

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

ワクチン接種を受けよう



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

昨春は突然に、怖い新感染症が世界を襲いましたが、驚くほど見事に日本国民は自粛生活を送って見せました。ところが、この冬は緊急事態宣言が出て、若者を中心に外出自粛が守られません。「春の恐れ」は、半年の経験で「冬の慣れ」に変わりました。ひとつの峠を越えた自信と「経済も人生も大切」というメッセージにより、元の意識に戻ったのかもしれない。

新型コロナのような新興感染症は、アフリカに出没する出血熱、鳥に拡散する新型鳥インフルエンザ、ロシアのツンドラに埋蔵されている未知のウイルスなど多数あります。人類存続の危機となるかもしれない、新興ウイルス感染症には今後も油断できません。

今回の新型コロナウイルス感染症は、無症状者や、症状が出る前の人から感染が広がるとい

う、厄介な特徴があります。症状がない感染者は見えないので、マスクや密の回避など、受け身の対策が主になります。

一方で、攻めの対策にはワクチン接種があります。その開発の早さはすさまじく、日本でも接種できる段階までできました。有効率90%なら、感染や重症化のリスクが10分の1以下になります。感染を収束させるには、国民の大多数がワクチンを打つことです。経済低迷や不自由さから解放されるためには、

皆さん一緒に接種を受けましょう。

これまで日本のワクチン接種は、欧米の半分ほどしか義務化されていません。ワクチン接種には、多くの人命を助ける社会的利益があります。一方で子宮頸がんワクチンなどのように、数少ない人に起こる副反応もあり

80%の外出自粛は嫌、90%のワクチン接種は嫌といった、罰則付きの感染症法や緊急事態宣言による自由はく奪を継続



することは得策でしょうか。国民の一致団結こそ、何より有効な対策なのです。抑圧・制限を嫌い、自由を求めて、また東京オリンピックのためにも、これから半年、皆さんでワクチン接種を受けましょう。



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.15 継続が上達への道

さて今年こそは、プロのトーナメントも通常開催できるかと思っておりましたが、再び緊急事態宣言が出て、公式戦の延期や中止が発表されました。感染者もなかなか減らない状況ではやむを得ませんが、無観客も視野に入れながら新しい開催方法を考える時機かもしれません。

寒い日が続くので、投げる前にも十分なウォーミングアップをして、筋肉を温めてから投球するようにしてください。暖かいときよりも寒いときの方が、腰を痛めてしまう人は多いよう

です。ケガをしないでボウリングを楽しむために、しっかりと準備運動を怠らないようにしましょう。

上手になるには環境も大切ですが、本人の「上手になりたい」という気持ちが大切です。いにしえに「牛を川に連れて行くのは人間の役目だが、牛が水を飲むかどうかは牛の問題だ」という言葉があります。いくら周りが一生懸命になっても、本人にやる気がなければどうしようもないのです。

私のレッスンにずっと休まず

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No.1145)。168cm72kg、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シルバーコーチ・JBC公認ドリラー

に通ってくれている方がいます。通い始めたころは140~150くらいのアベレージだったと記憶していますが、今やランチサイズのセンターだけではなく、他センターにもチャレンジに行って「優勝しました」と報告してくれます。昨年には初めてのパーフェクトも出しました。

投げて思うように成績が出なかったときに「どうすればよ

かったのか」と反省会をします。成長のスピードは人それぞれ違いますが、継続して練習している人はやはり上達しています。ただゲームを投げるだけでなく、その時々で課題を持って考えながら投げるのが大事です。分らないことはインストラクターや

プロに聞いてみてください。分からないことを分からないままにしていると上達しません。

上手になりたいけれどその方法が分からない方は、レッスンに出てみてください。あなたの行かれているボウリング場のインストラクターやプロが、優しく教えてくれますよ。

ボウリングは他のスポーツと違い、だれでも始めやすく、続けやすいスポーツだと思います



▲筆者が尊敬するパーカー・ボーンIII(右)は、いつもボウリングを“楽しむこと”を何より重視している

す。プロになるとか、国体で優勝すると、だれもがというわけにはいきませんが、継続して練習をしていけば、必ず上達はすると思います。

プロを目指すのもいいですし、全国大会で優勝を目指すのもいいですが、ボウリングで友達、仲間を作り、楽しみながら続けましょう。続けることが健康維持につながり、効果的な練習をすることでスコアアップもできますよ。

随時掲載 “社長プロ”鈴木馨の企業散歩⑤

不動産・建設業の老舗「株式会社ナミキ」にボウリング部が発足!

都内板橋区成増に本社を構える「株式会社ナミキ」は、1937年(昭和12年)創業の「東京不動産取引所」を前身とする不動産・建設業の老舗。現在は傘下に12の関連会社を有し、さまざまな住サービスをグループの総合力で展開していますが、実は昨年、同社に初期メンバー16人の「ボウリング部」が誕生したのです。

☆

同社の代表取締役会長兼社長にしてナミキグループ代表の並木洋一さん(1952年生まれ、東京都出身。明治大学法学部法律学科卒)は、幼少時から野球、卓球、体操に興じ、中学では水泳部、高校はスキー部と、多くの競技を経験してきたスポーツマン。その片鱗を、わずかに投で鈴木に見せてくれました。

昨年10月、ナミキボウリング部「オリジナルウエアお披露目会」の始球式。並木会長はハウスボールで見事ストライクを決めてみせたのです。コロナ禍で、会長と部員3名、鈴木を入



▲昨年10月「お披露目会」での記念写真(品川プリンスホテルBC)

れてゲスト3名の計7名という少人数でのお披露目会でしたが、素晴らしい記念日となりました。

オリジナルのボウリングウエアは、既存の野球部のユニフォームを模して作られたものです。「社員が健康で楽しみ、仕事に反映させてくれば…」という並木会長の思いから、野球・ゴルフ・フットサル・着付け・英会話に次ぐ6番目の部として発足したのがボウリング部なのです。

会長自身、ボウリングは「高校や大学の同窓会、会社の懇親会などで年2回投げる程度」だったそうですが、ボウリング

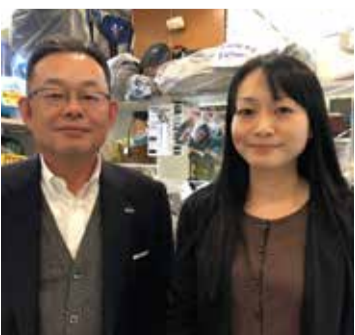
部発足後はマイボールを作り、部員と一緒に練習するほど、熱意を持って取り組んでおられるようです。

筆者が初めて並木会長にお会いしたのは、ボウリング部誕生前の2019年11月。東京ドームボウリングセンターで社内行事として開催されたボウリング大会に、鈴木を含むプロボウラー3名を呼んでくださったのです。それまでも数回ボウリング大会を開催しており、取引先や社員のなかに熱心なボウリング愛好者がいたことが、今回の部の発足につながったそうです。

コロナ禍の現在は、部として

練習することもままならない状況ですが、実業団登録を済ませたあつきには、ぜひとも大会入賞を目標に、一緒に腕を磨いていきたいと考えています。

また、現在のプロボウリング界の状況には「アドバイザーを入れて、もっとスポンサーがつくような施策を考えた方がよいのでは」と並木会長。「5年後、10年後を見据えて、ベテランさんには後進の育成も頑張ってもらいたい。華のあるトッププロへ期待もしています」との助言もいただきました。



▲並木会長(左)と筆者

「相乗効果が期待できれば、億単位でも出してくれる企業はあると思いますよ」(並木会長) コロナ禍が収束した後のボウリング界が明るいものとなるように、やらなければならないことは山積みですが、会長の言葉を胸に、もっと頑張ろうと改めて思った鈴木でした。

☆

株式会社 BELLは企業のボウリング部発足をお手伝いいたします。企業ロゴ入りオリジナルウエアの作製やボール、バッグ、シューズの3点セットなど、お得なチーム割引にてご提供いたします。ご相談はプロショップナカライ×ラウンドワン南砂店まで。

すずき・かおる / 1976年4月27日生まれ、岩手県出身。2018年プロ入り(51期 / ライセンスNo.576)。162cm、右投げ。(株)ウェブアイ / プロショップナカライ×ラウンドワン南砂店所属。株式会社BELL代表取締役社長。