

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

熱中症に要注意



塚田芳久 (つかだ・よしひさ) / 1979年新潟大学医学部卒。2005年から新潟県立十日町病院長。16年から同新発田病院長、20年から新潟県医師会副会長 / 新潟県ボウリング連盟会長(03年~)、JBC理事(08年4月~)、同副会長(20年6月~) / 日体協公認スポーツドクター、JOC医・科学強化スタッフ

全国的に猛暑が続く、連日のように熱中症警戒アラートが発令されていますね。夏場は規則的な生活による体調管理が重要です。環境省は熱中症予防情報サイトを設け、対策実施を呼びかけています。十分な水分・塩分補給や遮熱・除熱の熱対策や行動管理が大切です。身体の体温調節機能を使って、熱中症を予防しましょう。

夏場の生活管理は、二日酔いなどを避け、十分な睡眠やバランスの取れた食事、適度な休養

など、調整を行ってください。

水分・塩分補給は発汗に応じてこまめに取りましょう。尿の回数が減るころには、汗の量はあてにならず、既に水分不足に陥っているので要注意です。一方で、屋外など日射を受ける環境の場合は、日陰に入ったり日傘を用いるなど、熱い環境を避け、慣れない運動を避けるなど、熱中症にならないような行動管理も有効です。高校野球やプロサッカーは飲水タイムを設けて成功しています。

環境省のホームページでは、予防策や暑さ指数などを解説しています。暑さの指標である暑さ指数は、摂氏℃で表示し、温度に湿度と熱環境の要素を表しています。乾球温度計、湿球温度計、黒玉温度計で実測します。

熱中症環境は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、の3つ要因があります。暑さ指数は温度：湿度：輻射熱=1：7：2の比をもって、これらの要素の状況を表現します。

暑さ指数は25℃から警戒、



28℃を超えると嚴重警戒、31℃以上は原則運動禁止の危険となります。生活環境は場面で変化しますから、夏場のビルの壁面やアスファルト舗装路面

などの場面的要素も加えて判断する必要があります。

屋内競技で空調の効いたボウリングは、熱中症に縁遠いスポーツですが、私は熱中症の診察をした経験があります。国体のような大イベントでは、過度の緊張や寝不足に飲水不足が加わると起こりえます。

今年はコロナ禍によるマスクの着用もあり、熱中症を想定して、こまめな水分補給を促してください。

棚橋プロのワンポイント講座



Vol.21 課題の練習はスコアをつけないで...

棚橋孝太 (たなはしこうた) / 1982年1月19日生まれ、高知県出身。2007年プロ入り(46期/ライセンスNo1145)。168cm 72kg、右投げ。優勝1回。JOC強化スタッフ・日本スポーツ協会公認指導員・USBCシルバークーチ・JBC公認ドライバー

第37回六甲クイーンズオープンは、中島瑞葵プロが制しました。プロテスト合格後、デビュー戦の新人戦に続く2連勝です。すごい新人が出てきましたね。10フレームで持ってきたストライクに強さを感じました。17歳の中島プロが、これから女子のトップ選手と、どのような戦いを繰り広げるのか楽しみです。



▲デビュー戦から2連勝の中島プロ

さて梅雨明けして暑い日が続きますね。気温や湿度が高いと指の抜けにも大きな影響があるので、投球前の指穴の調整を、

今まで以上に気をつけてください。いつもと同じように調整をしても、湿度が高いと抜けが遅くなることもあるので、注意が

必要です。

投球中も水分補給は欠かせません。しかし冷たい飲み物を利き手でそのまま持つのは感心できません。容器に水滴が付いている状態の物をそのままつかむことにより、指に水滴が付いてしまい、指の抜けに影響してしまうのです。

ペットボトルにカバーを付けているボウラーもいますし、利き腕の反対の手で必ず持つようになっている方もいます。ベテランのボウラーは大丈夫だと思いますが、ボウリングを始めたばかりで初

めの夏を経験する方は気をつけてください。

ボウリングは、非常に面白く楽しいスポーツです。そのため練習と遊びの境目がわからなくなることがあります。

私のレッスンの際にも、スコアをつけないで投球練習をしてもらいます。各々の課題に応じて練習し、問題点があれば指摘します。スコアをつけないことにより、そのときどきの課題に集中できるのです。どうしてもスコアがついていると、ストライクを取ろうとして課題を忘れて、いつもの投げ方をしてしまうことが多くなります。

練習というのは、できないことができるようになるように、またはその再現性が高くなるように修練していくものです。

ずっとハウスボールでレッスンにいられている方がいます。奥様のご家族とボウリングを楽しんでおられる方で、その奥様

のお父様がとても上手で、勝てないから勝てるようになりたいとレッスンに通ってくださっています。非常に真剣にその日の課題を練習されて、現在ではハウスボールながらもスペア率も上がってきました。

レベルも年齢も関係なく、熱心に練習にこられる方が上達していくのを見るのは、指導をする側にとってもとてもうれしく楽しい時間です。続けて練習にこられるのは根気が必要です。根気とはすなわち努力をする才能です。すでにマイシューズは購入されました。次にオーナーボールを持たれてスコアアップするのが楽しみです。

シーズントライアル2021サマーシリーズ D会場は義兄弟対決を制し山田成人が初V

シーズントライアルのサマーシリーズが、7月7日のC会場(東名ボール)を皮切りに、4会場で行われた。

- C会場(7月7日/東名ボール) 今年デビューの伊吹太陽(59期)が、堂々のトップシードを獲得。その伊吹に、シュートアウト2ndマッチを勝ち上がって挑戦権を手にしたのは、5月のグリコセブンティーンアイス杯で初タイトルを獲得したばかりの笹田泰裕(52期)。優勝決定戦は、勝負どころの8、9フレに連続スプリットを出した伊吹を177:160で退けた笹田が、トライアル2勝目を挙げた。
- D会場(7月20日/コーシンボウル)

優勝決定戦はトップシードの和田秀和(48期)と、シュートアウト2ndマッチを勝ち上がった山田成人(58期)の義兄弟対決(和田の夫人は山田の姉・幸プロ)となった。まったく横一線の10フレ勝負は、互いに9本スペアのあとの最後の1投が8本だった和田に対し、ストライクを決めた山田が193:191と2ピン差で制して初優勝を飾った。

●B会場(7月20日/川崎グランドボウル) 山本勲(44期)が、2位に100ピン近い差をつけてトップシードを獲得。そしてシュートアウト2ndマッチを制した、北海道から参戦の村上拓也(45期)を迎え撃った。優勝決定戦は、1フレか

らともにフィフスだったが、後半右レーンで⑦のピンが飛ばなくなった山本に対し、村上ハセミパーフェクトの279を打って快勝、トライアル初優勝を飾った。

●A会場(7月21日/宇都宮トーヨーボウル) 6位で決勝進出の佐藤昌徳(54期)が、シュートアウト1stマッチ、2ndマッチの接戦を制し、トップシードのロバート・リー(38期)が待ち受ける優勝決定戦に進んだ。優勝決定戦は、ともにダブルスタートのあと、3フレ以降ストライクがこなくなった佐藤を、リーが6フレからのターキーなどで235:177と退け、トライアル2勝目を挙げた。(写真提供:JPBA)



▲C会場優勝・笹田泰裕



▲D会場優勝・山田成人



▲B会場優勝・村上拓也



▲A会場優勝・ロバート・リー