

Dr. 塚田の健康コラム

コロナ対策をおさらい

ちょっと役立つ



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院長。平成28年から新潟県立新発田病院院長。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。

皆さん、新型コロナウイルス感染症の再拡大に、不安な気持ちになりますね。今回は、インフルエンザもはやる冬に向けて、感染対策をもう一度おさらいします。

インフルエンザ感染はほとんどが、発熱など症状の出た人から感染が拡がり、症状が出た人が自宅待機するなど、即座に自主隔離に入れます。ところが、新型コロナウイルス感染症は、

症状のない患者さんからも感染が拡がるので、自覚もなく隔離することは難しくなります。自分を含め、だれもが感染者に見えて心配になりますよね。検査体制は全国的に進み、今後は早めの確認が可能になります。

感染原因は飛沫と接触です。飛沫は会話や大声で発生します。冬の気温や湿度の低下は、ウイルス活性に好都合です。したがって、冬に感染は拡大する

と懸念されていました。

感染予防策を、一から整理しましょう。飛沫を抑える対策には、出口を閉めるマスク着用が最も有効です。外に出た飛沫浮遊を減らす対策には、換気をする、加湿器などで湿度を上げることなどが有効です。飛沫の吸い込み対策には、マスク着用が有効であることが分かり、世界的にマスク着用が再び強調されています。もちろん、飛沫

が届かない距離をとること、密を避けることは、飛沫から遠ざかり、吸い込み防止に有効です。感染の多くが、マスクを外した飲食で起こっていることが納得できます。

マスク機能の研究によると、不織布のサージカルマスクの飛沫阻止性能は、群を抜いています。飛沫の漏れ防止には、鼻筋の脇を閉めることが大切です。その点でも上端に金属が入っているので、鼻に密着できることでさらに性能が上がります。普段会わない人と同席する際には、機能重視のサージカ



ルマスクがおすすめです。

家庭や職場の接触感染対策には、飛沫のついた手で触るドアノブや受話器など、共有部分のアルコール消毒が有効です。個人の手指消毒とマスク着用を合わせ、感染の9割をカットしましょう。



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.13 大会を想定した練習を…

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

ていなくて、そこに投げたボールが曲がってストライクになってしまっても、そのストライクはガターとしてカウントする。自分のなかの設定として、5枚目の外は戻らないレーンコンディションだと設定し、そこより外に出たボールはガターとして、しっかりと反省をして投げるとよい、というような練習法を教わりました。

リーグ戦などでも、易しいレーンで230点が出たとしても、3フレームと8フレームのストライクは、外に出すぎた投球が戻ってきてくれるのストライクだったから、あそこが戻らないレーンだったら何点になるなというふうに、しっかりと反

寒くなってきましたね。筋肉が冷えて硬くなった状態でいきなり投げるのは、ケガのもとです。十分にウォーミングアップをしてから投球を始めるようにしましょう。

さて先月の続きです。自分が普段投げているボウリング場のレーンコンディションが易しく、違うボウリング場に大会出場のために投げに行くと、投球誤差の許容が狭くて打てないといった相談をされることがあります。この相談と同じ悩みを、私自身も大学生のころ持ってい

ました。

フランチャイズのボウリング場が、5枚目の外にはほとんどオイルが入っておらず、狙ったラインよりもボールが外に出すぎても、しっかりボールが曲がってくる環境でした。しかし大会では、外側にミスをする曲がらずにノーヘッドをしてしまい、普段はこれだけ投球の誤差をレーンに助けられていたのだと、気付かされました。

練習場所のボウリング場の支配人に相談をしたところ、例えば5枚目の外側にオイルが入っ



精密なコントロールを誇るパーカー！ボールが椅子の足の間を通すデモンストレーションを披露

省をすればいいよと教えていただきました。

このように自分のなかでしっかりとした基準があり、意識して投げることができれば、どのようなレーンコンディションでも想定をした練習が可能になり

ます。あえてプラスチックボールを投げるとか、工夫次第でさまざまな練習ができます。

今あげた練習方法は、試合でそのようなコンディションを経験してみないと、ピンとこないかもしれません。ぜひ大会に出場して、いろんなレーンコンディションを体験してみてください。アニマルパターンで行われる大会や、練習会などを開催しているセンターもあると思うので、調べてみるといいと思います。練習会などでは、プロやインストラクターが攻め方の解説もしてくれる場合があるので、お勧めですよ。

FOCUS UP

舞台俳優・小笠原健氏、ただいまボウリング修行中！

4カ月のご無沙汰でした。ボウリングジャーナル応援プロの鈴木馨です。これまで4回「企業散歩」と銘打って、鈴木を支援してくださっているスポンサー企業の方々をご紹介してきましたが、今回はきたる12月20日(日)、一部店舗を除く全国のROUND1にてボウリングLIVEイベントを開催する小笠原健氏をインタビュー！小笠原氏は1986年7月16日生まれ、愛知県出身の34歳。舞台を中心に活躍中の俳優さんで、代表作にミュージカル『テニスの王子様』『失われた藍の色』などがあります。そしてコロナ禍の今年、本格的にボウリングを始めようと決意し、ただいま絶賛修行中！なのです。

——初めてボウリングをしたのはいつごろでしたか？

小学生のころ、毎年お正月に親戚中で集まっていたのですが、ボウリング場が併設されている焼肉バイキングのお店で、大人たちは宴会、子供たちはご飯を食べたらボウリングをやるのが慣例になっていました。それが毎年楽しみで、従兄弟のお兄ちゃんたちの手を引っ張って「早くやろう！」と催促していたのを今でもよく覚えています。

——当時の腕前は？

それがなかなかうまくいなくて(苦笑)。様子を見にきた大人たちが「貸してみろ」と言わんばかりにボールを手にとって、すごいスピードボールで簡

単にストライクを取っていくのを見て「あんなに重たいボールなのに、大人ってすごいなあ」と感心したものです。

——学生時代も投げていたのですか？

ええ、高校生や大学生になって友だちだけでボウリングを楽しむようになってからは、勝負する楽しさを知りました。上手くなりたくて「ストライクを出すためには、どうしたらいいのか」と、立つ位置を変えてみたり、カーブを教えてもらったりと、いろいろ工夫するようにもなりました。

——どのくらいの頻度で投げていたのですか？

大学生のころなんか、夏休み

や冬休みなど、夕方野球部の練習を終えると、みんな疲れているのに、大学のあった豊田から名古屋のラウンドワンまで出かけて行って、投げ放題で10ゲーム以上投げるなんてこともありました(笑)。208を出したのが最高でしたが、もっと上手い友だちもいて、僕の中でのボウリングブームでしたね。

——どんなところにボウリングの面白さを感じますか？

ボウリングはサッカーや野球などとは違って、若くてパワーがあれば強いというわけではなく、ゴルフなどに似て、男女を問わず、技術のある年輩の方のほうが上手だったりしますよね。そこがこのスポーツの奥深さや面白さ、よさだと思います。なのでもっと練習をして、大学生のころと比べると体力的には落ちているかもしれませんが、今後さらに自己ベストを更新したいと思っています。何事も努力なくして成長なしですからね。



——私にお手伝いできることがあれば、何なりとお申し付けください。

ご指導よろしくお願ひします。一生懸命頑張ります！

——今後、ボウリングを通じてやってみたいことなどはありますか？

テニプリ(テニスの王子様)大好きプロボウラーの鈴木馨プロと知り合って、マイボールを作り、今回ボウリングとLIVE配信というコラボ企画を実現していただけることになりました。

僕は普段、舞台俳優として2.5次元の舞台などを生業にしているのですが、異業種がコラボレーションすることによって、舞台のファンの方がボウリングの楽しさを知ったり、ボウリングファンの皆様が舞台に興味を持ってくれたりすればいい…と。人生において、趣味をたくさん増やしていくことは、とても素晴らしいことだと思うので、今後もっともっと俳優仲間やボウリング業界の方を巻き込んで、ボウリングの楽しさ、スポーツで汗を流すことの気持ちよさを伝えていきたいですね。

——それは素晴らしい！

コロナ禍が終息したあかつきには、みんなが同じ会場に集まってボウリングイベントができるといいですね(笑)。「みんな笑顔でボウリング」、最高だと思います！

すずき・かおる / 1976年4月27日生まれ、岩手県出身。2018年プロ入り(51期/ライセンスNo.576)。162cm、右投げ。俳優ウェブアイ/プロショップナカライ×ラウンドワン南砂店所属。株式会社BELL代表取締役社長。