

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑬保龄球

大家平常是否打保龄球？据说打一场保龄球所需要消耗的平均热量为 40 卡，因此，它居然还是一项有益于健康的体育运动呢。打 3 场保龄球，其消耗的热量，相当于散 80 分钟的步，做 60 分钟的打扫工作，打 60 分钟的排球、20 分钟的网球、33 分钟的高尔夫球，以及游 25 分钟的泳。此外，保龄球是在短时间内持续进行的体育运动，因此，它非常有益于人体的循环器官，被视为可以为人体心脏持续带来适度负担刺激的良好运动之一。同时，据说打保龄球对于糖尿病、肥胖症、高血压以及神经疾患等疾病的治疗，也有着一定的效果。并且，保龄球运动不需要准备任何器具，只要去保龄球馆就行，也没有任何人数限制。另外，它不受天气及季节的影响，老少咸宜。此次，我们就打算在体育运动系列这个栏目中，为大家介绍一下保龄球运动。

★保龄球的历史

据说大约在 7000 年以前（公元前 5200 年左右）的古埃及，就已经出现保龄球运动了。中世纪时，德国人曾将保龄球的球瓶当作恶魔，举行以砸倒瓶子来试探信徒其宗教信仰是否笃深的仪式。到了 13 世纪，英国出现了在草坪上玩儿保龄球的运动，然而由于这一运动过于风靡，以至于很多人玩物丧志，不精武道，保龄球于是一度遭到国王禁止。而到了 15 世纪，在伦敦地区，开始将一直在户外进行的保龄球，改成在市内进行。

保龄球是于 1861 年传入日本的。这一年

スポーツ⑬ボウリング

みなさんは普段ボウリングをやりませんか。ボウリングは意外と健康的なスポーツで、ボウリングでのゲームのエネルギー消費量は平均的に 40 カロリーと言われています。ボウリングを 3 ゲームやると散歩 80 分、掃除 60 分、バレーボール 60 分、テニス 20 分、ゴルフ 33 分、水泳 25 分の運動量に相当します。また、ボウリングは短時間で続けられるスポーツで、循環器系にとっても良く、心臓に適度な負担を維持できる理想的な運動の 1 つに挙げられ、糖尿病、肥満、高血圧、神経病にも効果的だと言われています。そして、ボウリングは道具がなくてもセンターへ行けばできて、何人でもオーケーです。季節も天候も関係ないので、幅広い年齢層が楽しめます。今回のスポーツシリーズではボウリングについて紹介したいと思います。

★歴史

7000 年くらい前（約紀元前 5200 年前）のエジプトにはすでにあつたとされます。中世ドイツではピンを悪魔と見て、信者の信仰心を試す宗教的儀式として用いられていました。13 世紀にはイギリスで芝生のボウリングが行われていたが、あまりのブームに武道が疎かになるとのことから、禁止された時代がありました。15 世紀には今まで屋外で行われたボウリングがロンドンにおいて室内で行われるようになりました。

的 6 月 22 日，荷兰人在长崎县的出岛设置了第一个保龄球场，从此以后，6 月 22 日这一天，便规定为“保龄球日”。1952 年，日本第一家私营保龄球馆“东京保龄球中心”，在东京的青山正式开业，据说当时的器具，都是手动装置。其后，在 1962 年，诞生了全日本保龄球协会（JBC）；1967 年，日本职业保龄球协会（JPBA）也正式成立。

★保龄球的拿法

首先，将中指和无名指第二关节以上部分插入保龄球球孔中，之后再将大拇指整个儿地插入球孔。要是指头插得过松的话，提球时手指头就会呈弯捏状态，这样过于靠指头捏球，会造成手指拉伤及无法控球等不利结果。另外，要是球孔过小，大拇指无法顺利脱出的话，投球时有可能会出现连人带球一同摔出、以至受伤的情况，因此敬请大家小心。

★规则 & 规矩

【规则】

- ① 第一次投球后，当球瓶出现错位时，为了实现第二次补中，不得改变球瓶位置。
- ② 一度滑入死沟的球，即使弹回球道并击倒球瓶，也无得分。
- ③ 包括隔壁的球道在内，投球者身体的任何一部分，如果触碰犯规线，或超越犯规线；或是触碰球道或其它器具，都将被视为犯规行为，此时即使击倒球瓶亦无计分。
- ④ 不得在助跑道上作任何可能使其出现划痕

ボウリングが日本に伝わったのは 1861 年、オランダ人によって 6 月 22 日に長崎県出島にボウリング場が現れ、以来この日が「ボウリングの日」とされています。

1952 年、東京青山に日本初の民間ボウリング場「東京ボウリングセンター」がオープンしましたが、その当時は手動式の機械だったそうです。その後、1962 年に全日本ボウリング協会（JBC）が結成し、1967 年に日本プロボウリング協会（JPBA）が設立しました。

★ボールの持ち方

まず、中指と薬指を関節まで入れて、次は親指を根本までしっかり入れます。隙間が空きすぎていると、ボールをぶら下げたときにつまんでいる状態となり、持ちすぎによる指のケガや、コントロールがつかないなど、デメリットが多いとされます。また、親指のサイズが小さい場合、抜けずに放り投げてしまったり、体ごと持っていかれるなど大きなケガをする可能性があるため、注意が必要です。

★ルール & マナー

【ルール】

- ① 1 投目を投げてピンがずれても、次のスパーをとるためにその位置を変更してはいけません。
- ② ガターに一度落ちたボールが跳ね返ってピンを倒してもそれはミスとします。
- ③ 隣のレーンであっても、投球者の体の一部がファールラインを犯したり、越えたりまたはレーンやその他の設備にふれた場合はファールとなり、その際倒されたピン

的记号,也不得使用任何可能使助跑道出现划痕的器物。此外,不得采用任何可能改变正常投球状态的方式方法。

【规矩】

①须穿专用鞋打球。穿别的鞋或光脚进入投球区的话,尘土、水滴及油泥等物质便会附着于场地地板上,从而给投球者带来危险。拿着保龄球本来就很重,因此希望大家千万注意。




②除去球以外,不要将香烟・果汁・冰激淋等东西带到投球区内。

③不要大声喧哗。放开身心尽情愉悦自然没错,但是也需要为周围的人着想一下。

④不要从高处投球、扔球。要是损坏了球道,那么其噪声会给旁边的人带来不悦。

⑤不要越过位于投球区和球道之间的犯规线。因为球道上涂有专用润滑油,因此很容易摔倒、受伤。要是将踩到的润滑油带入投球区的地板上,就更危险了。

★计分方式

可以通过两次投球来击倒 10 个球瓶。所谓全中(用表示),是指第一次投球便将 10 个球瓶全部击倒;补中(用表示)是指在第二次投球时击倒该格第一球余下的全部球瓶。失误(用表示)是指在一格的两次投球后,未能击倒 10 个球瓶。保龄球是根据被击倒的瓶数总和来计分的,而全中和补中,在

は得点とはされません。

④アプローチ・レーンに傷つける物を印したり、用いたりしてはなりません。その他正常な状態を変質されるいかなる方法もすべて禁止されます。

【マナー】

①ボウリングシューズを履くこと。アプローチ(歩くところ)に土足・裸足で上がると、土、水気、油等がついて投げる際に危険が伴います。ただでさえ重いボールを持っているので気をつけましょう。




②たばこ・ジュース・アイスクリーム等ボール以外の物を持ってアプローチへ上がらないこと。

③大声で騒がないこと。楽しむのは結構なのですが、周りの人のことも考えて行動すること。

④ボールを高く放り投げることはしないこと。レーンが痛むし、その音で周りにも迷惑をかけます。

⑤アプローチとレーンの境であるファールラインを越えないこと。レーンにはオイルが塗ってあるので、転びやすく危険です。そのオイルをアプローチにつけてしまうとさらに危険です。

★スコアの計算方法

10本のピンに対して最高2回まで投球できます。ストライク(表示:)とは、第1投目で10本倒した場合、スペア(表示:)は1投目に残ったピンを全部倒した場合を言います。ミス(表示:)

はスペアできなかった場合を言います。スコアの計算は基本的には倒れたピン数の合

計分上多少有些不同。

・没有投出全中或补中的一格，只按被击倒的瓶数来加分。

8	1	7	2	5	2
9		18		25	

投出补中的话，按 10 个球瓶外加在下一格中第一投所击倒的瓶数计分。

8	▲	8	—	6	3
18		26		35	

投出全中的话，按 10 个球瓶外加在下一格中第二投所击倒的瓶数总和计分。

▲	▲	6	2	8	1
18		26		35	

连续投出两个全中的话，在投出第一个全中的一格按 20 瓶外加在第三格中的第一投所击倒的瓶数计分。

▲	▲	▲	8	—
28		46		54

连续投出三个全中的话，则在投出第一个全中的一格加 30 分！

要是所有投球都投出了全中的话，那么得分便是 300 分！这种情况被称为黑盘。大家是不是也试着为您自己所投出的球计算一下分数呢？(L)



けい計ですが、ストライクとスペアでは計算がちょっとちがいます。

・スペア、ストライクのないフレームは倒したピン数だけ加算。

8	1	7	2	5	2
9		18		25	

・スペアの場合は 10 本プラス次のフレームの第 1 投目のピン数を加算。

8	▲	8	—	6	3
18		26		35	

・ストライクは 10 本プラス次のフレームの第 2 投目までのピン数を加算。

▲	▲	6	2	8	1
18		26		35	

・ストライクが 2 つ続いた場合、最初のストライクのフレームには、20 本プラスその 3 目目のフレーム第 1 投目まで加算。

▲	▲	▲	8	—
28		46		54

・3 連続ストライクはなんと最初のストライクのフレームに 30 点を加算。

全部ストライクはなんと 300 点！それをパーフェクトと言います。皆さんも計算してみてください。

(L)