

# Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

## ワクチンと with コロナ



塚田芳久 (つかた・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年から同新発田病院長、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

皆さん、新型コロナウイルスのワクチン接種はお済みですか？ 希望者数のワクチンは10月中旬に、各市区町村まで配送されます。接種が済む11月中旬に、いよいよwithコロナの時代に入ることになります。

皆さんの心配は、ワクチン接種後2週間を経過してPCR陽性になる、いわゆるブレークスルー感染でしょうか。流行の続く英国の報告では、ブレークス

ルー感染は0.2%にすぎません。ワクチン効果が100%でなくて心配ですが、感染を90%以上抑制し、重症化や死亡をさらに高い確率で阻止してくれるので、季節性インフルエンザなど従来のワクチンに比べて、その感染防止効果は抜群に信頼できます。

しかし、ワクチン効果は時間とともに下がります。最近、長期経過が報告されはじめまし

た。接種半年後の感染阻止効果はほとんど減弱しないことから、今のところ抗体を増やすための追加接種(いわゆるブースター接種)を急ぐ必要はないようです。

とはいえ、新型コロナウイルス感染症は、日本で150万人以上の感染が確認され、1万7千人以上の方が亡くなっています。季節性インフルエンザは、日本で毎年約1千万人も感



染しているにもかかわらず、2018年の直接死亡は約3300人とわずかです。季節性インフルエンザより何十倍も重い感染症なのですね。

withコロナ時代は、ワクチンで防御を固め、人との接触を控え、換気やマスクの着用、手指消毒など、感染予防対策を駆使して乗り切りましょう。もし感染しても、1週間以内なら抗体カクテル療法がとてよく効きますよ。

一方で、若い人たちはワクチン効果より副反応が気になるようです。接種会場での緊張や不安によって誘発される血管迷走反射は、回数を重ねて少なくなるでしょう。世界中でこれほど接種が進んでも、重篤な副作用は少ないと感じています。追加のブースター接種は、重症化率の高い高齢者、感染確率の高い医療・介護従事者などを先行させ、皆さんはその結果を見てからでいいと思います。

# 棚橋プロのワンポイント講座



## Vol.23 プッシュアウェイのきっかけづくり

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シルバーコーチ・JBC公認ドライバー

コロナの影響で、去年、今年となかなか遠方の仕事に行けませんでした。先日、強化講習会とレッスンを行いました。そこでいくつかの質問をいただきました。読者の皆さんのなかにも、きっと同じような疑問や悩みを持たれている方もいらっしゃるのではないかと思います。その質問に沿ってアドバイスをしていきます。

**Q** 4歩助走の1歩目でプッシュアウェイ(プッシュダウン)動作ができない。手を出さなくて2歩目と一緒に出てしまう。つまり手遅れになってしまうのがどうしても直らない。1歩目でボールをスタートさせる

ことができないのが悩みで、どうすれば手(ボール)がスムーズに出せるようになりますか？という質問でした。

**A** 全国いろんなボウリング場にお邪魔させていただきますが、その際にリーグ戦や大会を見学していても、このように1歩目でボールを出すことができずに投げているボウラーを多く見かけます。

やはりボウリングを始めたころに、1歩目で手を出さないと固まってしまったのでしょうか。こうしたタイミングが一度固まってしまうと、直すのはなかなか困難です。直そうとすれ

ばするほど調子を崩してしまうことも多いので、果たして直した方がいいのか、判断は難しいところです。

私自身が初心者を教える際にも、「1歩目で利き足と利き手を同時に出すのは難しいですよ」と話をします。普段歩くときには、右手を出すときには左足を出して、左手を出すときには右足を出すのですからね。

さてどのようなアドバイスをするかですが、まず重たいボールを持っている利き手を動かすのは大変です。反対側の手でボールの重さを半分くらい支えてあげて、その手で前に出してからボールを放してあげると、

自然にスイングがスタートするはずですよ。

あとは止まっている静の状態からいきなり動に入るのは動きにくいので、1、2、3でスタートするとか、きっかけづくりを上手にすることで、そのときの掛け声は何でもいいし、また口に出さなくても、頭の中だけでもいいですよ。

重たいボールを持って立っているからスタートが難しいのですが、一回ボールを押し出すことができれば、重たいボールだからこそ流れに乗って、そのまま投げることができるのです。

もうひとつ意識すべき大事なことは、1歩目の歩幅を肩幅よりも大きくしないことです。1歩目が肩幅より大きくなると、プッシュアウェイが遅れる原因になります。

1歩目でプッシュアウェイができないという方の悩みに答えましたが、確かに手は遅れているけどいいボウリングをさせている方もいるので、あまり悩まずにボウリングを楽しんでください。また何かを修正するときは、一人ではなくインストラクターやドライバーに見てもらいながら行うことをお勧めします。

# 厚木のスマイルフィールド。が「斉藤志乃ぶプロ50周年記念大会」を開催！

国内外通算74勝の“ギネス女王”斉藤志乃ぶプロの「50周年記念大会」が、9月18~20日の3日間、神奈川県厚木市のボウリングステージ・スマイルフィールド。で開催された。平時であれば所属先のABS(アメリカンボウリングサービス)が盛大な祝賀パーティーを催していただろうが、コロナ禍の今年は、斉藤プロに私淑する同センターの座間美子支配人(28期)が音頭をとり、人肌の温もりを感じる手作りのファン交流イベントとして実現した。



▲最終日に参加した黒田・佐藤両プロ夫妻から長原 & 故・久保洋子さんの仲よし3人組を描いた特注のイラストを贈呈された斉藤プロは感激しきり(写真はセンター掲示用のコピー)。ちなみに、左腕にしているのはABSから記念品として贈られた高級腕時計とのこと

☆  
今大会の一般参加者は3日間で延べ97名。斉藤プロとともに1人3Gを投球し、3日間の総合順位順に特別協賛のABSほかから多数提供された豪華賞品が、全員にもれなく贈呈された。

プロは全日参加の親友・長原京子(2期)をはじめ、2日目は鶴岡みさ子(6期)、渡邊航明

口の祝福に会場を訪れた。

「ボウリング場に勤務していない私がこうしたイベントを開催してもらって本当にありがたいし、うれしく思います」と斉藤プロ。練習拠点としていた四つ木イーグルボウルが昨年5月に閉鎖されて以降は、首都圏の数カ所のセンターを定期的に巡回して練習させてもらっているそうだが、最近はい

ろいろなセンターさんに伺って、そこのお客さんと交流するのが楽しい」ともいう。

「去年ぐらいまでは、トーナメントに出て自分との闘いに終始してしまっていたけれど、今は心持ちが変わってきたとい



▲最終日に参集したセンタースタッフを含み、プロたちとの記念撮影。右端は大会のオーナー・岡部直治プロ26期は長年、斉藤プロのドリルを担当している

うか、重しが取れてなくなったみたいな感じ。これからは自分に余計な負荷をかけないでボウリングを楽しもう、と(笑)」

それでも永久シード権を行使して、年内の公式戦にはすべてエントリーする予定だ。

「長原さんには『大丈夫、以前のボウリングが戻ってきた』って言われるけど(苦笑)、せめて予選でカットされないようにという思いはあります」

今大会では、練習ボールの合間もファンサービスに努めながら初日625、2日目606、最



▲参加者には賞品とは別途に記念のハンドタオル、マグカップ、トートバッグ、缶バッジが日替わりで進呈された

終日561のスコアをマーク。手作りの記念大会で仲間たちに元気をもらった斉藤プロが、残りの公式戦でどんなボウリングを見せてくれるか、楽しみだ。