

# Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

## 健康と栄養を1年の計に!



**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院長。16年から同新発田病院院長、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

明けましておめでとうございます。令和4年、寅年の正月を迎えました。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るった令和3年から、明るい話題の新年になってほしいと思います。「一年の計は元旦にあり」と言います。充実した年になりますように、健康に関する計画を立ててみましょう。

年末に私が校長を務める看護学校で、国家試験対策の解説

をしました。テーマのなかに、令和元年の日本国民健康栄養調査がありました。日本の女性に問題ありです。

1日の摂取カロリーは、20代女性が1,600kcal、30代女性が1,673kcalと、10代女性の1,900kcalから急降下しています。病院の一般食は、約1,800kcalですから、活動する女性の摂取熱量としては不足でしょう。加えて、この年代の

女性はカルシウム、鉄、ビタミンB12などの栄養素不足も指摘されています。

多くの皆さんが生活習慣病予防のために、肥満を避けようと過食を意識しているでしょう。その意識が過剰になっていませんか? やせた体型への憧れが強すぎませんか? 過剰なやせについては、長距離女性選手と食欲不振症の関係や、映像に映えるタレントさん体型などが知



られています。

カロリー摂取と運動習慣は切り離せません。調査のなかに運動習慣も書かれており、男性の33.4%に比べ、女性は25.1%とやや低くなっています。とくに30代女性は9.4%、20代女性と40代女性は12.9%と著しく低下しています。運動習慣の阻害要因は仕事とされています。しかし、この年代はやせたい意識、育児期に起因した運動習慣低下も関与するでしょう。

さらに令和2年と3年は、新型コロナウイルス感染症による生活習慣変化が想定されています。外出が控えられ、運動不足が危惧されます。ところが国は、国民健康栄養調査をこの2年間中断しました。令和4年以降に再開される調査において、栄養や運動習慣の低下といわれないよう、栄養バランスよく十分なカロリー摂取とそれに見合う量の運動習慣を、1年の計に掲げてみませんか。



# 棚橋プロのワンポイント講座

Vol.26 ポケットに集まっているのに...

**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)。168cm72kg、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シルバークーチ・JBC公認ドライバー

プロボウリングは男女とも、全日本選手権でシーズンを終えました。男子プロは、選手会主導における初めての試みとして、クラウドファンディング等によって運営費を集め、新トーナメントの開催が実現しました。ボウリングファンの皆様のご支援で開催できたことを感謝します。

そのJPBAプレイヤーズドリームマッチは、選手会長の川添奨太プロが優勝しました。選手会長として試行錯誤しながら苦労して開催にこぎつけたトーナメントで、永久シードとなる20勝を達成したのですから、

思い出に残る優勝となったことでしょう。

この大会では、運営をお手伝いしたこともあり、久しぶりに男子プロの投球を朝から晩まで見る機会がありました。近年男子プロも若手がどんどん上位にくるようになり、ボウリングスタイルも親指を入れないサムレストタイプや、両手投げなど、見えて飽きないです。ハイレブ投法の選手も増えて、ヘッドピンに当たれば全部ストライクになってしまうのではないかとさえ思われます。

しかし上位が上がってくる選手を見ていると、ボールの強さ

はもちろんありますが、投球の再現性が高く、正確なポケットヒットや、スピアの確率の高さには目を見張ります。もちろん1ゲーム移動ですから、移動した最初の投球でポケットを外れることはありますが、一度ラインを見つくと、大きくラインを外すことはほとんど見受けられません。

ところが成績の安定していない選手を見ていると、先ほどまでポケットをついていたのに、突然スプリットやノーヘッドになってしまう投球を見かけます。その原因は二つあって、一つはポケットには集まっている

のに⑩ピンタップなど、あと1本が倒せないために、何とか倒そうとラインやスピードを変えて対処している場合です。

この場合は、それまでポケットにいつているコースやスピードを変えるのですから、ポケットを外してしまうことになる可能性が大きいことは、読者の皆様にもわかりだと思えます。もちろん気持ちはわかります。何とか1本を倒したいのです。そういった場合は、ボールが合っていないことも考えられる

ので、ラインやスピードを変える前に、まずはボールチェンジでのアジャストをお勧めします。

もう一つの原因とその対処については、次号でお話ししたいと思います。

2022年も2月の12、13日に北小金ボウルで女子のオールスターゲームが開催されます。有観客で開催できるようなら、ぜひ会場に足を運んで、女子のトップ選手がどのようにウッドレーンを攻略するのか見てほしいと思います。



## 文部科学大臣杯 第59回全日本大学ボウリング選手権

12月4~6日  
キョーイチボウル宇治

# 男子・沖縄国際大が初の頂点に 女子・京産大が大会新で復活V



▲6年ぶり17度目の優勝の京都産業大学(左)と初優勝の沖縄国際大学

11チームで争われた女子は、京都産業大学(安田・立花・谷口)が予選(9G)1回戦でトップに立つと、その後も独走で、決勝を前に2位に356ピンの大差をつけて、優勝を決定的なものとしていた。

「決勝では私が投げるつもりでしたが、大会記録の更新がかかっていたので、そのまま二人に任せました」とキャプテンの谷口滯奈選手。その期待どおり決勝は1432を叩く圧巻の内容で、トータル6581の大会新記録で6年ぶり17度目の優勝を飾った。2位には前年優勝の沖縄国際大学(大城・許田・仲里)が6032で入った。

かつての常勝・京都産業大学も一時は女子部員がいなくなっ

たが、3年前に谷口選手、2年前に実績十分の安田明香里選手、昨年は「安田さんとチームを組みたくて」と現役のナショナルチームメンバーでもある立花沙貴選手が入部。いきなり優勝を使命づけられていたが、「プレッシャーはなかった。それより新記録を達成できたのがうれしい」と安田選手。

29チームが出場した男子は、準決勝を終わって12493で1位の沖縄国際大学(西島本・平良・新垣・登川・中里・比嘉)と、85ピン差の2位につける青森中央学院大学(西山・石田・石岡・中村・鴻巣)の優勝争いに絞られた。決勝でも安定した内容で3059を打った沖縄国際大学が、その差を252ピンと開く15552で、初優勝を飾った。

唯一の4年生でキャプテンの平良直也選手は、「昨年の準優勝時はまだチームがまとまっていなかった。この1年はコロナと一緒に練習できないときも連絡を取りあって、チーム力の強化を図ってきたので本当にうれしい」と、喜びに浸っていた。