

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

マスク着用と熱中症



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。

今年は猛暑の予想が出ています。熱中症になりやすい年齢は、男女とも0~4歳と、80歳以上です。男性は外に出る機会が多く、10~74歳まで女性を大きく引き離し、加えてスポーツに活躍する15~19歳、定年前の55~59歳に山があります。男女とも加齢に伴って発症が増えますが、年齢とともに暑さを自覚しづらくなり、調節機能の低下が加わるからです。また、心臓や腎臓の病気で水分や塩分を制限され、補給遅れになることもあります。

暑さ対策の第一は、気温や湿度を知ることです。高温多湿、無風の環境を避けるため、冷房や除湿器・扇風機などを効果的に使いましょ。さらに、水分を定期的に取りましょ。脱水は気づきにくく、水分補給が遅れがちになります。定期的な水分摂取に加え、食事にもキュウリやナスなど、水分の多い野菜を意識して取りましょ。

入浴時や就寝中の水分喪失対策も重要です。入浴前後の水分補給や、寝るときに枕元に飲料を置くなどの準備も良いことです。屋内でも脱水になることがあります。周囲の人の気遣いも



大切な予防の力です。さらに今年は、マスク着用時の熱中症予防に気配りましょ。新型コロナウイルス対策には、接触や三密を避ける行動と、

飛沫拡散防止にマスク着用が有効です。ところが運動時のマスク着用は、熱中症の可能性を高めるとの報道があります。ボウリングはどうでしょう。アプローチに立って、あなたは人との距離を確保しました。飛沫を飛ばす相手もいません。主役気分ですマスクを外し、ストライクの気分を倍増してもいいでしょう。

マスク着用の違和感には個人差があります。習慣づけて違和感が軽減するまで、マスクは積極的に着用してほしいものです。しかし、習慣づいたら、状況に応じて外すことも大切です。マスクを外すことによって、喉の渇きに気づくこともあります。暑い夏とマスク着用を加えた熱中症対策を新しい生活様式に加えて、夏を元気に乗り切りましょ。

日本のボウリング史を彩るレジェンドたちの肖像

File.15 杉本 勝子

(2017年殿堂入り)

ギネス女王・斉藤と多くの名勝負を紡いだ全米クイーンズ連覇の「世界のカツコ」

1981、82年に全米クイーンズ連覇の偉業を達成した「世界のカツコ」こと杉本勝子プロは、1945年(昭和20年)6月25日、鳥取県の生まれ。空前のボウリングブームが下降線をたどり始める直前の72年、27歳のときに4期生(ライセンスNo75)としてデビューし、国内でも通算26勝を挙げた名ボウラーだ。

初勝利は73年の西日本選手権。同年3勝、74年4勝、75年6勝と、オイルショックを契機にブームが終焉し、トーナメント数が激減した3年間で半数の13勝を挙げているのは驚嘆に値する。闘志を前面に押し出すスタイルのボウリングで人気を博し、後のギネス女王・斉藤志乃ぶ(3期/通算74勝)とは、ジャパンオープンなどビッグトーナメントのTV決勝で幾度も迫真の名勝負を紡いだ。

国内最後の優勝は85年の報知オールスター。以後は腰痛に



▲83年当時の杉本プロ。170cm近い長身の、闘志みなぎるボディアクションがアプローチに映えた

苦しんで成績が低迷し、92年夏に現役を引退。同年の女子新人戦から女性初のトーナメントディレクターに転じた。

その後は、JPBA副会長、JLBC副会長の要職を歴任して業界に貢献。現在もTV解説等で元氣な姿を見せてくれているのはうれしい限りだ。

棚橋プロのワンポイント講座

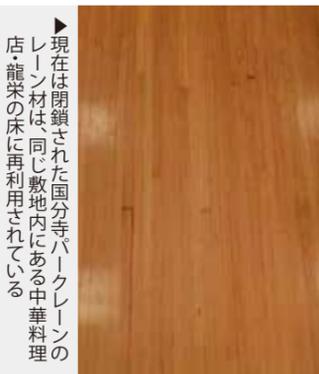
Vol.8 レーンコンディションって？

ボウラー同士の会話のなかでも、今日はレーンが速い、遅いなどの話が出ると思います。ボールが曲がりやすい、曲がりにくいだけでなく、スコアが出やすい、出にくいなど、レーンのコンディションは、投げ方やボールと同じかそれ以上に、ボウリングのスコアやプレイに影響を及ぼす要因です。

さて皆さんは、レーンコンディションと聞くところのようによろしくお話ししたいと思います。俗にいうショートオイルやロングオイルのようなオイルパターン、つまりはオイルの塗り方を思い描きますか？ よくボウリング場にも、今月のオイルパターンを掲示してありますよね、そのパターン表を見て、プロやトップボウラーがこのパターンはこういう風だから、このボールでこう攻めよう、などと話しているのを聞いたことがあると思います。

オイルパターン表を見てこのあたりを投げよう考えるのは悪いことではありませんが、今回のレーンコンディションは、オイルパターンだけの話ではなく、レーンの材質やその摩耗具

合、または傾きやオイルをひくためのマシンの種類やその整備具合、またオイルの種類など、すべての要因を、レーンコンディションと考えます。同じレーンのパターンでも、どこのボウリング場で、どのメンテマシンでオイルをひくかによっても、全然違うレーンになるということです。



まず大きくレーンの素材を分けていきます。「ウッドレーン」これは本物の木のレーンです。ボウリングのレーン材の木は、手前側のボールが着床する部分は硬い楓の木、奥の方は松の木でできています。昔からボウリングをされている方は、ウッドレーンが当たり前だったと思

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

ますが、近年は材料の木が入手困難になってきたことから減少傾向にあります。

現在発売されているボールは、後述する合成レーンを想定して開発されているため、合成レーンよりも軟らかく摩擦係数の高いウッドレーンでは、思ったようなボールパフォーマンスが得られない場合があります。これは硬くて摩擦係数の低い合成レーンを想定して製作されている現代のボールが、ウッドレーンではレーンの手前の方から摩擦しすぎてしまい、ボールがピンにヒットするところにはエネルギーがなくなった状態になってしまうということです。

自分が投げているボウリング場がウッドレーンなのか、合成レーンなのかということを理解するだけでも、ボールを購入する際の参考になります。私個人は、ウッドレーンのボールの転がる音が好きですが、だんだんウッドのレーンも少なくなってきて寂しいですね。

来月はレーンコンディションの続きで、合成レーンについて書いてみます。

転球 Time Trip

25年前に 1995年7月9日

「震災被害者に笑顔と元気を！」 関西場協会が招待ボウリング開催

1995年(平成7年)1月17日早朝。兵庫県南部で発生した震度7(マグニチュード7.3)の地震は、同県をはじめ近畿地方の広域に多大な被害をもたらした。犠牲者は6400人超。25年余りの時を経た今なお記憶に新しい「阪神・淡路大震災」だ。

当該地域のボウリング場は、震源にほど近い神戸市灘区のグラウンド六甲、同長田区の神戸スカイレーンなど7センターが甚大な被害を受けた一方で、幸いにして軽微な損壊ですみ、ごく短期間で営業再開に漕ぎ着けたセンターも少なくなかった。だが、市街地の復旧作業はピッチが上がり、被災者の多くは毎日無事やり過ごすことで精一杯。以前の平穏な日常は一向に戻ってくる気配がなかった。

そんな状況下の7月9日、関西ボウリング場協会は「被災者に束の間でも笑顔と元気を」と加盟6センター(兵庫・阪神甲子園ボウル、ボウル阪神、塚口ボウル、兵庫エースレーン、神戸スカイレーン、大阪・イーグルボウル)の賛同を得て『がんばろうひょうご 招待ボ



▲神戸スカイレーンでは、自身が被災者でありながら同年のプロテストを突破し、デビュー間もない28期生の中谷優子(左)、岡田幸子(現・松尾紗紀)両プロが来場者をおもてなし

ウリング』と銘打ったイベントを開催。あいにく期末試験中とあって中高生の参加こそ少なかったものの、子供連れの家族など577人の老若男女が各センターを訪れ、関西在住のプロと交流しながらボウリングを楽しんだ。

ささやかながら、コミュニケーションスポーツとしてのボウリングの特性を生かした好企画。ひとつ残念なのは、参加した6センターが現在はすべて閉鎖されてしまったことだ。