

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

ワクチン3回目うちますか?



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

日本ではmRNAワクチン(ファイザー社製、モデルナ社製)接種が広がり、他国に類を見ない急激な感染縮小を獲得しました。その理由としては、高齢者で9割を超え、全体でも8割に迫る高いワクチン接種率に加えて、感染が縮小してもマスク着用を続ける高い衛生観念が功を奏しているか、ウイルスを自滅させる遺伝的要素を持っているのかなど、仮説も多く専

門家の判断もまだ定まっています。どの程度まで抗体価が下がったら追加ワクチンが必要なのかは、国によって対応に差があります。日本はこれまでのデータから8カ月と決めました。

ワクチン接種が6割程度の諸外国のなかには、社会活動再開や人流の増加によりあつという間に感染が再拡大し、慌てて感染対策再強化をした国もあります。一方で、ワクチン接種後の抗体価は半年経過すると低下するようです。まれにワクチン接種後のブレークスルー感染を起しますが、重症化予防効果は

保たれています。3回目のワクチン接種の意義は、どこにあるのでしょうか。高齢者や肥満、糖尿病などの重症化要素をお持ちの方は、自身を守るために接種をお勧めします。その他の方も、感染拡

大を防ぐことで通称“集団免疫”という状況を作るためにご協力ください。ワクチン検査パッケージの効果を補強し、社会活動を保つための大きな要素になります。



2回目接種時の副反応が強かった方は、3回目に二の足を踏みますよね。2回目接種で自身の重症化予防効果は既に獲得しています。3回目接種を回避し、3密を避けマスクや手指衛生を継続する感染対策も選

択肢の一つですよ。3回目接種は、どのような具体的な効果が期待できるでしょう。年末年始のイベント、移動や密集の影響は、1月に第6波の山を築くと言われていました。専門家のAIを使った予想では、3回目接種の広がり、第6波の立ち上がりや遅らせ、波の高さを低くするといえます。自分を守り、大切な人を守る選択として、3回目接種を考えてみましょう。



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.25 3:6:9システムをおさらい

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

難易度の高いオイルパターン、いわゆるPBAのアニマルパターンなど、スポーツコンディションが採用されるトーナメントも増えてきました。普段投げているボウリング場の、易しいレクリエーションレーンと違い、簡単にはストライクを続けることができないコンディションで、いつも以上にスコアメイクにとって大事になるのが、正確なスペアです。

ます。そこへ投げれば大丈夫という自信が大きく影響するのは間違いないのですが、そもそも立つ位置や狙う場所が間違っていると、いくら練習したところで確率は上がりません。

中級以上のボウラーの方には、そんなの知っているよといわれてしまいそうですが、今回は復習の意味を込めて、スペア理論の基本となる3:6:9スペアシステムを紹介します。

以前にもスペアが取れない原因のひとつは精神面で、このピンは取れないのではと考えてしまう思考が、スペアの確率を下げってしまうと書いたことがあり

まずはそのレーンのストライクポジションを決めます、ストライクポジションが決まると、その立ち位置と狙うターゲットを基準に、立つ位置を調整して

いきます。

残りピンのキーピンが①番ピンもしくは⑥番ピンの場合はストライクポジションのまま、残りピンのキーピンが②番ピンもしくは⑩番ピンの場合は、狙うターゲットは変えないで、立ち位置を板目3枚右に移動します(右投げの場合で書いています)。残りピンのキーピンが④番ピンの場合は、ストライクポジションから板目6枚右に移動します。もちろんターゲットはそのままです。残りピンが⑦番ピンの場合は板目9枚右に移動します。つまり残りピンのキーピンが1本左になることに、狙

うターゲットはそのまま立ち位置を3枚ずつ移動していく方法が3:6:9スペアシステムなのです。

では③番ピンや⑧番ピン、⑩番ピンが残った場合はどうでしょう? とくに右投げにとつての宿敵ともいえる⑩番ピン! (左投げは⑦番ピン)は、②番ピンや④番ピンと同じように、ターゲットを変えないで左へ3枚ずつ移動してもいいのですが、私は⑩番ピンの場合は、立ち位置を35枚に立ってもらい、真ん中の4番のターゲットを狙

うように指導しています。

従って①番ピンより右側のピンが残った場合は、⑩番ピンのポジションを上記のように設定しておき、⑥番ピンの場合はそこから立ち位置を3枚右に、③番ピンの場合は6枚右にというように調整します。ピンが1本ずれるごとに、立ち位置の板目を3枚移動するのだということを覚えてください。

スペアの確率を上げて、難しいレーンコンディションでもスコアを落とさないようにしていきますよね。

NBF 第49回全日本ボウリング選手権大会 11月20・21日 稲沢グランドボウル



男子 寺島 女子 山中 選手が初の選手権者に

第48回大会がコロナ禍の影響で今年の4月に延期して実施され、全日本選手権が同一年に2度行われることになったが、今大会には男子392名、女子117名が参加、感染対策に配慮をしながらの開催となった。

予選9G、準決勝3Gの上位男子20名、女子10名が決勝に進出、決勝3Gの15Gトータルで争われた。

男子は予選2位の上田太樹選手(東京)が準決勝を633とまとめ、トータル2510の1位で

通過、27ピン差で辻本博樹選手(大阪)が続いていた。

決勝は上田選手が501とスコアを落としたのをはじめ、スコアメイクに苦しむ選手が多かった。優勝の行方は最後の1投までもつれる激戦だったが、



予選から決勝まで安定した内容だった寺島選手



予選からトップの座を譲らず完全優勝の山中選手

4位で決勝に進んだ寺島光希選手(東京)が混戦から抜け出し、トータル3065で初の選手権者に輝いた。辻本選手が6ピン差の2位、さらに9ピン差の3位に中川尚紀選手(三重)が入った。

女子は、会場センターの稲沢グランドボウルをホームとする愛知の山中麻央選手が2406の1位通過、歴代優勝者で4月の前回大会準優勝の多賀谷優選手

(群馬)が45ピン差の2位につけていた。

決勝は600アップが一人もない難コンディションだったが、山中選手は555とまとめ、トータル2961で初優勝を飾った。多賀谷選手は2904で、2大会連続の準優勝だった。4位で決勝進出の國本ひとみ選手(神奈川)が順位を一つ上げて3位、4位に14歳の谷口美優選手(大阪)が食い込んだ。