

Dr. 塚田の健康コラム

自己検診のすすめ

ちょっと
役立つ



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

年度が改まって、学校や職場は検診の季節ですね。この1年は、コロナ禍の話題一色でした。皆さんは、密を恐れて検診を先延ばしにしていますか？ 私

のいる新潟県では、五大がんといわれる、胃がん、大腸がん、

肺がん、子宮がん、乳がんの検診受診者が、いずれも前年比20%から30%の減少でした。

それに伴い、早期胃がんの発見数も前年比20数%減少して、私はとても心配しています。

1年検診を受けないと、早期

胃がんがすべて進行がんになるわけではありません。しかし、検診しないと同じ率で発見数が減少していました。新潟県は内視鏡検診の進んだ地域なので、検診と診断数の関係性は想像できます。昨年のがん検診をやり過ぎた方は、今年こそ是非受けてください。

さて、検診はがんばかりではありません。学童期や少年期は、成長を確認するための検診が、働き盛りには、成人病やがんの検診があります。高齢者の健康

管理には、特定検診などがあります。将来的には、健診データがマイナンバーカードで管理され、とても効率的になります。

国の健康管理が進むまでは、自己管理が基本です。まずは簡単な健康チェックから始めましょう。体重測定はできますか。体重を利用して BMI を計算しましょう。計算式は体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) です。私は体重83kg、身長182cmですから、 $83 \div 1.82 \div 1.82 = 25$ です。



BMI評価は国や年代で違いますが、基本は18.5未満を低体重(痩せ)、25以上を肥満と扱います。私はギリギリ肥満となります。実は数年前の私は、体重が今より10kg以上重く、1年がかりで減量しました。

減量の中心を食事療法にして、まず間食をやめました。次

に、食事カロリーを夕飯から昼飯に移し、夕飯の炭水化物摂取を極力減らしました。3か月で身体が軽く感じ、スクワット(四股、ボウリング)と腹筋にペットボトル・ダンベルなどの筋力強化を始め、毎月1kgずつ減量できました。皆さんも自己検診を始めてみてください。



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.18 指穴のサイズをチェックしよう

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シルバーコーチ・JBC公認ドリラー

気温が上がってくるこれからの季節は、指のサイズも大きくなる時期です。今一度指穴のサイズを確認しましょう。上手なボウラーは指穴の調整もきちんとできています。とくにサムホールが緩すぎるために不必要に握りすぎてしまったり、反対にきつすぎて抜けなかったり、落としたりを繰り返している場合もあります。

ボールを落とすのは、タイミングに原因がある場合もあるので、あまりにもリリースが安定しない場合は、ドリラーやインストラクターに見てもらいましょう。タイミングの問題ではない場合は、スパンかピッチが

合っていないか、サイズに問題があるかのいずれかが原因と考えられます。

さて合うボールはどんなボール？といわれても、初心者の方には判断が難しいと思います。まずはスパンが合っているかどうか…。スパンとはサムからフィンガーへの距離です。親指穴と中指穴の最短距離、親指穴と薬指穴の最短距離、親指穴とその他の指穴までの最短距離のことです。

スパンが広すぎる、または狭すぎると、ボールを気持ちよくスイングできない原因になります。

正しいスパンとは、ボールを

握りやすいだけではありません。たとえ握りやすくても、プッシュアウェイ(プッシュダウン)、ダウンスイング、フォワードスイング、リリースの間にボールを落としそうになる、そのために握りすぎてしまう、リリース時に指が引っ張られる感じがするなどの現象が起こっては、正しいスパンとはいえません。

骨格上の問題、筋肉の付き方や手の大きさまでそれぞれ違うのですから、自分の投げやすいボールのスパンを見つけましょう。同じボウリング場で投げているトップボウラーでも、スパンその他のメジャーリングのことに限っては、参考にならない場合もあるので、ちゃんとドリラーに見



▲親指穴と他の指穴までの最短距離をスパンという

てもらいましょう。

最近ニュースなどでもボウリングの教え魔が取り上げられています。今から30年ほど前に、ボウリング場ではない場所で一般の方を対象に行われたボウリング場のイメージのアンケート

でも、ボウリング場に行くところからともなくオジサンが現れて、聞いてもないのにアドバイスをしてくるからボウリング場に行きたくなくなるという内容でした。教えている方は親切心からの場合もあると思いますが、アドバイスを求めている相手につくく教えるのは嫌がられますよね。またそのアドバイスが適切でない場合には、うまくならないだけでなく、ケガをしてしまう危険もあることを忘れてはなりません。

たいていのボウリング場には、インストラクターやドリラー、プロボウラーがいるので、聞きたいことがある方はそういった有資格者に聞かれるといいでしょう。ボウリングは自分だけでは練習のチェックが難しいスポーツです、きちんと教わることが上達の早道ですよ。

新チームの32名が集結してナショナルチーム強化合宿

3月の選考会を経て発足した2021年度ナショナルチームだが、その最初の活動となる強化合宿が、4月23日から27日まで、群馬・太田市のドリームス

タジアム太田で行われた。

今回の参加者は、男女ナショナル及びユースナショナルチームのエリートメンバー28名に、エリートメンバーを除くなか

ら3月の全日本選手権のマスターズ戦に進出した4名を加えた32名。

昨年の3月からはコロナ禍の影響で、十分な投げ込みを行えなかった選手がほとんどとあって、1年の遅れを取り戻すべく、

投球練習を主体にしたプログラムが組まれた。一方で夕食後には毎日1時間程度、アンチドーピングやコンプライアンス遵守などをテーマに役員からの講義も実施された。また新メンバーが11名含まれることもあって、キャプテンを中心にメンバーのみで座学を実施、コミュニケーションを図りつつチームビル

ディングに努めた。

合宿中の25日には、4都府県に緊急事態宣言が発出されるなど、コロナに対する緊張感が再び高まっている時期とあって、昼食の弁当は気分転換を兼ねて屋外で食べたり、大人数で一度に移動しないなど、感染予防策に万全の配慮をしながらの合宿となった。



▲ドリームスタジアム太田での強化合宿で新チームの活動をスタート(©JBC)



▲夕食後には毎日役員からの講義が行われた(©JBC)