

## 「50年振りのボーリング」

圓山 裕

退職を迎えるまでは、運動より音楽や美術の鑑賞、専門外の分野の読書を趣味としていました。しかし、年齢を重ねると共に健康を維持するために、何か運動を始めなければとも考える様になりました。

以前から、時間に余裕のある時には夫婦でウォーキングをしていました。これが今ではほぼ日課になり、樹々や花で季節の移り変わりを楽しみ、様々な種類の鳥の姿に心癒されるようになりました。そして、2年前からもう一つ楽しみが増えました。

妻から、近くのボーリング場が募集していた健康ボーリング教室の受講を誘われ、一緒に参加しました。受講者は60代から70代の退職者10数名で、講座では講義と実技があり、スポーツとしての面白さと健康維持の効能を教わりました。また実技を通して同世代の方々と和気藹々とした雰囲気も楽しめました。計5回の講座の後、主催者からの働きかけで、受講生の内の8名で週1回のサークル活動を行うことになりました。コロナウイルス感染予防のための中断期間もありましたが、サークル活動開始からこの3月で丁度2年が過ぎようとしています。

私にとってボーリングは約50年振りです。初めての経験は高校生の時で、数回楽しんだ程度でした。従って、講師からボールの投げ方と立ち位置、投球の目印と目標の関係などを教わり、実技でそれを試すのは新鮮な経験でした。しかし、なかなか理論通りには行かないものです。毎回、同じ様にボールを投げている積もりでも、動作には様々な不確定な要素があり、ストライクを継続するのは容易ではありません。立ち位置、ボールの投げ方、投球のコース、速さと回転など一つとして正確に繰り返すことは不可能です。それでも微調整の試行錯誤を積み重ねることで徐々に自分の型が定まって行く様です。その試みの良し悪しを毎回のスコアで判断できるのは効果的です。成績の良い時も悪い時もありますが、現在のアベレージは150～160です。

ボーリングには無理なく継続できるスポーツとしての面白さだけでなく、一定の健康維持と増進の効果もあると思います。週1回2～3時間ほどの運動ですが、足腰の筋肉が鍛えられるだけでなく、結構な汗もかくので全身運動にもなります。加齢は足から来ると言われますが、姿勢のバランスを保つ下肢が丈夫になると思われます。

平日午前中のボーリング場は高齢者ばかりで、私達のグループ以外の皆さんもグループを作って活動されています。中には80歳代の女性の上級者もいらっしゃいます。楽しみながら無理なく継続できるボーリングは、高齢者に適したスポーツの一つだと思います。コロナ感染防止のために、定期的に行っていたグループの会食は停止していますが、仲間との雑談も楽しい時間です。退職後に新しく見付けたささやかな社交の機会です。そして、高齢者の健康づくりを支援する広島市の「高齢者いきいき活動ポイント事業」の対象にもなっているので、健康増進とともに社会参加の励みにもなっています。