

3 3 ボウリング

事故防止のための3カ条

- 1 投球前後にはストレッチ等を必ず行う。
- 2 自分に適した道具（ボール・シューズ・リストライ等）を使用する。
- 3 投球のテンポ・間隔を乱さない。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 ボウリング場
 - 場内は、年間を通じて一定の温度・湿度に調整されている。このため、夏季・冬季には屋外との温度差が激しく、本人が気付かぬうちに体調を崩し、プレー中の怪我や事故につながる可能性がある。
 - 練習時間に制約があることが多く、回数をこなそうとして乱雑な投球を行うことは、怪我の要因となる。
- 2 プロボウラーの存在
 - 個性的なフォームで魅力的なフックボールを投げるプロボウラーに憧れて、悪戯に投球を真似ると指・手首・肩・膝等のあらゆる部分の故障を招く恐れがある。

事故防止のための安全対策

- 1 ボウリング場内ではランニング等の準備運動ができないため、十分に体が温まる量のストレッチ等の準備運動を行う必要がある。また、温まった体を冷やしてしまわぬように、ゲームの待ち時間には、ユニフォームの上にジャケットやウインドブレーカーを着用するように心がける。
- 2 基本の投球フォームを十分に練習する中で、自分に合った投球フォームを身に付けることが怪我の予防となる。また、投球に入るまでの自分自身のルーティンを身に付けることにより、不注意なプレーなどによる事故や怪我などのリスクを回避できる。
- 3 アプローチが滑らなかつたり滑り過ぎたりする場合がある。転倒しないように、投球前に必ずアプローチチェックをし、靴底を調整する。

