

# Dr. 塚田の健康コラム ちょっと役立つ コーチになろう



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。

みなさんのなかにも、思わず「今日は体調が悪いから…」と口に出していることがあると思います。

われわれは日頃から、体調の変動を認識しています。同じような日常のなかでも、わずかな違いで身体の反応が違ふと感じるからです。昨夜の寝不足が原因かもしれません。朝食を食べ損ねたことが影響しているかもしれません。昨日起きた騒動に悩み続けているためかもしれません。あるいは子供の風邪がうつったのかもしれません。今回は、自らが体調管理コーチをす

作用が出る場合も、出ない場合もあり、出る場合も同じ副作用とは限りません。同じ病名でも、症状の種類や程度は千差万別です。このように、私たちは医療の不確実性や生物多様性などのなかで生きています。

“かかりつけ医”は風邪の相談を受けると、肺炎や喘息発作など下気道に影響が出やすい人には、一般の人と生活指導や処方を変えています。スポーツの競技選手には、コーチが“かかりつけ医”の役割をします。同じ競技でも、筋肉の使い方や関節への負担に個人差があります。日頃のトレーニングメニューは、競技ごとに、個人ごとに工夫を加えています。

みなさんも意識するしないに

かわらず、日頃から体調管理のメニューを組んでいます。そこで提案です。もういちど自分の日常生活を見直し、生活習慣病予防の原則を取り入れ、体調管理の個別コーチになりましょう。

1日1回はリラックスを意識して、睡眠時間を確保しましょう。食事はできるだけ定期的に、多品目の食材をよく噛んで食べましょう。不要な間食や過量な夜食は避けましょう。日常生活動作のなかで、筋肉を意識した動きを取り入れましょう。体重、血圧など、健康の指標を定期的に測定しましょう。

さあ、今日からみなさんが、自分自身の名コーチです。



## 棚橋プロのワンポイント講座

### Vol.2 WOMEN'S ALL☆STAR 誕生の経緯

今日は、プロボウリングの公式戦について書きます。私もプロボウラーですから、試合数が増えてほしいのはもちろんですが、現実にはなかなか厳しいものがあります。そんななか、今年2月に新規トーナメントとして誕生した“JPBA WOMEN'S ALL☆STAR”は、独特な競技方法も相まって大きな話題を呼びました。そこでこの大会を主催された北小金ボウルの浮谷亨社長に、誕生の経緯などをうかがいました。

10年くらい前に、チャレンジにきた姫路麗プロに「競技ボウリングを多くの人に見てほしい、素晴らしいボウラーもいっぱいいます、ぜひ公認トーナメントをやってください」といわれたのが、そもそもの始まりでした。ボウリング場の閉鎖が相次ぎ、空気が沈みがちな業界に一石を投じたいという思いもあって、開場50周年記念プロジェクトとしてやろうと決めました。

私は22歳のころから2年間、イースタンスポーツで勉強をさせてもらいました。そのときにジャパンカップでパーカー・ボーンやクリス・バーン

ズを見たときの感動は忘れられません。だからトッププロがいきなり総当たりのラウンドロビンで…という企画案は、ジャパンカップからきています。出場資格をランキング上位者ら24名に限定して、公認の最低条件の賞金500万円をやりたいたいという話を、2018年2月にプロボウリング協会としました。

出場のプロボウラーはもちろん、プロ協会、スカイA、ランクシーカー、伊東一明さんら関わっていただいた方は、皆さんプロフェッショナルでした。おかげで大会は大盛況でした。従来のボウリングトーナメントの常識からすれば高額な入場料設定で、入場者数の制限もしましたが、超一流を見てもらいたい、そしてちゃんと見られる環境を提供したいという考えでした。

実際にやってみると、1000万円はかかりました。スタッフに大変な負担もかけました。だからスタッフに頭を下げたんです。そしたら一人が「僕らには経験という財産が残りました」といってくれました。それがも

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



▲出場は24名限定で行われた

のすごくうれしかった。この大会は50周年記念として、当初は1回限りのつもりでしたが、終わった次の日に、プロ協会に来年もやりたいと申し入れました。10年は続けたい。そこに向けて頑張りたいですね。

今回、浮谷社長の熱い想いを聞くことができ、一人のプロボウラーとして、とてもありがたく思いました。一方で、企業としてのメリットがないと、スポンサーが増えていかないのも現実です。私たちも、もっともっとそういうことについて勉強していかなければならないと、改めて考えさせられました。

ちなみにWOMEN'S ALL☆STARの第2回は、2020年2月1～2日の開催が決まっています。

12月から観戦チケットの販売が始まります。ぜひ大会特設サイトをご覧ください。

# 転球 Time Trip

9年前に

2010年11月7日

## 驚異の新人・川添奨太がTV決勝2連続300点で初Vの快挙達成!

2010年(平成22年)11月4日、国内最大規模のオープントーナメント「第34回ABSジャパンオープン」が東京・池袋のハタ・ボウリングセンターで開幕。老朽化のため、翌11年4月に閉鎖が決まっていた同センター最後の名物トーナメントは、最終日の7日にだれもが予測不能のミラクルな結末を迎える。

ダブルイルミネーション方式のマスターズ決勝を制したのは、同年デビューのトップ合格新人・川添奨太プロ(49期)。敗者ゾーンから勝ち上がったの初Vというだけでも驚嘆に値する出来事だったが、何とTV決勝の優勝決定戦・再優勝決定戦はいずれも300点! トーナメント3回戦で敗れたトップシードの佐野芳宏プロ(46期)に倍返し以上の雪辱を果たした上、2連続パーフェクト600点の快挙達成で、改めて驚異の新人ぶりを印象づけた。

また、この日はクイーンズの優勝決定戦でも、トップシード



▲快挙達成の川添プロ。次戦の全日本選手権でも優勝し、同年のポイント、賞金、アベレージの3冠を制覇。これもまた新人初の快挙だった

のウエンディ・マックファーソン(米国)がパーフェクトを達成。照明の影響でレーンコンディションの変化が激しいTV決勝の3Gで300点が飛び出すという空前絶後の事態に、スポンサーは驚き慌てふためき、会場のどよめきもしばしばやむことがなかった。

日本のボウリング史を彩る

## レジェンドたちの肖像

### File.8 石川雅章

(2017年殿堂入り)

## 俳優から転身、男子プロ初の公認パーフェクト達成者に!



▲若かりしころの石川プロ

JPBA男子1期チャーターメンバーの一人である石川雅章プロ(ライセンスNo.15)は、1937年(昭和12年)3月27日、東京都の生まれ。プロ入り前は東宝専属の俳優・石川浩二として特撮映画などに出演していた異色のキャリアの持ち主だ。

ボウリングとの出会いは58年、21歳のとき。瞬く間に腕を上げ、翌59年には後の粕谷三郎プロ(1期/ライセンスNo.6)とのコンビで、全日本選手

権のダブルス戦を制している。プロボウラー転身後の獲得タイトルは75年9月の東日本月例会で挙げた1勝のみだが、それ以前に男子プロ第1号の公認パーフェクト達成者(68年5月・月例会)として、プロボウリング史に名を刻む。

長年現役として公式戦のアップルに立つたかわら、協会の運営や後進の育成にも尽力。専務理事時代、初代会長・都築俊三郎氏勇退の折には会長代行を務め、2002年(平成14年)から1期、第2代会長職に就いた。10年10月21日、病気のため他界(享年73)。翌年3月21日には、故人ゆかりの住建ハウジングをメインスポンサーに「石川雅章メモリアルボウリングトーナメント」が予定されていたが、その10日前に東日本を襲った大震災の影響で中止、替わって一周忌の10月21日に偲ぶ会が催された。