

ボウリングは有酸素運動



1861年6月22日、長崎に初めてボウリングが伝わりました。これを記念して、日本ボウリング場協会が、1972（昭和47）年に、この日を「ボウリングの日」と制定したそうです。子どもから大人まで楽しめるボウリングを調べてみました。

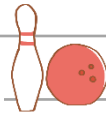
ボーリング？ボウリング？

ボウリング（bowling）とはプレイヤーに対して頂点に向けて正三角形に並べられた10本のピンをめがけてボールを転がしそのピンを倒すスポーツです。

「ボーリング」という表記の店も多数存在しているという事と穴を掘る掘削（boring）のボーリングと同じ言葉と誤解されることがあるため、その二つを区別する為に「ボウリング」と表記するのが望ましいといった結論を出したそうです。ちなみに漢字表記は「十柱戯（じっちゅうぎ）」というそうです。

ボウリングの「bowl」は、「球」という意味のフランス語「boule（ブル）」が由来で、お菓子の「タマゴボーロ」や「丸ぼうろ」などの「ボーロ」も同じ語源だそうです。

ボウリングの歴史



もともとボウリングは倒すピンを災いや悪魔に見立てて、それを沢山倒すことが出来たならば、その災いなどから逃れることが出来るという一種の宗教儀式であったそうです。歴史は古く、紀元前3000～5000年前のエジプトにはすでにあつたとされています。

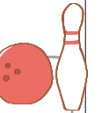
現在のボウリングの原型を作ったのは宗教改革で有名な「マルチン・ルター」と言われる人でその当時はピンが9本だったようです。ヨーロッパにおいても、モーツァルトが「九柱戯 変ホ長調 K498」という作品を残すほど人々の心を捉えていました。その後アメリカに渡り大流行！人々が夢中になり賭博行為なども行われた為、1841年に「ナインピン禁止令」が出されナインピンブームが一気に終息しました。そんな中、9本が法律で駄目なら、「ピンを1本足したらいいじゃない。」というノリで10本を正三角形に並べる新ルールがアメリカで作られました。

日本で初めてのボウリング場は、1861（文久元）年6月22日、オランダ人によって長崎の出島に作られました。

1960年ごろまでは「ピンボーイ」と呼ばれる人がボウリングのピンを並べていました。しかしこの頃から機械化が進み、自動でピンを並べるようになっていきます。

その後、1960年代後半～1970年代前半頃、日本ではボウリングブームがありましたが、1973年のオイルショックを境に一気に終息しました。ピーク時にはボウリング場は全国に3697カ所あったそうです。老朽化などを理由に今や971カ所で当時の3分の1以下になりました。

ボウリングの運動量



ボウリングというと、スポーツというよりもレジャーというイメージが強いかもしれませんが。

しかし、ボールはだいたい5kgぐらいの重さがあり、1ゲームで20回近く重いボールを投げるとすると、思った以上に消費カロリーも多くなり、ダイエット効果もあるそうです。

ボウリングを1ゲームプレイすると、だいたい40から50kcalを消費すると言われています。3ゲームを一回でプレイすると、120～150Kcalを消費することとなり、軽い有酸素運動を行っていることとなります。

ここで他の運動と比較してみると、例えばウォーキングを30分行った場合の消費カロリーは、約80kcalになりますので、3ゲームボウリングをプレイしたほうが消費するカロリーの量は多くなります。ボウリングは思っている以上に消費カロリーが多いということがわかります。また、重いボールを繰り返し投げるという筋肉を使う運動も一緒に行います。同時に筋力を増やすこともできるという、一石二鳥の効果が期待できるというわけです。そして投球時には、下半身を沈み込めるようにボールをリリースしていきませんが、この動きも一種の下半身のトレーニングに近いものと言えます。下半身にある大きな筋肉を、ボールを投げるたびに使うわけですから、筋力の増強にもつながり、その結果として基礎代謝もアップしてきます。

基礎代謝がアップすることで、体脂肪をより効率良く燃焼させることができるようになりますので、きれいなフォームでボールを投げ続けることが結果として、ダイエットにもつながっていくというわけです。

仲間と楽しみながら、有酸素運動が続けられるボウリングは、楽しいだけでなく運動としてのさまざまな効果を期待できる立派なスポーツと言えるわけですね。



かんたんレシピ

＊材料＊ (4人分)

たまねぎ	3個
ピーマン	3個
鶏骨付き肉	600g
にんにく	1かけ
★塩	小さじ1
★カレー粉	大さじ2
★トマトケチャップ	大さじ2
サラダ油	大さじ1

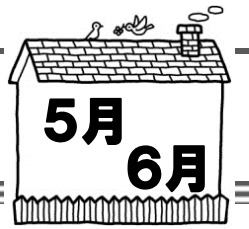


たまねぎと鶏肉のカレー煮

- ①たまねぎは、芯を残して四つから六つ割りのくし形に切る。ピーマンは種とヘタを取り2cm角に切る。にんにくは半分に切る。
- ②鶏骨付き肉は塩水で洗って水けをふき、ポリ袋に★の材料とともに入れてもみこむ。
- ③大きめの鍋にサラダ油大さじ1とにんにくを入れて中火で熱し、2の鶏肉を入れて片面を焼き付ける。香りが出てきたら水カップ1+1/2を加え、たまねぎ、ピーマンを加えてふたをして、中火で約20分間煮る。
- ④ふたを開けて全体にサッと混ぜ、汁けが少し残るくらいまで煮詰めて完成です。



かとけんホーム 施工写真集



外壁塗装と屋根工事着工です。



ユニットバス1616サイズで完成です。
増築せずに内部プランを工夫しています。



システムキッチン組立完了。
ガラストップ天板で操作のできる
ガスコンロを採用しました。



四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

勝	精	霹	進
刻	力	天	負
一	麗	真	協
苦	青	致	剣

①

②

③

④

抽選で粗品
プレゼント!!

先月号のこたえ

- ① 花鳥風月
- ② 付和雷同
- ③ 歡言愉色
- ④ 一言芳恩(いちごんほうおん) ↓
ひとことかけていただいたことを忘れずに感謝すること。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。6月中旬と言えば梅雨本番で雨が降るうとうしいイメージですが、今年は梅雨入り宣言してからずっと中休みでいい天気が続いています。仕事するにはとてもありがたい天気ですが、農家さんは雨不足が心配かもしれません。空梅雨気味な年は台風や集中豪雨が多いと言われていますのでちょっと心配です。雨はきらいだけど、梅雨は梅雨らしく雨が降ってくれた方がいいようです。日中は暑くなっても、まだ朝夕はヒヤリしていますので体調に留意して過ごしましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

