

健康ボウリング同好会

誰でも一度は経験したことのあるスポーツ「ボウリング！」、正しい知識で体を使った投球でのスポーツボウリングはいかがでしょうか？

シニアスポーツとして最適のボウリング、健康効果が期待される有酸素運動で無理なく楽しくOB仲間と汗を流して健康になりましょう！

2010年4月参加者9名でスタートしました、その後参加者が増えて2014年度は毎月平均22名の方が参加しています、最近では「肩こりがなくなった」「体調が良くなった」など嬉しい言葉も聞かれますし、会員相互の絆も深まっていますので世話人として今後も頑張っていきます。

[勧誘の言葉]

身体の老化は足腰などの筋力の衰えから始まります、ボウリングの投球動作は集中力を高めて行う前進運動なのです、体を動かして血行の良い基礎代謝の活発な体を目指しましょう！どこを狙う・ストライクやスパアを狙うなどの知的行動は脳を刺激して活性化し脳の老化を防ぎます、また、適度な運動量は良いストレスがかかり心地よい疲れを感じられ、食欲増進・快眠が得られる有酸素運動で自立神経のバランスを保ちます！

今、ボウリングセンターはシニア層で賑わっています、あなたも始めませんか？ ボウリングライフを！

[キャッチ]

今、認知症予防に効果的なスポーツとして注目されているボウリング！

あなたも楽しくボウリングの効用を実感されませんか？

[活動内容]

練習投球15分の後、3ゲーム投球（体力に自信のない方は練習投球を調整が可能）ゲームは2レーン単位で1フレーム毎に左右のレーンを交互に投球します（アメリカ方式）。スコアは、個人アベレージによりハンデキャップ算出し付加しますのでどなたにも優勝チャンスがありますし、下位でも賞品が用意されています。さらに、投球については自己申告により適宜公認インストラクターによる指導が受けられますので正しい投球が出来るようになっています。

代表世話人 木田住男（記）



木田代表世話人



小原世話人



小高世話人

<開催頻度>

毎月1回 毎月第二金曜日 16時スタート (15時45分集合)

<開催場所&地図>

アイビーホウル向島 (墨田区東向島 3-13-10 TEL.03-3613-8511)

(最寄駅 東武線 東向島駅より徒歩6分・京成線 京成曳舟駅より徒歩15分)

