

ちょっと役立つ
Dr. 塚田の
健康コラム
汗をかこう



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。

多くのボウリング場に入ると、冷房が効いて涼しく感じますよね。投げ始めると次第に涼しさが消え、競技などに熱中すると汗ばみます。さらに勝負どころでは、手汗がリリースを邪魔することもあります。今回は、体温調節と発汗について考えてみましょう。

暑い、寒いに対応し、発汗を調節する機能は、人の頭の奥深くの視床下部というところにあり、体温調節中枢と呼ばれます。熱が溜まれば、汗や皮膚近くの血管拡張による放熱を促し、熱不足には代謝を上げ、筋肉の動きや震えにより、熱産生を促します。

暑い時期に放熱が不十分だと、熱が体内に溜まり、熱中症になることがあります。

皮膚には温度の受容体があり、外界の温度を感知することができます。しかし、高齢になると感度が鈍ったり、手足の寒

さをとくに強く感じたりするなど、人や体の部位によって感覚に違いがあります。さらに、風邪など体の内部の炎症に対しては、代謝を上げて熱産生を促すために、寒気を感じ、筋肉の震えが起こることがあります。

身体の内外的状況により、体感温度は変わるので、室温や湿度などの外界環境を客観的に把握する習慣がつくといいですね。

体温の調節機能を高め、代謝を上げるには、運動負荷による発汗を促し、日ごろから体温調節訓練を行うといいようです。冷や汗をはじめ、精神的発汗は脇汗や手汗など、運動性発汗と

違う場所に汗をかき、健康に寄与しない発汗になります。

筋肉を刺激して、気持ちのよい汗をかいて、適度な水分と塩分の摂取を行いましょう。慢性の心機能、腎機能障害がある場合は、主治医と相談しながら運動量や摂取水分量、塩分量を決めてください。

体温調節や発汗調節は、交感神経と副交感神経の調節と深くかかわります。したがって、運

動による発汗は、自律神経失調の改善や、ストレスの解消などとも密接に関係します。空調の効いた屋内の仕事が多い現代社会において、自律神経系の動きを運動負荷と発汗という刺激によって、健康効果に結びつけましょう。



転球 Time Trip

31年前に

1988年9月4日

1988年9月4日、京都国体でボウリング競技が正式種目に!

国体におけるボウリング競技の歴史は意外に浅い。1987年(昭和62年)の沖縄国体で公開競技として行われたのが初めて、正式種目に採用されたのは翌88年9月、開催地が2巡目に入った第43回京都国体のことだった。ちなみに、同国体では「新しい歴史に向かって走ろう」というスローガンが掲げられ、成年2部制の導入をはじめとしたさまざまな改革が実施されて



▲2巡目京都国体の主会場・府立山城総合運動公園に設置されたマスコット「未来くん」の石像

いる。ボウリング競技には、47都道府県から計356人の代表選手が出場。男子が京都スターレーン、女子はしょうざんボウルを競技会場に、年齢別個人戦や団体戦で熱投を繰り広げた。記念すべき団体戦の初代覇者は、成年男子1部が福岡県、同女子1部が京都府。京都府は全競技種目の男女総合でも東京都を最小差の1ポイント振り切って天皇杯を獲得し、開催地の面目を保った。

今年の第74回茨城国体、32回目のボウリング競技は10月1日から7日間、フジ取手ボウルで開催される。

ボウリングに限らず、あらゆる競技スポーツが「世界標準」で動くようになった昨今、都道府県対抗で覇を競う国体への関心度は薄らぐ一方だが、令和初の大会として歴史に残る熱戦を期待したい。

日本のボウリング史を彩る

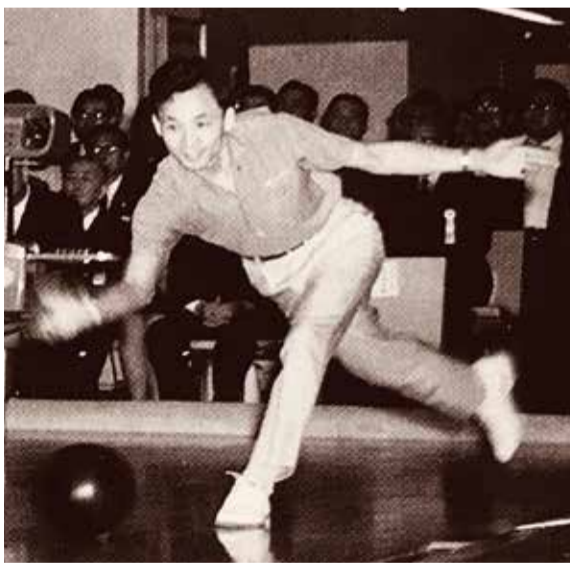
レジェンドたちの肖像

File.6

岩上太郎

(2017年殿堂入り)

“ビッグジュン”矢島純一プロと並び称される“ミスターボウリング”



▲アマチュア時代、24歳時の岩上プロ(61年12月、新たに自動式ピンセッターを導入した東京B/Cでの始球式)

桑田佳祐氏のボウリング応援歌「レッツゴーボウリング」の歌詞にフルネームで登場する男子1期生の岩上太郎プロ(ライセンスNo.3)は、1937年(昭和12年)3月7日、東京都の生まれ。20歳の57年8月2日、東京ボウリングセンターのピンボーイ時代に、練習中の記録ながら、日本人初のパーフェクトゲーム

を達成して一躍時の人となり、新たなボウリング場が相次いで誕生した60年代初めには、実技教室のインストラクターとして各地で引っ張りだこの存在だった。67年1月27日、30

歳のときに日本プロボウリング協会(JPBA)が発足。チャーターメンバー19名の一人に名を連ね、高速回転のボールと派手なボディーアクションで絶大な人気を博した。

公式戦優勝回数は11。8歳下の同期生、“ビッグジュン”こと矢島純一プロの41勝には遠く及ばないが、ともにボウリング



PBA REGIONAL in JAPAN 2019/2020 第1戦

PBA チーター 33・オープン

7月21・28日

PBA フジボウル

今季の開幕戦は畑秀明選手が金星



▲今季の開幕戦を制した畑選手

PBA公認のアニマルパターンのオイルコンディションで行われ、またアマチュアにも賞金が出る大会として、確固たる存在感を示しているPBAリージョナルツアーだが、今年は全

黎明期から、トップボウラーとして業界をけん引してきた功績によって“ミスターボウリング”の名で並び称される。16年3月には、両雄の現役生活50周年を祝う会が、中野サンプラザに約300名の関係者・招待客を集めて盛大に催された。

7戦が用意されている。その開幕戦となる“PBAチーター(33フィート)・オープン”が、埼玉県入間市のPBAフジボウルで行われた。ショートオイルの難しいコンディションに、各選手がスコアメイクに苦戦するなか、堂々の1位で決勝に進出したのは、アマの畑秀明選手(JBC)。以下、森岩雄選手(JBC)、吉田文啓(JPBA・35

期)、鶴見亮剛選手(JBC)、柴山竜吾選手(JBC)、藤井信人(JPBA・52期)の6名が、決勝シュートアウトに進んだ。4位から6位通過の3名による1回戦は、大接戦となったが、藤井が170、鶴見選手と柴山選手が171の同ピンでワンショットプレーオフの末、柴山選手が勝ち上がった。これで勢いに乗った柴山選手は、続く2回戦は吉田を221:173で退けると、3回戦は森選手に209:162で快勝して優勝決定戦に進んだ。

優勝決定戦は、畑選手が18歳、柴山選手は19歳と、フレッシュな対決となった。序盤もたついた畑選手だが、6フレからのフォースで逆転。柴山選手が10フレをパンチアウトで

プレッシャーをかけると、スペアでオーケーの畑選手だが、1投目は③⑥⑦⑩のスプリット。とらなければ負けとなる2投目は、見事なカバーでピンチを脱し、200:193で柴山選手を下して、開幕戦を制した。



▲ヤング対決は、18歳の畑選手(右)が19歳の柴山選手を下した