

## ルーキーズダブルストーナメント

**8月4日(土) 12:00より開催!**

今月の目玉トーナメントはこちら『ルーキーズダブルスカップ』です!  
ルーキーズカップは、センター公認アベレージ170点以下の方のみ参加できるトーナメントになります!  
ボウリングを始めたばかりの方や、健康の為、仲間とのコミュニケーションの為…ボウリングには様々な魅力がありますが、そういった目的でボウリングを楽しんでいるお客様の大会と違い、大会形式ですが、どちらかと言うと、同レベルの方との交流の意義合いが強いかもしれません♪  
皆で出れば怖くない?今回は、2人1組での参加となります!そして今回ももちろんゲーム中のイベント賞をご用意しておりますので、皆様のご参加お待ちしております♪



## 第12回 らっくん&らっぴーのボウリング豆知識!



皆さん、恒例のボウリング豆知識のコーナーです!  
らっくん・らっぴーがお届けするこのコーナーも  
早いもので12回目・・・(・<sup>o</sup>・)  
今回のテーマは「ボウリングと健康」です!  
もちろんスポーツは、健康的な体を育む上で  
全般的に適しているのだけれど  
その中でも「ボウリング」の特色を紹介していきます!



### 【その1・スポーツとしてのボウリング】

皆さまに親しまれているボウリングとは、主に家族や友人と一緒に楽しむジャーとしての面が強いと思いますが、ボウリングはスポーツとしての一面もあるのです!  
ボウリングには数々のルールやマナーが存在していて、そのほとんどは、ケガをしない為・させない為や、他者のプレー(集中)の邪魔をしてはいけません、といった相手をおもんばかった内容になっています。  
元々ボウリングは、貴族や紳士淑女のスポーツでしたので、スポーツボウリングの世界では、礼節を重んじるマナーやルールが多い、というわけですね!  
そういった観点からも、お子さまの教育にスポーツボウリングはオススメです♪

### 【その2・屋内スポーツは安心・快適!】

皆さんご存知の通り、ボウリングは屋内で行われるスポーツです。  
屋内であれば、もちろん天候の影響を受けませんし、そして何よりボウリング場の温度は一定の温度に保たれています。  
というのも、場内の温度は、低すぎても高すぎても良くないのです。  
温度の影響は主に、アプローチと呼ばれる、皆さまが投球の際に助走をつけるところに出ってきます。気温の変化により、つかかかってしまったり、滑りすぎてしまったり、転倒などの思わぬ事故の原因になってしまうかもしれません・・・。  
皆さまに安全に施設を利用して頂けるように、常に場内温度を一定に保っているというわけですね♪  
つまり、ボウリング場は、真夏だろうと真冬だろうと、快適にスポーツを楽しんで頂ける施設なのです!

### 【その3・実は、ボウリングは全身運動?!!】

皆さま、ボウリングをすると腕が筋肉痛になってしまったよ…そんな経験はありますか?  
それもそのはず、ボウリングで使うボールは、軽い物では約3kg、重い物だと約7kg近くの重量があるので!  
それを掴んで、振り回していれば、よっぽど筋肉のある人でない限り、筋肉痛など引き起こしてしまいます。  
当センターでは、初心者様向けのボウリング教室をたくさん開催しているのですが、その参加者の方の多くは主に、下半身が筋肉痛になった、と仰います。  
下半身??  
そうですね。ボウリングは、全身の力をうまく使える投球姿勢でプレーすると、上半身のカモもちろん使いますが、それを支える下半身のカモ、同じかそれ以上に使用する事になるんです。  
初心者様向けのボウリング教室ではそういった基本的な投球姿勢などのレクチャーもありますので、皆さま普段使わない筋肉をフルに使って、全身運動でより健康な身体に近づいていく、というわけですね♪

### 【その4・ストレス発散、レッツストライク!】

ボウリングのだいい味は、言わずもがな、ストライク!!  
10本あるピンを、一気に倒す爽快感は、とってもスッカリしますよね!  
人間には元来、破壊願望というものがあるのだから!という事で、物を壊したりして「ああ、スッカリした」といった具合に解消していくわけです。  
しかし、現実問題、壊すっていても、窓ガラスを割るわけにもいかないし、お皿を壁に叩きつけるわけにもいきませんよね・・・。  
ボウリングのストライクは、一種の破壊願望を叶え、スッカリできる。故にボウリングはストレス発散にも向いている、というわけですね(´ー`)

今回はボウリングの魅力のほんの一部のご紹介♪  
お友達や家族の方にスポーツボウリングをオススメしませんか??

平成30年8月度ボウリングレッスン開催日程					
日付	曜日	開始時間	時間・制限	料金	担当
1	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
2	木	10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
		14:00	60分：先着8名	1300円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
3	金	18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P
4	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
5	日	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
6	月	10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
		12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		18:30	60分	1300円	志蓋課長
7	火	10:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		12:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		14:00	60分	1300円	棚橋P
		15:00	50分	1100円	坂本P
8	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
9	木	10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
		14:00	60分：先着8名	1300円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
10	金	18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P
11	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
12	日	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		17:30	60分	1300円	正田P
13	月	※プロレッスンは休止予定となります			
14	火	※プロレッスンは休止予定となります			
15	水	※プロレッスンは休止予定となります			
16	木	10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
17	金	18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P
18	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
19	日	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
20	月	12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		18:30	60分	1300円	志蓋課長
21	火	10:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		12:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		14:00	60分	1300円	棚橋P
		15:00	50分	1100円	坂本P
22	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
23	木	18:10	60分	1300円	秋吉P
24	金	※プロレッスンは休止予定となります			
25	土	12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
26	日	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
27	月	10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
		12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		18:30	60分	1300円	志蓋課長
28	火	※プロレッスンは休止予定となります			
29	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
30	木	10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
		14:00	60分：先着8名	1300円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
31	金	18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P

\*レッスンは電話での事前申し込みができますのでスタッフまでお預け下さい。  
\*先着制のレッスンは定員数に達次第、大変申し訳ございませんが締め切らせて頂きます。  
但し、レーンの空き状況により参加人数を増やす場合もございますので、予めご了承下さいませ。  
\*変更の可能性もございます!詳しくはホームページ、場内表示をご覧ください!

