**～休みの日はボウリング～**　　　　　　**介護老人福祉施設　きらく荘　　　荒川　卓也**

　私の趣味や特技は何ですか？と質問された時に、周りの人からも「ボウリング！」と答えられるほど趣味はボウリングです。学生時代から好きではありましたが近場にお店がなく、社会人になる前に車の免許を取得できてからは月に3回ほど行き、1回につき8ゲームから10ゲームくらい投げに行っていました。

ではボウリングの何が楽しいのか。初めはとにかくガターに落ちないように真っ直ぐ転がしてピンを倒せることで楽しみとなっていました。ボウリング場によってレーンコンディションは様々ですが、投球位置や力加減、今では両手投げをするなど人それぞれ投げ方によってボールの軌道やピンアクションが変わってくることが楽しみの一つだと感じます。

1番の良いところは年齢や性別問わず皆が健康維持や競技を目的として出来るスポーツであることだと思います。店舗に置いてあるハウスボールには重さの数字が記載されていますが1ポンドあたり約0.45㎏、自分の体重の1/10の重さがボールを選ぶ目安と言われています。歩く・腕を振る動作など運動に繋がりますが、実際にボールを転がすまでに肩から指先にかけて腕全体に負担はかかりますので、自分の体に合ったボールを選んで怪我なく楽しむことが重要です。競技としては、近辺のボウリング場では男女問わず参加者全員でスコアを競う形の大会が開催されています。ボウリング場によっては専属プロがいる施設や、遠方からプロが来られて一緒に投げられる大会が開催されることもあってモチベーションが高まります。

　長々とお話ししましたが現在はコロナウイルスの影響もあり、ボウリング場に行くことができないのは残念です。市内にはボウリング場はありませんが、近辺では久留米市や筑紫野市で5店舗ほどはありますので、興味のある方は是非始めてみませんか。

