

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

変異株が来た!



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年から同新潟田病院院長、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

新型コロナウイルス感染症は、懸念される変異株(VOC)の一つである「デルタ株」が感染の主役になりました。

春からインドで流行し始めたデルタ株は、全世界に感染拡大しています。感染の際に、細胞に接着するスパイク蛋白質に「L452R」や「P681R」などの変異が起きたものです。ウイルス量は1200倍も多くなり、感染力は従来株の2倍弱に強まりました。

変異株といっても、感染対策

の基本は従来株と同じです。3密を避け、マスク着用、手指衛生などは従来どおりですが、より厳格化するなどのグレードアップや範囲の見直しなどが必要で

す。みなさんは1年以上も感染しなかったのに、この程度で対策できていると思いませんか。これまで、感染者が少なかったり、感染力が弱かったりしたので、感染確率が低かったと考えられます。従来株はさらに、若い人に感染しにくく、重症化も

まれでした。ところがデルタ株は、中学校や高校にクラスター発生があり、重症化する例も出てきました。厳格な対策実施に加え、職場、学校、家庭など場の拡大が必要です。

現実的に対策を見直してみましょう。密閉した場所は避け、室内換気のために、2か所以上窓を解放して、空気の流れを作りましょう。密集を避けるため、リモートを活用し、無観客や入場制限、外出自粛、飲食店の時短などに協力しましょう。



密接の距離の目安を1mから2mに広げ、接客時にはアクリル板やフェースシールドを使いましょう。

外出後や食事前の手洗いや、目、鼻、口に触れる前には手指消毒を心掛けましょう。マスクを外す飲食は、一人で食べる孤食、あるいは黙って食べる黙食にしましょう。飲酒量が多いと免疫力が低下することがありま

すから、節酒や禁酒も有効でしょう。

ごくわずかのブレークスルー感染を除き、ワクチンによる重症化予防や感染予防効果は明らかです。7月末には高齢者のワクチン接種はほぼ完了し、デルタ株感染は明らかに回避できています。ワクチン接種の機会があれば、若い人にもぜひ受けることをお勧めします。

棚橋プロのワンポイント講座

Vol.22 練習量は裏切らない?



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

全国各地で異常気象による雨の被害が多かったですね。オリンピックも終わりパラリンピックが始まりましたが、新型コロナウイルスの感染者数は増加し続け、国民体育大会も中止になりました。緊急事態宣言、まん延防止等措置法が出ている地域では、ボウリング場も時短営業が続いています。

コロナも怖いですが、癌や糖尿病、筋力低下に認知症など、健康を脅かす病気や要因は、コロナ以外にもたくさんあります。家に引きこもり、人とも会わずに運動もしなくなることは、高いリスクがあります。ウォー

キングや筋肉トレーニング、そしてボウリングをうまく活用して健康生活を維持しましょう。

国民体育大会もオリンピックやパラリンピックと同じく、大会に向けて練習を重ねて調整してきた選手、監督やコーチも、非常に悔しい気持ちでしょう。オリンピックと異なり、国民体育大会は毎年ありますが、結果を出している県を見てみると、1年や2年ではなく、中長期的なスパンで強化を図っているところがほとんどです。

以前にも書きましたが、強くなるということは、カップラーメンにお湯を入れたら3分で

きるような簡単なものではなく『立ち方3年』『握り方3年』『突き方3年』、10年やらないと空手の門に立てないと言われるように、本当に強くなるためには時間がかかるのです。

ボウリングをされる方の目標や楽しみ方はそれぞれです。週に1回の運動で来られている方もいらっしゃるし、リーグやプロチャレンジに出て楽しんでいる方、競技団体に入っている方、県外の大会や全国規模の大会に出られる方、それこそ国体選手やたまたまプロボウラーを目指して練習している方もいます。目標に応じて練習の内容やハー

ドル、量も変わってきます。

ボウリングに限らずプロになった人は、その種目の練習時間が圧倒的に多い人だそうです。つまり多少非効率なやり方をしていたとしても、だれよりも練習をしていることは案外無駄ではないのです。

私のところにも、プロになりたいと来られる方がいます。志望動機や今までのキャリアも聞きますが、プロになるためにはかなり練習量が必要です。時間の確保はもちろんのこと、練習にかかる費用を賄える経済状況にあるのかを確認します。

プロになってどうしたいの

か、プロになって生活がしているのかを聞いて、大体は諦めるように促しますが、それでも初志貫徹、実際にプロになった人もいます。

強くなりたい、うまくなりたいと思っているあなたは、十分な練習ができていますか? うまうまいかからないのは、単純に練習時間が足りないせいかもしれません。

もしも十分に練習しているのだけれどもうまうまいかからないとおっしゃる方がおられましたら、ぜひともレッスンを受けてみてください。何か間違いを教えてくださいたいと思いますよ。

コロナに負けるな!「夏休みジュニアボウリング教室」が2年ぶりに開催

ジュニアボウラーの開発・育成を目的にJPBA(日本プロボウリング協会)とBPAJ(日本ボウリング場協会)の共催で行われている夏休み恒例のジュニアボウリング教室。昨年はコロナ禍で中止となり、今年も「変異株」による感染急拡大で開催が危ぶまれたが、感染防止対策を徹底の上、全国18都道府県の37センターで実施された(秋に開催延期のセンターもあり)。(特別協賛:江崎グリコ株式会社)

☆

このボウリング教室は1997年、JPBA(当時は一般社団法人)の主催でスタートし、2013年からBPAJとの共催となって現在に至る。開催日及び開催日数はセンターによって異なり、各センターが独自の趣向を凝らすことで、内容にも若干の差異はあるが、プロボウラーの直接指導と



▲本八幡スターレーンで開催のジュニアボウリング教室に参加した小中学生16人とインストラクターの4プロ。参加者は基本的なルール・マナーと4歩助走のアプローチを学んだ後、小学校低学年・高学年・中学生の3グループに分かれてプロの指導を受けた

スコアチャレンジ(競技体験)の実施が共通のフォーマットとなっている。

8月21日午前9時から、千葉県市川市の本八幡スターレーンで開催されたボウリング教室には、JPBA千葉支部の長縄多禧子(21期)、庄司太郎(41期)、太田誠(52期)、水野耕佑(56期)の4

プロがインストラクターとして参加。いちばん若い水野プロが司会進行役を務めた。

参加者は小学生7人、中学生9人の計16人。「例年より少ないですね」というのは、来場していた千葉県場協会の三橋久男専務理事(株)イースタンスポーツ在職時に同教室を担当だ。

千葉では以前2センターで開催されていたそうだが、少子化と場協会加盟センターの減少で近年は1センターに。それでも「例年より少ない」のは、やはり長引くコロナ禍の影響だろう。

救いなのは、ハウスボールの初心者からプロ志望の子まで、参加者がみなうれしそうにプロの指導を受け、終始ボウリングを楽しんでいたこと。来年こそはコロナ禍が収束し、より多くの



▲ノンガッターレーンを使って小学校低学年を指導する長縄プロ(左)

参加者がいる状況で、もう一度この光景を見てみたい。



▲スコアチャレンジ(2G)終了後はパーティールームで表彰式。各グループの上位3人には金・銀・銅のメダルが授与され、参加賞として多数のグリコ製品が全員に配られた