

# Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

## うつさない広げない



**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感染症対策の県本部に入り、医療提供体制整備に従事していたために、先月はこのコーナーを休ませていただきました。ようやくコロナと共存する時期に入り、ステイ・ホームから新しい生活様式になり、ボウリング競技場の再開に合わせ私も復活しました。

この間にウイルスの性格が少しずつ分かってきました。ウイルスに感染する時期は、症状が現れる2~3日前から症状が出た直後に多いようです。急な発熱、倦怠感、味覚・嗅覚障害などを感じたら、人との接触は極力控えてください。症状の出る前は自覚できないので、自分で元気と思っても対面する際はマスクをしましょう。また、うつらないためには、自分の顔に手をやる前に、手洗いを思い出してください。

新しい生活様式では、人との共用を避ける動きをマスターしましょう。これまで共用部分を

意識することは少なかったと思います。手すりやドアノブ、料理やパンを挟むトング、コンピューターのキーボードやタッチパネル、食卓の醤油さしやビール瓶、徳利など…、考えてみるとたくさんありますね。

次に社会的距離の意味を考え



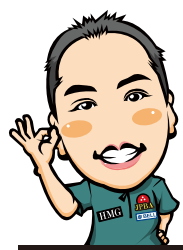
ましょう。約2メートルは、小さい飛沫の届かない距離ですね。また、小さい飛沫は落下まで時間がかかり漂っています。これを換気など空気の流れて拡散することが、感染予防になり

ます。

ボウリング場もプラスチックの椅子やテーブル、ストライクやスベアの際のハンドタッチも共用や接触になります。歓喜の声や大声で話すと、飛沫が飛び可能性が高くなります。これらに対し、ボックス内の人数制限や、グータッチ、肘タッチ、マスクをつけての競技など、新しい競技スタイルを工夫したいものです。

いずれにしても、しばらく続く新型コロナウイルスとの共存に合わせた、日常の新様式を考えることが求められています。ステイ・ホームでの運動不足とたまったストレスの両者を、一気に解決できるボウリングの存在は貴重なものになるでしょう。

# 棚橋プロのワンポイント講座



## Vol.7 まずは用具のチェックを…

**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

長い自粛生活も終わりが見え、営業再開されているボウリング場も増えてきましたね。2週間から2カ月近く投げていない方がほとんどだと思います。自宅でストレッチやトレーニングをして備えていた方もそうでない方も、いきなり思い切り投げるのではなく、入念なストレッチやウォーミングアップをしてから投げてください。

通常なら、5月から6月になり気温も高くなりだして指も太くなる季節ですが、しばらく投げていないために指が細くなっている方が多いと思うので、指

穴の調整もしてください。緩くなりすぎた指穴のボールを投げると、不必要に握りこむ癖がつき、リリースの不安定につながったり、指を痛めてしまう可能性もあります。

指を入れて緩く感じる場合は、テープ等で調整をしてください。まだうまく調整ができない方は、ドリラーやインストラクターの方に相談しましょう。絶対におかしいなと思ったまま投げないように気をつけてください。またしばらく置いているあいだに、ボールが割れてしまっている場合もあります。ロッカーや保管場所から出して、よく見てみてください。ボールは温度差に弱いので、車のトランクなどに入れっぱなしになっていると、割れやすいので注意してください。

またボウリングシューズも、使わないで置いておくと、接着剤が剥がれてしまうことがあります。投げ始めは、ボールを持たないでスライドをチェックしましょう。くれぐれもいきなりボールを持って全力投球しないでください。



長い自粛生活で、足腰は弱っていませんか？写真(大腰筋)を鍛える股割りスクワットのようなトレーニングで体

# 日本のボウリング史を彩るレジェンドたちの肖像

## File.14 塚原 次雄 (2019年殿堂入り)

### 通算25勝は男子プロ歴代4位! 89、90年には全日本選手権連覇も

殿堂入りを果たした昨年、地元・神奈川の湘南ボウルから静岡・DHC赤沢ボウルへと活動拠点を移した御年71歳(1948年=昭和23年12月24日生まれ)の塚原次雄プロ。68年デビューの4期生(ライセンスNo.68)で、181cm87kgの大柄な体格ながら、ラインを大きく取って攻めるパワーボウリングから、コントロール重視のタイトなボウリングまで、多彩な技術の引き出しを有するマルチ

プレーヤーだ。

プロ7年目の74年10月、東日本月例会で初勝利を挙げて以来、全日本選手権で連覇を達成(89、90年)するなどして積み上げた通算25勝は、矢島純一(41勝)、西城正明(35勝=引退)、酒井武雄(35勝)に次ぐ男子プロ歴代4位の記録。次位は保倉義孝(故人)の22勝で、V20に到達した永久シードプロは、男子では現状この5名しかいない。

全盛期は未勝利のシーズンでも、常にランキング上位に名を連ねる安定感を誇り、トッププロ16名にしか出場権がなかった時代のジャパンカップ常連だった。PBAへの憧れが強く、国内ツアーの間を縫って、毎年のように米国に遠征していた時期もある。

昨年は試合出場こそなかったが、古希を過ぎた今も健在でいてくれることがうれしい。



通算25勝目を挙げた95年「UCカードカイン」当時の塚原プロ(7月9日、田町ハイ

# 転球 Time Trip

25年前に 1995年6月22日

## 日本橋浜町にボウリング史料館がオープン!

ボウリング界にとっての6月といえば、日本ボウリング場協会(BPAJ)が1972年(昭和47年)に制定した「ボウリングの日=6月22日」が真っ先に思い浮かぶ。1861年(文久元年)の6月22日、長崎・出島の外国人居留地に日本初のボウリング場がオープンしたとされる史実にちなんだ記念日だ。

平時には、全国各地のセンターで多くのイベントが開催されてにぎわうが、今年は新型コロナウイルスという“見えない敵”との闘いのさなか。緊急事態宣言が五月雨式に解除され、さまざまな制約下で順次営業が再開され始めたばかり、という状況なのが残念な限りだ。

しかし今から25年前、1月17日に阪神淡路大震災が起きた95年(平成7年)のボウリングの日には、当時BPAJ事務局があった日本橋浜町の同じビル内に「日本ボウリング史料館」がオープン。ボウリング関連の雑誌・書籍・資料をはじめ、故・粕谷三郎プロ(1期)の約1000点にも及ぶ個人集蔵物などが展示される、熱心なボウリングファン垂涎のスポットとなった。



▲前日のオープニングセレモニーではBPAJの中野啓二郎会長(中)がJPBAの和田幸二郎広報委員長(左)日本プランズウィックの武智道雄社長(右)と並んでテープカット(役職はすべて当時のもの)

その後、同史料館はBPAJ事務局の移転に伴って田町ハイレーンへと引っ越し。2015年3月の同センター閉鎖後は、書籍関連は東京・南品川Nビル(BPAJ事務局内に、その他の展示品については御殿場パークレーンズへの一時避難を経て埼玉・アオキグランドボール内に展示スペースが設けられ、現在に至っている。遠隔地のファンは、BPAJホームページ内の「ボウリングミュージアム(Web史料館)」で閲覧が可能だ。