

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

いよいよ自粛解禁

新型コロナウイルス感染症は、7月にはデルタ株に入れ替わり、8月に1日2万人を超える第5波の感染拡大を迎えました。相前後して、欧米に遅れていたワクチン接種は急速に進みました。10月に入り新規感染者は1日500人以下と、専門家も驚く急速な減少を見えています。10月末時点でワクチンの1回目接種は、全国で75%を超えています。ワクチン効果は、

重症化予防に寄与することはもちろん、感染予防効果も明確になっています。接種後8カ月を経過すると、十分な効果を維持するには、3回目の接種が有効とされ、いよいよ自粛解禁のウィズコロナ時代がきます。

これまで飲食はもちろん、会議やスポーツ施設までも、集団となる場面はおしなべて自粛要請されました。確かに密は感染の可能性を高めませんが、ウィズ

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



コロナ時代においては、密でもパフォーマンスで差が出ると思っています。

飲食であれば、大声を出す場面のない儀式などは安全でしょう。スポーツ施設もボウリング場は、これまでクラスター発生もなく、マナーを知るボウラーと競技場の協力で、安全な環境が整っています。

マスク着用や手指衛生の基本を守り、本来の日常を取り戻



しましょう。一方で、高齢者や合併症をお持ちの方は、引き続き自己防衛に努力してください。

第5波の急な収束の要因として、ワクチン普及に加えデルタ株の特徴が関係していると考えられています。感染力が高く症状が出やすいので、比較的把握しやすいのです。発症も早く、無症状期間が短いことは、クラスターの範囲を家族や会社などに限定的とする印象もあります。

人間側の重症化要因として、当初いわれた高血圧の関与は低く、コントロールの悪い糖尿病と肥満はとくに要注意に見えます。重症化予防の観点からも、糖尿病は放置せず、現代病といわれる肥満につながる生活習慣を改めてください。糖や脂肪摂取を控え、就寝前の食事を避け、空腹を感じるように食事間隔を十分に開け、運動を加えるとさらに効果的です。

棚橋プロのワンポイント講座

Vol.24 自分に適正な重さのボールって？

10月は第43回STORMジャパンオープンボウリング選手権とコカ・コーラカップ 2021千葉オープン女子ボウリングトーナメントが開催されました。感染者数も少なくなり、普段よりは少ないものの観戦もできるようになってきましたね。

さて、以前にもお話ししましたが、練習ボールで調子がよくて、いざ試合やリーグが始まると、うまく投げられなくなる方はけっこういらっしゃるようです。慣れというのも大事なもので、女子プロもチャレンジマッチなどの仕事を多くこなすうちに、見られながら投げることに緊張しなくなるのでしょう。むしろその緊張感を良い方に変え

ていき、集中力を高めていける選手が強くなっていると思います。

一人で練習をしているときと違い、左右の競技者とのタイミングや間合いを見ながら、スコアを気にして投げるのですから、最初は思うように投げられないのは当たり前です。そこでいつものリズムを崩さないように、アプローチに上がるときは必ず左足からとか、ベンチから立ち上がりボールを拭いてアプローチに上がるまでの動作を、いつも同じようにするという決まりごとを常日頃からやっておくことで、ペースが崩れなくなってきます。

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シルバークーチ・JBC公認ドリラー



▲ハウスボールは、重くなるほど指穴が大きくなっている

あとは、ボウリングでミスをしたところで命に関わるわけではない、と開き直るような気持ちもいいかもかもしれませんね。

さて、最近ボウリング未経験者の方とお話したり、レッスンを頼まれることが続きましたので、そのときに多かった質問のなかから一つお答えしましょう。

“ボールの重さはどのような基準で選ぶといいでしょうか？”という質問です。

昔は体重の10分の1とかいっていましたが、よく考えてみましょう。1ポンドは454グラムですから、15ポンドは約6.8キログラムです。体重70キログラムの方は、15ポンドの方でも、普段重たいものを持ったことのない方もいますし、体重50キログラムの方でも、筋肉隆々の方がいらっしゃると思います。

私が選び方として推奨するのは、まず体の横で何回かボールを振ってみてください、振った

際に体がフラフラするようだと重すぎます。身体がフラフラしない重さのボールを選びましょう。

ボウリング場に置いてあるハウスボールの場合は、重くなるにつれて指穴も大きくなっています。指穴が合わなくて持てない場合も多いので、自分のボールを作成する際はドリラーに相談をして、指のサイズに合ったボールで同じようにボールを振ってみてください。

重たいボールの方が有利に思う方もいますが、ちゃんとスイングができない重さのボールでは、決していいスコアにつながりませんよ。

ABBF 第48回全国実業団選手権 10月16・17日 / 稲沢グランドボウル

サンメイが最終Gの逆転で初優勝

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大によりやむなく中止となった全国実業団選手権大会だが、今年は55チーム(4人チーム戦)が参加して10月16、17の両日、愛知・稲沢グランドボウルで熱戦が展開された。

予選(9G)は菊地企画・岩屋支部(鈴木・河合・菊地・河合)が7779を打ってトップに立っていたが、10ピン差で警視庁A・東京支部(本望・小山・宮杜・井上)、さらに20ピン差でサンメイ・太田支部(浜田・多賀谷・三友・佐藤)が続くなど、大接戦となっていた。

決勝(3G)は菊地企画が2G目に760と落として警視庁Aがトップを奪い、サンメイが66ピン差の2位で最終Gを迎えた。その最終G、サンメイが会心の内容で986を打って、警視庁Aを80ピン逆転するトータル



▲最終Gの逆転で悲願の初優勝を飾ったサンメイ

10453で初優勝を飾った。3位には、1G目の1030を含む決勝では断トツの2966を打

たアルゴB・豊中支部(堀田・板垣・村永・久保)が10348で食い込んだ。

NBF 第46回全日本オーバー70ダブルス 10月16・17日 勝田パークボウル

渡辺智子・根本和悦チームが2度目の優勝

合計183歳で最高年齢チーム賞を受賞した山口たま・伊藤哲夫選手チーム(東京)をはじめ、18都道府県から89チームが参加して、茨城・勝田パークボウルで行われた。

A、B、Cの3シフトに分かれ予選、決勝トーナメント2回戦までを行い、各シフトを勝ち上がった3チームによって、2Gマッチで優勝が争われた。

その優勝決定戦に駒を進めて

きたのは、Aシフトから渡辺智子・根本和悦選手チーム(茨城)、Bシフトから林毅彦・谷口満選手チーム(愛知)、Cシフトから細野嘉昭・小野武三郎選手チーム(神奈川)。1G目を終えて僅差の接戦となっていたが、2G目に渡辺・根本選手チームが抜け出し、トータル913で2度目の優勝を飾った。2位には861で林・谷口選手組が入った。



▲2度目の優勝を飾った渡辺(左)・根本選手チーム