

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

春だ、身体を動かそう



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

皆さん自粛疲れですよ。たまには家から出たくなります。緊急事態宣言が解除され、小人数で顔見知りなら、会食もいかと動きだしていませんか。久しぶりに買い物に、動物園に、美術館に、遊園地、花見にデイズリゾート、新型コロナウイルスを忘れたい欲求が噴き出しそうです。

しかし、まだ要注意です。感染拡大は再燃の気配を失っていません。こんなときは、健康管理とストレス発散のためにスポーツをしましょう。暖かくな

り、スポーツに最適な環境です。自粛中や冬場は運動不足になっています。安全にスポーツを再開しましょう。

運動不足の影響は、持久力の低下や筋力低下に現れます。安全に体力回復するために、ストレッチ、軽い筋トレ、速歩、スロージョギングなど、これまでの経験や環境に合った方法を選びましょう。運動量については、キツイと感じない程度から少しずつ始めましょう。

室内でできるストレッチは、天候に左右されず、筋トレ効果

も加味できるなど、広い応用範囲が利点です。筋肉量の多い体幹や腰部はほぐしてから、片足立ちやスクワットなどで負荷をかけましょう。

外気を吸える屋外では、速歩やスロージョギングがストレス解消効果も期待できるのでお勧めです。ゆっくり動く有酸素運動は、乳酸のたまりにくい運動で、心肺機能への負荷も軽く、足腰の関節負荷も少なく、ダイエット効果や動脈硬化予防があるので、健康作りに適しています。距離や時間で負荷の量を加



減するといいですね。

マスクは新型コロナウイルス感染症対策の基本です。しかし、ウイルス遮蔽効果の高い不織布マスクは、運動中の呼吸機能負荷や夏の熱中症が心配です。屋外や自宅での運動なら、ウイルス除去効果は弱くても、通気性

のある布マスク着用もいでしょう。

軽い運動から始めて、体力や筋力の状態が準備できたら、ボウリング場に向かいましょう。広いスペースや換気の効いた環境で、感染回避をしながらのストレス発散に最適です。



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.17 丹羽プロ 20年目の初優勝

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)。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シニアコーチ・JBC公認ドリラー

今季プロツアー初戦となったJPBA WOMEN'S ALL-STAR GAME 2021は、丹羽由香梨プロの優勝で幕を閉じました。プロ20年目の初優勝とあって、優勝インタビューでは涙で言葉にならない場面もありましたが、決勝ステップラダーは堂々とした投球で、4連勝で頂点に立ちました。



▲TV決勝前の国歌斉唱で整列する5名

丹羽プロの師匠で、ドリラーでもある青木彰彦プロは、ドリル歴50年、プロショップ経営者、指導者としても有名です。その青木プロに、日ごろからボウリングやボールの話を受ける丹羽プロは、恵まれた環境にいる

と思います。青木プロいわく、ボールのこともちゃんと理解しているので、トーナメントに持っていくボールのラインナップにしても、板の違いな

どによって自分で考えて揃えるそうです。またボウリングのタイミング、センスもいとほめていました。とくに指導するうえでいちばん大事にしているの

がタイミングで、それがよくなないと、何もできないそうです。

もうひとつ丹羽プロの強みは、親指の抜けが遅れたときでも、内にミスをする事が少ないそうです。ほとんどのボウラーは、親指の抜けが遅くなったとき、一般的に狙ったラインよりも、右投げの場合は左に、左投げの場合は右に投球してしまう、いわゆる内ミスをしてしまうケースが多いと思います。ところが丹羽プロは、たとえ親指の抜けが遅れても、投球ラインがブレずに、投げたいラインに乗るそうです。

難しいコンディションだと、少しの内ミスがスプリットになってしまうことも多々あります。それがポケットに入れば、9本カウント、あるいは最近のピンアクションのいいボールだと、ストライクになることもあるでしょう。この差は非常に大きいですよ。

ある程度以上のレベルのボウラーなら、シングルピンのスペアを外すことはほとんどありません。

ところがスプリットになれば、スペアの確率は大きく下がってしまいます。

丹羽プロのそうした特長は、スポーツコンディションのような投球ミスの許容範囲が狭いコンディションが増えてきている現状では、強い武器になると思います。

優勝こそなかったものの、もともとコンスタントに上位にきていた選手ですし、一度勝つことで勝つ感覚を覚えて…ということ、よくあることです。

これからの丹羽プロの活躍にも注目ですね。

これまでにも何度か書いていますが、いかに自分に合った道具を手に入れるか、また使いどころを知るかということが、ボウリング上達の近道です。昔から『ボールを選ぶ前にドリラーを選びなさい』という言葉があります。親身になって相談に乗ってくれるドリラーを見つけることは、あなたのボウリング人生をきっと有意義にしてくれますよ。



女子プロオールスター番外編

「チーム対抗戦」は一交代のスカッチ方式で波乱万丈の展開に!

今年女子プロオールスターゲームには「チーム対抗戦」というボーナストラック(!?)が付いていた。3月21日のTV決勝終了後、本大会出場24選手が6名ずつ4チームに分かれてのエキシビジョントーナメントが開催されたのだ。スカッチ方式(一交代)のチーム1Gマッチで覇を競うという趣向で、プロたちは勝負度外視で(?)、のびのびとボウリングを楽しんでいた。それぞれ花の名前を冠した4チームの陣容は以下のとおり(投球順。赤字はキャプテン)。

- ・さんふらわあ(岸田有加、小池紗紀、岩見彩乃、姫路麗、本間由佳梨、小林よしみ)
- ・ブルーローズ(浅田梨奈、桑

- 藤美樹、小久保実希、久保田彩花、丹羽由香梨、斉藤志乃(び)
- ・マリーゴールド(霜出佳奈、坂本かや、佐藤まさみ、板倉奈智美、中谷優子、稲橋和枝)
- ・ジニア(松永裕美、川崎由意、大嶋有香、名和秋、寺下智香、時本美津子)

本大会の緊張から解放された安堵感からか、1回戦ではどのチームもまさかのミスショットが続出し、ゲームは波乱万丈の展開に(さんふらわあ200:180ブルーローズ / ジニア168:122マリーゴールド)。しかし、決勝戦では松永率いるジニアがスタートから7連発を決め、1回戦ベストスコアのさんふらわあに232:183で勝利。優勝賞金(チーム)30万円

を獲得した。

なお、この試合の様子は4月20日15時からスカイA「パーフェクトボウリング」にて放送される(都合により変更になる場合もあり)。



▲優勝のジニアチーム。左から名和、川崎、大嶋、松永、寺下、時本の6プロ(3月21日、北小金ボウル)



▲決勝戦の4フレ、ストライクの名和を驚かす表情で迎えるジニアチームの面々。このあと7フレの松永までストライクが続き、あわやパーフェクト?!の期待も高かったが...