

ちょっと役立つ
Dr. 塚田の健康コラム
脈を測ろう



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。



骨という骨の先のふくらみを感じ、手首の中央側は指につながる腱を確認し、その間には縦に軟らかなくぼみを感じます。そのくぼみの奥に脈拍を触ることができます。脈を測る形ができるだけで、看護師さんは「この人は玄人さんかな?」と思ってくれますよ。

広い年代に必要な、体幹の筋力維持、体脂肪の消費について、ボウリングは有用なスポーツです。さらに安全に有効なスポーツとする上で、全身管理の指標の一つである脈拍を測ってみましょう。

まず自分の脈を探してみましょう。私は利き手が右なので、左手のひらを上に向けて準備します。右手の人差し指、中指、薬指の三本の指先を、人差し指を手前にして親指の根元近くの手首に揃えて当てます。右手の指先は、親指側に前腕の横

身体を支える体幹の筋肉を保ち、脂肪の過剰な蓄積を防ぐ運動とするには、ある程度の運動強度が必要です。スポーツ選手であれば、ベルトコンベアーの上を走り、自転車をこぎながら、心電図とマスクをつけて呼吸ガス分析をします。私たちは脈を測って、運動の体への影響を知りましょう。

脈の評価は、規則正しいか、速いか遅いか、強いか弱いかなどです。規則的で1分間で70回から80回なら標準的です。血

液の量や流れる空間が一定なら、ゆっくりなら1回は大きく、速くなれば小さい脈に感じます。熱中症の脱水のように血液量が不足なら、安静にしても脈は多く弱くなります。緩い運動では100回/分以下に収まるようにしましょう。

脈の速さや大きさは、心臓の押し出し方や血管の流れ具合によるので、健康状態や病気の有無を知る手がかりでもありません。興奮すると脈は速く強くなり、落ち着いた状態ではゆっくり優しく打ちます。運動する際には、全身の筋肉に酸素と栄養を届け、疲労物質を回収するため早くなります。どのくらい速くできるか、今の運動強度はどのくらいか、負荷の程度はどのくらいか、日頃の自分の脈を知って安全な運動管理をしましょう。

日本のボウリング史を彩る

レジェンドたちの肖像

File.5 須田開代子

(2017年殿堂入り)

トップボウラー&リーダーとして 終生ボウリング界の発展に尽くす



▲年間7勝を挙げた74年当時の須田プロ。同年には西城正明プロ(8期/2010年引退)との結婚も話題に

スターにも67年から3年連続で出場。69年には準優勝に輝き、その余勢を駆って臨んだ同年の第1期女子プロテストで見事トップ合格を勝ちとった。

翌70年8月、中山プロが女子プロ第1号のパーフェクトゲームを達成すると、これに発奮した?須田プロは翌週から怒涛の公式戦6連勝で、ナンバーワン女王の貫録を誇示。生涯積み上げた勝利数43も、1期生のなかでは断然のトップだ(次位は並木恵美子プロの36勝)。

ボウリングブーム終焉後の76年には、ジャパンレディーズボウリングクラブ(JLBC)を設立し、初代代表に就任。熱意と行動力のあるリーダーとして同クラブの発展のみならず、業界全体の復興に尽力した。

だが、実姉の住む米国バージニア州で病氣療養中の95年11月20日(現地時間)、心不全のため急逝(享年57)。同年12月19日、故人ゆかりの品川プリンスホテルB/Cで営まれた業界挙げての「ボウリング合同葬」には、全国から約2800人もの弔問客が訪れ、早過ぎる死を悼んだ。

ライセンスNo.1を有し、同No.2の中山律子、No.3の石井利枝両プロと「花のトリオ」と謳われて女子プロ草創期をけん引した須田開代子プロは、1938年(昭和13年)8月2日、東京都の生まれ。ボウリングと出会ったのは、外資系貿易会社に勤務していたOL時代のことだった。

67年にスタートした全日本選抜選手権で2年連続優勝を飾るなど、アマチュア時代からトップボウラーとして活躍し、本場アメリカのBPAAオール

転球 Time Trip

49年前に 1970年8月21日

中山律子プロが 女子初のパーフェクトを達成!

女子プロ誕生から1年余りが過ぎた1970年(昭和45年)8月21日。翌月に2期生のデビューを控え、1期生13名で争われる最後の公式戦となった東日本月例会(東京・府中スターレーン)で、ついに女子初のパーフェクトゲームが中山律子プロ(ライセンスNo.2)によって達成された。

舞台はTV収録の入った優勝決定戦。対戦相手は女子プロ野球出身の海野房枝プロ(同No.4)で、元アスリート同士(中山プロは実業団バレー出身)の対決は、僅差の接戦になると思われたが、中山プロは正確無比なコ

ントロールでジャストポケットのストライクを積み重ね、グイグイとリードを広げていった。

勝負の大勢は中盤過ぎに決したが、中山プロのパーフェクト達成を期待して、場内の緊張感が高まる一方。「パーフェクトを意識し始めた10フレは、大変なプレッシャーでした」と後に本人が述べ懐かしく、否応なく力んだ1投目はかすかに軌道をそれて、危うく@ピンが残りかけたが、ピンアクションに救われてストライクが繋がった。歴史的快挙達成へ、ここがまさに唯一最大のピンチだった。



▲パーフェクトを達成した中山プロを祝福する(左から)渡辺寿美子(ライセンスNo.11)、海野、並木恵美子(同No.5)の各プロ

中山プロの偉業は、翌日に全国ネットでTV放映され、ボウリングブーム大爆発の決定打となった。あれから50年。女子プロの公認パーフェクト達成数は今年7月末現在で297を数えるが、業界を取り巻く環境の違いもあり、世間に与えたインパクトでは、中山プロの第1号に勝るものはない。

明日また生きるぞ! がんサバイバーの明るく楽しいボウリング交流会

関東ボウリング場協会が主催し、(公社)日本ボウリング場協会が後援する「第2回がんサバイバーボウリング大会」が7月27日、東京ポートボウルにて開催された。

大会名どおり、がんサバイバー(治療中・経過観察中を含む)を参加対象としたイベントで、昨年の第1回大会から(公財)日本対がん協会、(一社)キャンサーフィットネス(以下CF)両団体が全面協力。今回はハウスボウラー部門に31名(男3、女28)、マイボウラー部門に5名(男4、女1)がエントリーし、後者には大会の発案者である筑波大・田中喜代次名誉教授が利き腕とは逆の左投げでオープン



▲開会式ではCF会員のチアダンスチーム「Pinky☆Smile」が元気いっぱいの演技を披露



▲競技終了後の昼食懇親会。前列左から3人目は、協会の財津澄子会長(開会式では海野、並木、中山の各プロを表彰)、中野明代プロ(48期)、田中喜代次名誉教授(48期)、田中喜代次名誉教授(48期)の各プロを表彰した。

参加した。競技はハウスボウラー部門が2Gトータル(ヨーロッパ方式)、マイボウラー部門が3Gトータル(アメリカン方式)の個人戦(男女混合/女性は1G20ピンのハンデあり)として行われたが、同大会はがんサバイバー同士がボウリングを通じて楽しく交流し、明日また前向きに生きる活力を持ち帰ってもらうことが最大の眼目。参加者にとっては程よい全身運動にも

なり、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が存分に生かされていた。「がんサバイバーのQOL(生活の質)向上には、こういう場所に来て仲間を見つけたり、一緒にスポーツを楽しんだりすることが、実はとても大切なんです。来年はもっと男性の方にも来てもらいたいですね」と、自身も乳がんサバイバーであり、今も左腕に後遺症を抱える広瀬真奈美CF代表理事は言う。同大会は腕前も年齢性別も不問。今回参加をためらった人も、来年は迷わず行こう!