

SPOLE BOWL NEWS 2008.5.

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

プロショップ杯大謝恩大会再び！

不定期での開催となっている「プロショップ謝恩大会」。前回の開催は年明けすぐの1月でした。4ヶ月ぶりとなる今回も沢山の豪華ボウリング用品をご用意し、皆様の参加をお待ち致しております。上位に入らなくても10飛び賞などがありますので、参加者全員に賞品ゲットのチャンスがあります！もしかすると上位の人より良い物が...

全19シフトをご用意していますのでご都合の良いシフトにご参加くださいませ。もちろん何度でも参加可能です！たくさん参加したい方のために今回もお得な前売り回数券をご用意しておりますので、ぜひお買い求めください。(ご家族ご友人との共用も可能です)

プロショップ杯代謝恩大会開催日程

	12時	15時	18時	20時	22時
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					
11日					

参加費
会員2500円 一般2800円

お得な前売り4回回数券
会員：9000円
一般：10000円

ゴールデンウィーク・営業時間のお知らせ

今年のゴールデンウィーク、スポーレボウルは以下の時間帯で営業いたします。

	オープン	クローズ	料金
4月28日	あさ10時	深夜3時	平日料金 (おはようボウル正午まで)
29日	あさ8時	深夜2時	日祭日料金 (おはようボウルあさ10時まで)
30日	あさ10時	深夜2時	平日料金 (おはようボウル正午まで)
5月1日	あさ10時	深夜2時	平日料金 (おはようボウル正午まで)
2日	あさ10時	深夜3時	平日料金 (おはようボウル正午まで)
3日~5日	あさ8時	深夜3時	日祭日料金 (おはようボウルあさ10時まで)
5月6日	あさ8時	深夜2時	日祭日料金 (おはようボウルあさ10時まで)

また、期間中は大変な混雑が予想されますので、早朝・深夜など比較的空いている時間帯をご利用ください。ご案内申し上げます。混雑状況などについてのお問い合わせは、お電話にて承ります。電話029-839-5656。

3日~6日につきましては、レーンのご予約はお受けできません。あらかじめご了承ください。

5月の団体予約状況(4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

10日	9時00分よりおよそ1時間半	15レーンのご予約
11日	10時00分よりおよそ16時頃まで	14レーンの競技大会
14日	18時00分よりおよそ1時間半	20レーンのご予約
17日	9時30分よりおよそ1時間半	14レーンのご予約
18日	9時30分よりおよそ1時間半	15レーンのご予約
22日	18時30分よりおよそ1時間半	15レーンのご予約
31日	10時30分よりおよそ1時間半	13レーンのご予約

2008年5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。

5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(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
6(火) ~ 11(日)		プロショップ杯大謝恩大会 参加費：一般2800円 会員2500円 お得な前売り回数券(4回券)あります 一般10,000円 会員9,000円	3G	オフィシャル	日程の詳細については 表面をご覧ください (全19シフト)
14(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
16(金)	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
18(日)	20:00	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
21(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
23(金)	20:30	つくばユーワールド杯	4G	オフィシャル	会員・一般 2800円
25(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
28(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
30(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
6月上旬開催予定大会					
1(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
4(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

各大会優勝～第3位入賞選手一覧

2008年3月19日からの大会結果一覧です。4月30日からの成績は6月号にて！

野口圭プロチャレンジマッチ 3/19

優勝	阿部 健治	885 (H/C 8)
準優勝	本多 等	881 (H/C 8)
第3位	松尾 嶺	857 (H/C 5)

ダブルスプロチャレンジマッチ 3/21

優勝	久松・湯原	1385 (H/C 28)
準優勝	阿部・海老原	1316 (H/C 13)
第3位	柳堀・宮崎	1181 (H/C 21)

レディース&シニア月例会 3/23

優勝	北村 干	629 (H/C 10)
準優勝	宮崎 一男	618 (H/C 10)
第3位	大垣 成夫	594 (H/C 10)

ダイドードリンコカップ 3/26

優勝	阿部 健治	939 (H/C 8)
準優勝	神立 明仁	846 (H/C 9)
第3位	松尾 嶺	821 (H/C 0)

つくばユーワールド杯 3/28

優勝	北村 干	746 (H/C 1)
準優勝	神立 明仁	705 (H/C 9)
第3位	海老原 圭一	666 (H/C 5)

マンスリーチャンピオン決定戦 3/30

優勝	檜垣 智美	(H/C 15)
準優勝	沖田 節	(H/C 10)
第3位	北村 干	(H/C 10)

アサヒカップ 4/2

優勝	昆野 正明	882 (H/C 8)
準優勝	檜垣 智美	855 (H/C 1)
第3位	沖田 節	826 (H/C 12)

花本正登プロチャレンジマッチ 4/6

優勝	三浦 秀司	969 (H/C 5)
準優勝	北村 干	886 (H/C 0)
第3位	三浦 まどか	837 (H/C 20)

ダイドードリンコカップ 4/9

優勝	神立 明仁	883 (H/C 8)
準優勝	藤沼 雅夫	854 (H/C 18)
第3位	尾崎 英一	825 (H/C 0)

コココーラカップ 4/11

優勝	村松 とく	886 (H/C 48)
準優勝	村松 昇	883 (H/C 28)
第3位	北村 干	839 (H/C 0)

野口圭プロチャレンジマッチ 4/16

優勝	藤沼 雅夫	840 (H/C 14)
準優勝	阿部 健治	802 (H/C 3)
第3位	登坂 信彦	799 (H/C 0)

ダブルスプロチャレンジマッチ 4/18

優勝	阿部・海老原	1362 (H/C 7)
準優勝	湯原・北村	1229 (H/C 10)
第3位	檜垣夫婦	1155 (H/C 21)

レディース&シニア月例会 4/20

優勝	藤沼 雅夫	637 (H/C 5)
準優勝	吉田 征洋	620 (H/C 10)
第3位	宮崎 一男	553 (H/C 10)

ダイドードリンコカップ 4/23

優勝	北村 干	899 (H/C 0)
準優勝	昆野 正明	825 (H/C 8)
第3位	村松 昇	786 (H/C 22)

競技ボウラーへのススメ

[体]と[ボウリング]の関係

～歯力編～

さて、先月号に続いて「体」と「ボウリング」の関係を勉強していきましょう。第2回目は「歯力」です。
まだまだ勉強中の筆者です。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

「歯力」あまり聞きなれない言葉であります。歯がスポーツに及ぼす影響ってなんとなく想像出来ませんか？

「歯を食いしばる」

この言葉は慣用句的な意味合いで、「苦痛や無念さをこらえる」時によく用いる言葉でもありますね。我慢する時、じっと耐える時に人はグッと顎に力を込めて歯を食いしばります。それとは別に重いものを持つときや瞬間的に大きな力を出そうとするときにも歯を食いしばります。

実は「歯を食いしばると力が出る」という科学的根拠は不明なのですが、力を込めるときに歯を食いしばる行為は人間の性質上かなりの割合の人に見られるということです。

世界のホームラン王・王貞治さんはバットを振る際(素振り練習の際にも)に食いしばるので、歯が磨り減ってしまったってポロポロになってしまったほどであったそうです。大リーガー・イチロー選手も歯磨きを一日5回行うそうです。とまゝ例を挙げましたがちょっと調べると一流のスポーツ選手は歯を大切にしているという情報はすぐにたくさん出てきます。長嶋茂雄さんは打つ瞬間に口をポッカー開けていたというエピソードもありますが...まゝ彼は希有な天才でもありましたので....

噛み合わせの重要性

ではなぜ歯を大切にするか。歯科医学という分野においてその領域は歯と口の中とその周囲となります。噛み合わせのよい健康な歯は、食物の栄養をより効率良く吸収するために不可欠な要素です。いくらバランスの良い食事を用意しても結局は体に十分に吸収されず仕舞いとなってしまいます。

また、片方の奥歯が虫歯になったりしてもう一方の奥歯で噛む癖が付いてしまったとします。すると顎を初めとする筋骨格系に歪みが生じます。その影響を下の引用文をご覧ください。

スポーツ歯学研究所(<http://www2u.biglobe.ne.jp/~delete/index.htm>)より引用

頭は頸椎(背骨の一部である首の骨)で体幹(胴体)と連結しており、頸椎は頭部を自由に動かせるようにするために完全にはロックされる構造にはなっていません。このため、その支えには首周辺の筋肉が働くのですが、ここで顎が果たす役割が非常に重要です。顎の骨は舌骨(喉ぼとけ)を経て首周辺の体幹と筋肉で結ばれており、しっかりと噛むことで背骨以外のもうひとつの支えとして機能するのです。歯を食いしばった状態で頭を前後左右に動かしてみてください。動きが硬くなるのがわかるはずです。

さらに、このとき首を固定している筋肉は、日ごろからしっかり噛めている健康な口腔がなければなかなか鍛えることは出来ないのです。つまり、運動をしているその一瞬の食いしばりよりは、ふだんの生活で顎口腔系がどれだけ仕事をしているかが、むしろ首を鍛え頭を固定する意味で重要であるといえましょう。よく噛んで食事をするとは、栄養の観点ばかりではなく、そういう意味でもスポーツパフォーマンスの発揮に間接的に関係してくるのです。

頭の固定はあらゆるスポーツの基本と言えます。頭の位置が定まらなければ目から入る情報を動作に正しく反映させることは出来ないからです。サッカーやバスケットボールなどのボールゲームでは、素早く動きながら目標(ボール、ゴール、敵、味方)の位置を正確に把握するために、さまざまな姿勢で瞬時に頭部を安定させなければいけません。高度なバランス感覚が要求されるスキーや体操、体を完全に静止させて的を狙う射撃や弓道についても同様です。また、ラグビー、ボクシングなどのコンタクト系スポーツでは、頭を衝撃から守るために首の筋力トレーニングは不可欠です。

偏向的な噛み方は顎周辺の筋骨格のバランスを歪めます。板目数枚のコントロールを要求されるボウリングも大きく影響が現れそうですね。しっかりと食いしばれる健康な歯、そして丈夫な体を手に入れるには普段からの食生活と歯磨きが重要です。ボウリングは紳士のスポーツですので口臭にも注意しましょう(笑)

参考資料：望月スポーツ研究所
スポーツと歯(近藤歯科医院)
岡崎好彦・スポーツと過労歯

還暦爺さんの

ちよつとためになる話

第8回 切れの有るフックボールを投げるには

前話でナチュラルフックの投げ方の説明をしました。今話は「走って切れる」ボールリリース法をお伝えします。その前にチェックしておきたい事項から説明に入ります。



今



昔

昔々の理論めいた話で肩は振り子運動の支点となるので、上下前後に動かしてはいけなさとされていましたが、その考え方でボールをスイングするとボールの後方へのスイングの際、重さに引っ張られ肩前方の筋を痛める原因となります。正しいスイングはボールの動きと一緒に後方に引くことが肩のためにも大切なのです。



ここ(肩)を痛めます



頭の下でボールを

また、後方から前方にスイングする際にも少し肩を下げることでスイングラインを体から離さず、頭の下でボールを放せるようにしましょう。振りぬく腕の方向は体の中から外に振り抜くようにしましょう。(目標とするスパット方向のラインより10cm程外に)ボールをリリースする際の軸足はしっかり強く踏ん張ること。そうすることで強いスイングを生み出す事が出来ます。



アドレスの際の手のひらと人差し指に注意を



初級編とはちょっと違い手首には負担を掛けませんが、人差し指と腕が一直線になるように腕を少しよじって投げます(こうすることで腕や手首に痛みを感じるようでしたら、即お止めください)。このアドレスからスイングに入ります(オープンバック的)トップからフォワードスイングに入る際には小指側から入ってくる気持ちで。



親指 : 2時 → 止めたまま
中・薬指 : 7時・8時 → 4時・5時



手のひらに乗せ(カップリング)て、フリスビーを飛ばすように指先を横にスライドさせながらボールに回転を与えボールリリースをする。この時、指を動かさないことが大切です。このリリース方法を会得するにはボールを持たずに手のひらと指先の動かかし方を飽きるほど凝り返し×2練習してください。(要領のわからない方はお爺ちゃんのところへいらっしゃい)。このリリースが会得できると手前から回転しつつ走り、フッキングポイントから鋭く食い込むまさに「走って切れる」ボールが投げられるようになります。

このリリース方法を教えてもカップリングがうまく出来ない方が大勢いらっしゃいます。しっかりしたカップリングを覚えるためにはリストタイ(メカテクターが最高)の手助けを受けるのが早道かと思います。

(ボウリング教室に参加頂ければ懇切丁寧に教えますヨ)

還暦爺さんは握力32kgながらリストタイの効用を最大限に利用して、マッチョな若者にひるむ事無くプロトーナメントでも未だ善戦しています。

今回は『レーンコンディションへのアジャスティング』へと話を進めます。