

# Dr. 塚田の 健康コラム

ちょっと  
役立つ

## ワクチン受けますか？



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

新型コロナウイルスのワクチン接種が身近になりました。皆さん受けた方が良いのか迷っていませんか？ 効き目や「アナフィラキシー」などの副反応を心配していませんか？ いろいろなハテナがいっぱいですね。

皆さんの持つイメージは、インフルエンザワクチンと同じようなものでしょうか。新型コロナウイルス感染者が身近にいない若者に聞いてみました。

「インフルエンザワクチンの

アナフィラキシーは卵アレルギーくらいなのに、新型コロナはだれに起こるか分からないみたい。20万人に1人は少なくとも、副反応の発熱は、若い人の2割前後もあると聞けば引くよね。われわれ若者は、新型コロナウイルス感染症で死なないし、怖い思いをするために予防接種は受けたくないよね…」

一方で、自身が感染を経験した人や、身近に見た人の話も聞きました。

「インフルエンザと違って、軽症でも嗅覚異常や倦怠感など後遺症が残るみたい。症状よりも差別や風評被害は半端なく、家族を含め人生が変わるよね。この1年間、逃げ回って疲れたので、ワクチン受けて伸び伸びと生活したい」

年齢や経験、立場の差により、評価には差が大きいようです。当初、医師のなかにも、世界初のmRNAワクチンの効果や副反応に、疑問を持つ人は少なくありませんでした。日本で接種が開始されたファイザー・ビオ



95%の発症阻止率、99%の死亡阻止率を示すといえます。感染

ンテック社のワクチンは、すでに世界約60カ国で接種され、今のところ新たな副反応の報告は寄せられていません。

ところでこのワクチン、よく効くようです。インフルエンザワクチンの発症予防効果は30~40%ですが、ファイザー・ビオンテック社のワクチンは約

阻止率は試験中ですが、かなり高い数字が期待できます。

経済活動再開、東京オリンピック・パラリンピック開催など、外国から選手や観光客を呼び込みたいですね。飲食の店が開き、密を取り戻すには、ワクチン接種の速やかな広がりが切り札でしょう。



## 棚橋プロの ワンポイント講座

Vol.16 ウッドレーンの特徴

今月は20日から北小金ボウルで、JPBAウィメンズオールスターゲーム2021が開催されます。本来は2月の開催予定でしたが、非常事態宣言によって延期となり、無観客での開催になりました。

会場の北小金ボウルはウッドレーンです。本物の木のレーンですが、現在ではこのウッドレーンが少なくなっていて、最近ボウリングを始められた方は、ウッドレーンで投げたことがないか、経験が少ないのではないのでしょうか。

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)。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

以前にも少し触れましたが、レーンコンディションは、オイルの形状や種類に加えて、オイルを塗布するレーン材によっても、大きく影響されます。

ウッドレーンの軟らかさや、摩擦力によるコンディションの変化の仕方を経験していない



▲たくさんのなかから最適なボールを選ぶには、ドリラーに相談するのが近道(写真は立川スターレーンのプロショップ)

と、シンセティックのレーンで良いスコアを打っているボウラーでも、最初は戸惑うに違いありません。

中級者から上級者になると、自分が投げているフランチャイズのボウリング場のレーンア

ジャストは、できていると思います。ボールラインナップもしっかり組んでいるでしょう。しかしそれがウッドレーンになると、いつも使っているボールが、イメージどおりのリアクションをしてくれないと感ずることがあるでしょう。

よくあるのが、オイルに対していばん摩擦力が強いとされるボールが、レーン手前で噛みすぎてしまうがために、エネルギーを起こして、バックエンドでのリアクションが思ったより出ない。そのために、一般的に曲がらないと感じたりすることがあります。

現在販売されているボールは、基本的にはシンセティックのレーンを想定しているので、ウッドレーンには摩擦が強すぎる傾向にあります。

普段の営業用に塗布されたオイルコンディションだと、ミディアム用からドライ用のボールを使う機会が多いと思います。

もちろんボウラーそれぞれのボールスピード、アクシスローテーションやチルト(回転の傾き)に回転数なども関係しますが、基本的にシンセティックレーンで投げるときに比べ、ボールラインナップが違ってきます。もしも普段シンセティックレーンのボウリング場で投げている方が、ウッドレーンのボウリング場での試合に行かれるときには、インストラクターやプロ、ドリラーに相談して、持っていくボールを選別されることをお勧めします。

無観客で行われる今回のオールスターは、直接観戦できませんが、どの選手がどういったボールを持ち込んでいるのかをチェックしながら観るのも楽しいと思いますよ。

## 随時掲載 ボウリング場訪ね歩き①東京プラザボウル「ランチトーナメント」全米クイーンズ連覇の「レジェンド」が指導するボウリング教室

都営三田線「新板橋」駅から国道17号線沿いに徒歩2分。板橋スカイビル地下1階の東京プラザボウル(旧AMFプラザボウル/24L)は、創業50年の老舗センターだ。現在はプロショップを全国展開するVEGAが運営し、3年前に非常勤スタッフとして加わった杉本勝子プロが、プライベートレッスンやボウリング教室などを随時開催している。

☆

東京プラザボウルを訪ねたのは2月23日の午前11時過ぎ。祝日(天皇誕生日)のこの日は6時30分開場で、早朝割引(1G220円)が実施されており、場内は多くの客でにぎわっていた(なかにはハウスボールで黙々と投げている「おひとりさま」の老婦人も)。

センター中央の2ボックスでは、「ランチトーナメント」と銘打った杉本プロのボウリング教室が開催されていた。この日



▲杉本勝子プロ

の参加者は男女3名ずつの計6名で、年齢層は幅広い。

参加費は2000円。アメリカン方式で1人3Gを投球するゲーム形式で、トータルピン(ハンデキャップ制)の順位順に、参加者全員に褒賞も用意されている(別途HG賞あり)。普段は弁当付きで、ゲーム終了後に反省会を兼ねたランチタイムが設けられているが、コロナ禍の現在は自粛中。その分を褒賞に上乗せしているようだ。

杉本プロが心しているのは

「参加者のコントロール向上」。そのための近道として、練習ボール中に各人の投球をつぶさにチェックし、「狙ったスパットを通すにはどこに立てばいいかを探してあげる」のだという。

「アプローチの歩き方は人それぞれで、左に歩く人、右に歩く人、真っすぐ歩く人でアドレスの立ち位置も違って来る。歩き方を見て立ち位置を決めてあげるだけで、コントロールははるくよくなるんですよ」

コントロールがよくなれば、スコアがアップする。スコアがアップすれば、投げのがどんどん楽しくなっていく。現役時代に全米クイーンズ連覇という偉業を達成した「レジェンド」のごくシンプルなアドバイスは、言葉となって参加者の体に染み込んでいくようだ。

たまに現れるローダウンやダブルハンドの参加者には、フッ



▲ゲーム中にアドバイスを送る杉本プロ。その姿は実に若々しい

キングポイントだけを教授する。知ったかぶりも、無理やり型にはめてその人の個性を消してしまうような指導もしない。

ランチトーナメントでは指導のみで投げないが、月1開催の「ノータップトーナメント」では自身もゲームに参加しているという。

「9本カウントもストライクに計上するルールで、これまで8回もパーフェクトが出ている

のに、私はまだ0回(苦笑)」

杉本プロは現在、自身のライセンスナンバーと同じ75歳。後期高齢者と呼ばれる年齢に達しているが、背筋がスッと伸びた長身のシルエットは相変わらず格好よく、ゲーム中もテキパキとアドバイスを送り続ける姿は実に若々しい。

現役引退からすでに30年。杉本プロの全盛期を知るオールドファンも、トーナメント中継の解説者の姿しか知らない若いボウラーも、東京プラザボウルに行くとその姿を目の当たりにすれば、きっと元気を分けてもらえるはずだ。

すぎもとかつこ / 1945年6月25日生まれ、鳥取県出身。72年プロ入り(4期/ライセンスNo75)。168cm、右投げ。全米クイーンズ連覇(81、82年)を含む獲得タイトルは28。2017年日本プロボウリング殿堂入り