

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

正しく積極的に

新型コロナウイルス感染拡大を受け、抑制的なメッセージが氾濫していますね。ちょっと減入ります。ウイルス感染しやすい冬ですから、ある程度の流行は覚悟していました。感染対策において、4月の日本は世界から賞賛を受ける結果を残しました。しかし1年近く経過し、少し慣れて、少し緩みが出ましたかね。緊張はそう長くは続かないし、これくらいなら大丈夫という自信は、いつしか油断につながったかもしれません。今一度気を引き締めて、正しく防御しましょう。

春は飲食街中心でしたが、最近は職場や家庭にも広がったので、対策範囲を少し広げてみましょう。対策の内容はこれまでと同じです。会話の際はマスク、密を避ける距離を取り、換気された空気を吸い、手で顔を触る前に手洗いをします。これを職場や家庭に持ち込むだけです。これが新しい日常です。

一方で、帰省も自粛しましょうなどと言われ、気分が消極的になっていませんか。ステイホームは人の移動制限が主で、個人の運動を止めるものではありませんよ。行動が抑制的になり、運動習慣を失うと、筋肉量は減少し、疲れやすくなって不健康です。

歩きもゆっくりになり、うつうつとして家にこもりがちになると、高齢者のフレイル状態かと心配になります。

フレイルとは身体が弱るばかりでなく、精神的にも元気がなくなる状態です。長いコロナ禍により、気力が失われ、動きが少なくなると、若くてもフレイルになるかもしれません。体力の低下や気力の衰えは、免疫の低下につながり、感染しやすくなりますよ。



塚田芳久 昭和54年新潟大学医学部卒業。平成17年から新潟県立十日町病院長。平成28年から新潟県立新発田病院長。平成15年から新潟県ボウリング連盟会長。平成20年4月からJBC理事。日本協公認スポーツドクター。JOC医・科学強化スタッフ。



感染防止策のなかに、運動習慣を止める項目は含まれていません。まず家の中でできる運動として、スクワットから始めましょう。そして運動習慣ができたら、積極的に外出してボウリングはどうでしょう。ボウリングはストレス発散や、体力維持効果に加えて、経済効果もあります。天候や日照に左右されず、密を作り難いです。コロナ禍において、スポーツの優等生に見えてきましたか。

日本のボウリング史を彩るレジェンドたちの肖像

最終回

File.20 谷口 健

(2019年殿堂入り)

JPBA現会長は

第1回ジャパンカップの覇者!

公益社団法人日本プロボウリング協会(JPBA)の現会長である谷口健(たにくち・たけし)プロは、1954年(昭和29年)7月3日生まれ、大阪府の出身。12歳のころ、通学路の途中に新しいセンターができたことがきっかけでボウリングにハマり、高校卒業後の73年、19歳でプロ入りを果たした(11期・ライセンスNo346)。

デビュー2年目の74年6月、西日本月例会で初勝利。当時は男子の公式戦自体が少なかったこともあり、その後8年間は未勝利に終わったが、83年シーズンに全日本プロ選手権初Vを含む2勝を挙げ、85年には日米のトッププロ各16名が総当たりで覇を競う「オロナミンCジャパンカップ」第1回大会の栄えある覇者となった。通算優勝回数は8、さらに公認パーフェクトを8回、同800シリーズを2回達成している。

また、93年から今日に至るまで、長く協会の理事を務めて



▲現役時代の谷口プロ。写真は88年「ハイネケンパワーズ」優勝時(博多スターレーン)

おり(2010年~副会長、17年~現職)、ボウルメイト京橋(07年閉鎖)所属の現役時代からスポンサー及びトーナメント開発に尽力。「ボウルメイトカップ」「SNKネオジオカップ」など数多くの大会を実現させ、コロナ禍の昨年も(株)大岡産業やAPAグループの特別協賛を得て新設大会を開催した。



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.14 リーグに参加しよう

さてプロボウリングは、男子の永野すばるプロが、2020年最終戦の全日本選手権も制して3連勝を飾りました。女子も負けていません。姫路麗プロはAPAから関西オープンまで3連勝を達成。コロナでシーズンが中断していましたが、再開されるや素晴らしいパフォーマンスを見せてくれました。

ボウリングは、プロとアマチュアの差がないといわれることがあります。しかしタフなコンディションで、ゲーム数を多く投げた場合に、その差がはっきりと出てきます。どうということかという、レーン中央部分

のオイルと外側のオイルの差が少ないオイルコンディションで投げた場合には、そのボウラーの投球精度やラインの取り方などが、大きくスコアメイクに影響するからです。

またゲーム数を多く投げることに、最初にオイルコンディションが、どんどん変化していきます。変化していくコンディションに合わせてラインやボール、スピードなどをアジャストしていく技能こそが、ボウリングの上手下手の優劣を決めるからです。もちろん短いゲー

棚橋孝太(たなはし・こうた) / 46期 / 高知県出身 / タイトル1 / JOC強化スタッフ・日本スポーツ協会公認指導員・USBCシルバーコーチ・JBC公認ドリラー



▲姫路、永野両プロともに、新設のAPAプロレゼンツが連勝のスタートとなった

ム数で爆発的なスコアを出すことも大事ですが、やはり本当に上手なボウラーは、さまざまなレーンコンディションに合わせて良いスコアを打てることだと思います。競技者としてトーナメントに

向けての体調管理、その開催日や投球時間に合わせて、練習や食事に睡眠調整していく、そのすべてをコントロールできる人が好成績を残せるのです。時々耳にするのですが「いやー、この前の試合は自分のボウリングができなくて…」なんてことをいっているボウラーがいますが、自分で投げたのですから、自分のボウリングじゃないといわ

れてもそれが自分のボウリングです。厳しい言い方になりますが、強い選手はそういうことはいけませんよ!この前の練習のときはもっと良かったといくら力説されても、その試合の結果は変

わるものではありません。良かったときも悪かったときも、すべて自分のせいなのです。だからボウリングの実力を表す一つに、アベレージがあります。良かったときも悪かったときも合わせた平均が、そのボウラーの実力です。

皆さんも、年間のアベレージを何ピン上げるかを目標に頑張ってみてはいかがでしょうか?そのために私からおススメするのはリーグ戦です。リーグに参加することによって、決まった曜日の決まった時間に投げる習慣ができます。リーグに参加して自分のアベレージを管理しましょう。一緒にリーグの上手な方が、どういう風にレーンアジャストをしているのかを見るのも勉強になりますよ。

転球 Time Trip

25年前に 1995年1月17日

コロナ禍の今、思い出される大震災当時の神戸六甲ボウル 最終回

コロナ禍で半年余りの中断を余儀なくされた2020年のプロボウリング公式戦。女子のレギュラーツアーは10月の「第36回六甲クイーンズオープン」から再開されたが、その開催会場・神戸六甲ボウル(神戸市灘

区)の前身は、1995年(平成7年)1月17日の早朝に発生した阪神・淡路大震災によって甚大な被害を受けた「グランド六甲ボウリングセンター」だったことが改めて思い出される。

グランド六甲は100レーン

を有する大型センターだったが、震源地に近く、マグニチュード7.3の激しい揺れの直撃でレーンは全滅。建物自体の損壊度も大きかったために解体され、2年後の97年秋、跡地に建てられた複合型商業ビル「GRAND ROKKO」内に神戸六甲ボウル(40レーン)として生まれ変わった。

あの震災から26年。当時、被害を受けながらも各競技団体やボウリング場協会の支援によって持ちこたえ、営業を再開した他のセンターの多くが、時

の流れとともに老朽化や経営不振等の理由で相次いで閉鎖されていくなか、神戸六甲ボウルは今も変わらずスポーツボウリングへの支援を惜しまない、数少ないセンターのひとつだ。

昨年は六甲クイーンズの翌日に、クラウドファンディングで募った資金でワンダートーナメントの「CRYSTAL CUP」

を連続開催。ちなみに、その両大会を制したのは「阪神・淡路大震災を知らない」弱冠20歳の坂本かやプロだった――。



▲震災直後のグランド六甲BC。神戸六甲ボウルに生まれ変わったのは2年後の秋だった©神戸市