

# SPOLE BOWL NEWS 2008.7.

〒305-0063 つくば市下原 370-1 . 029-839-5656 [spolebowl@tyw.co.jp](mailto:spolebowl@tyw.co.jp)

## スポーレボウル開場 8 周年記念大会開催決定！！

いつもご来場頂いている皆様のご愛顧により当スポーレボウルも 7 月 8 日をもちまして 8 周年を迎えることとなりました。そこで皆様への感謝の意を込めまして、今年も『開場 8 周年記念大会』を開催いたします！皆様のご参加こそよりお待ちしております！！

### 開催日程

日\時	1 2 時	1 4 時	1 5 時	1 8 時	2 0 時	2 2 時
7 月 1 0 日						
1 1 日						
1 2 日						
1 3 日						
1 4 日						
1 5 日						
1 6 日						

が開催日時です

試合方式 : 3 ゲームアメリカン方式  
 H / C 方式 : オフィシャルハンディキャップ採用  
 参加費 : 会員 1 8 0 0 円 一般 2 0 0 0 円  
 表彰 : 優勝 ~ 5 位・以下飛び賞・H / G・人数により抽選賞有

## 会員更新の手続きはお済でしょうか？

6 月末で期限をむかえた方が多くいらっしゃいますが、まだ更新を済まされていない方はお早めの手続きをお願い致します。尚、一ヶ月を過ぎましても更新いただけない方につきましては再度新規にてご入会いただくようになります。予めご了承ください。

## 7 月の団体予約状況 (6 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：0 2 9 - 8 3 9 - 5 6 5 6

1 日	1 0 時 3 0 分よりおよそ 1 時間半	2 0 レーンのご予約
6 日	9 時 3 0 分よりおよそ 1 時間半	全レーン貸切のご予約
1 2 日	1 8 時 0 0 分よりおよそ 1 時間半	全レーン貸切のご予約
1 3 日	1 0 時 3 0 分よりおよそ 1 時間半	1 5 レーンのご予約
1 4 日	1 0 時 0 0 分よりおよそ 1 時間半	全レーン貸切のご予約
1 9 日	9 時 0 0 分よりおよそ 1 時間半	1 8 レーンのご予約
2 3 日	1 0 時 3 0 分よりおよそ 1 時間半	1 5 レーンのご予約
2 5 日	1 8 時 3 0 分よりおよそ 1 時間半	1 8 レーンのご予約
2 6 日	1 0 時 0 0 分よりおよそ 1 時間半	1 8 レーンのご予約

# 2008年7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。

7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	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
4(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(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
9(水)	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
10(木) ~ 16(水)		スポーレポウル開場8周年記念大会 参加費: 会員 1,800円 一般 2,000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29シフト)
18(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
20(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
23(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
25(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
27(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
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
8月上旬開催予定大会					
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

今月の花本正登プロチャレンジマッチは、花本プロの誕生日(7/2)に行いますので、皆様奮ってご参加いただけますようお願い致します！

## 各大会優勝～第3位入賞選手一覧

2008年5月25日からの大会結果一覧です。6月25日からの成績は8月号にて！

### レディース&シニア月例会 5/25

優勝 昆野 正明 654 (H/C 10)  
準優勝 吉田 征洋 616 (H/C 10)  
第3位 上田 健治 586 (H/C 10)

### 花本正登プロチャレンジマッチ 5/28

優勝 松尾 嶺 897 (H/C 0)  
準優勝 沖田 節 874 (H/C 9)  
第3位 北村 干 841 (H/C 0)

### マンスリーチャンピオン決定戦 5/30

優勝 北村 干 (H/C 10)  
準優勝 沖田 節 - (H/C 10)  
第3位 幸田 一之 - (H/C 0)

### アサヒカップ 6/1

優勝 檜垣 智美 855 (H/C 4)  
準優勝 尾崎 英一 831 (H/C 4)  
第3位 昆野 正明 817 (H/C 12)

### メンバーズ月例会 6/4

優勝 三浦 秀司 627 (H/C 9)  
準優勝 北村 干 625 (H/C 0)  
第3位 阿部 健治 621 (H/C 0)

### 花本正登プロチャレンジマッチ 6/6

優勝 阿部 健治 894 (H/C 0)  
準優勝 安川 潤 836 (H/C 0)  
第3位 青山 政司 822 (H/C 21)

### ダイードリンコカップ 6/8

優勝 阿部 健治 882 (H/C 0)  
準優勝 広瀬 哲男 881 (H/C 39)  
第3位 鈴木 祐滋 841 (H/C 5)

### つくばユーワールド杯 6/11

優勝 海老原 圭一 892 (H/C 4)  
準優勝 藤沼 雅夫 861 (H/C 13)  
第3位 檜垣 守男 846 (H/C 24)

### ダブルスプロチャレンジマッチ 6/13

優勝 北村・幸田 1316 (H/C 8)  
準優勝 尾崎・神立 1263 (H/C 13)  
第3位 宮崎・柳堀 1256 (H/C 30)

### レディース&シニア月例会 6/15

優勝 三浦 崇明 639 (H/C 10)  
準優勝 柳堀 正夫 622 (H/C 10)  
第3位 山中 潔 610 (H/C 10)

### コココーラカップ 6/18

優勝 阿部 健治 931 (H/C 0)  
準優勝 三浦 秀司 929 (H/C 9)  
第3位 北村 干 905 (H/C 0)

### ダイードリンコカップ 6/20

優勝 阿部 健治 1049 (H/C 0)  
準優勝 北村 干 1017 (H/C 0)  
第3位 村松 昇 867 (H/C 20)

# 競技ボウラーへのススメ [体]と[ボウリング]の関係

～首・肩編～

第3回目となりましたこのコーナーですが、今月は「首・肩」のお話をしていきます。

肩や首の周辺には、「僧帽筋(そうぼうきん)」、「三角筋」、「肩甲挙筋(けんこうきょきん)」、「棘上(下)筋(きょくじょうきん)」など、さまざまな筋肉がありその働きの特性から大きな負担がかかります。

安定したボールを投げるには体全体のバランスが大切ですが、首から上と振り子運動を支える肩周辺は「僧帽筋(そうぼうきん)」と呼ばれる筋肉が大きな役割を担っています。「僧帽筋(そうぼうきん)」と後頭部から肩甲骨付近と背中を覆う菱形の人体で最大の筋肉です。

この筋肉で投球の全てを行うわけでは無いのですが、首を支え、肩の関節の動きをスムーズにし、腕とボールの重さを支えています。実は日常生活においても大活躍しており、日々酷使され続けるこの筋肉は疲労がたまり肩凝りの原因ともなるそうです。

この筋肉疲労による肩凝りは筋力不足、猫背、などで肩の方に起こりやすく、多くの女性の方が悩まされているのではないのでしょうか？

ボウリングを行うとももちろん重たいボールを投げるわけですから筋力は鍛えられ、そして疲労もします。肩凝りの原因とならないよう終わった後はしっかりストレッチをしましょう。



僧帽筋(そうぼうきん)

<p><b>僧帽筋(そうぼうきん)のストレッチ</b></p>	<p>参考資料：健康情報サイトNMNカラダ美人 <a href="http://www.nmnweb.net/exercise/sobokin.html">http://www.nmnweb.net/exercise/sobokin.html</a></p>
<p><b>僧帽筋上部のストレッチ</b></p> <p>立位で両手をお尻の裏側で組み強く組んだ手を下へ引き下げます</p> <p>猫背になっていたりすると効果が薄れますので、必ず胸張った姿勢で行ってください</p> 	<p>さらに首を右前方へ倒し肩に張りを感したら止めて、30秒から60秒この状態を維持します</p> <p>反対側も同様に行います</p> <p>これを2セットずつ行います</p> 
<p><b>僧帽筋下部のストレッチ</b></p> <p>まず体育座りをして両腕ももの裏で組みます</p> 	<p>上半身をかがめながら両肩を強くすくめながら背中中の張りを感したら止めて、30秒から60秒この状態を維持します</p> <p>これを2セット行います</p> 
<p><b>僧帽筋のストレッチ体操の注意事項</b></p> <p>こりをほぐすのに最も有効なのは入浴後です。体が温まらないうちに行うと有効でないだけでなく返ってこりを強めることにもなりかねないので、朝などは避けてください。</p>	

さて、今月は少し話が脱線してしまいましたが、「結構肩凝りの方が多いのではないか？」という私(筆者)の独断で書かせていただきました。実は私もひどい肩凝りで悩んでいます。肩凝りの原因は様々あり、今回のはほんの一例であります。筋肉だけでなく、骨格やストレス、栄養状態など様々ですがボウリングによって肩凝りが治ったという嘘のようなホントの話があるんですよ！もしかしたら上記でご案内した筋力不足がボウリングによって解消されたのかもしれないね。肩凝りで悩んでる貴方、ボウリングで運動不足解消と基礎体力アップ、そして肩凝りを同時に治しちゃいましょう！

# 競技大会に参加しよう！

スポレポウルでは様々な大会を開催しております。

大会名	G数	H / C	参加費	大会内容・賞品案内
アサヒカップ	4 G	オフィシャル	会員2800円 一般3200円	H / C を含めた4ゲームのトータルスコアにて順位が決定します。 賞品はアサヒスーパードライ！飲酒運転の責任は負いかねます(笑)
メンバーズ月例会	3 G	オフィシャル	会員2500円	会員様限定の大会です。プロアマチャンピオンズリーグの選考会も兼ねていますのでぜひご参加を！さぁ、まずは会員登録！賞品は場内に展示しております。ご覧ください。
花本正登プロチャレンジマッチ	3 G	オフィシャル	会員2500円 一般2800円	スポレポウル支配人の花本正登プロに挑戦！予選3ゲーム上位5名による1ゲームマッチもあり、勝利者には無料ゲーム券を贈呈 賞品はプロショップ花本の商品券
野口圭プロチャレンジマッチ	3 G	オフィシャル	会員2500円 一般2800円	当センター所属のお笑い王子・野口圭プロに挑戦！予選3ゲーム上位5名による1ゲームマッチもあり、勝利者には無料ゲーム券を贈呈 賞品は場内に展示しております！
ダイードリンコカップ	4 G	オフィシャル	会員2800円 一般3200円	ダイード様より協賛を頂き、最新商品や人気商品のドリンクを詰め合わせました 月に2回開催される事もあり。な、なんとこの大会は参加者全員に賞品が...！
つくばユーワールド杯	4 G	オフィシャル	会員2800円 一般2800円	つくばユーワールド全面バックアップのこの大会！賞品は湯～ワールド無料入館券、バッティング券、ボウリング無料券などなど つくばユーワールドをこころゆくまで楽しんでください
つくばユーワールド杯(1ドロップ方式)	4 G	オフィシャル	会員2800円 一般2800円	賞品はユーワールド杯と一緒に 大会方式が異なります。1ドロップ方式とは4ゲームのスコアの内、最低スコアを除いた3ゲームトータルのスコアで順位を決定する方式です。
コカコーラカップ	4 G	オフィシャル	会員2800円 一般3200円	コカ・コーラ様より協賛を頂き、コーラをはじめアクエリアス、茶織などコカコーラ社製品を詰め合わせにしました うれしい1.5ℓや2ℓの大型ペットボトルをご用意！
ダブルスプロチャレンジマッチ	3 G	オフィシャル	1チーム 5000円	スポレ最強プロチームに挑戦！見事プロチームに勝利すれば無料ゲーム券をプレゼント 賞品は場内に展示しております 最強プロチームがあなたの挑戦を待っている！！
レディース&シニア月例会	3 G	年齢性別	会員2500円 一般2800円	50歳以上の方、もしくは女性の方限定の大会です 賞品は場内に展示しております。シニアの皆様この大会で気の合う仲間を見つけてみてはどうでしょうか？さぁ、みんなでボウリング！
マンスリーチャンピオン決定戦	3 G	年齢性別	会員2500円 一般2800円	上記大会上位入賞者のみが出場可能な大会です 予選3ゲーム1位と2位～5位による準決勝の勝者で決勝戦！その月のチャンピオンを決めます。見事優勝すると翌月のメンバーズ月例会、マンスリーチャンピオン決定戦へ無料ご招待 賞品は場内に展示しております。