手首/手のひら)を動かさずスパットに向けて力強く振り抜く振りぬいた手でコップを掴むイメージを持つこと そしてそのコップの水をこぼさないようにすることが大切です



ボールを離した後はコップを掴んでいるイメージで ボールの斜め後方から前に押し出す

次回は中級編・上級編へと話を続けてまいります