Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

自粛の先に…

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

新型コロナウイルス感染症の新規陽性者はいまだ多数にもかかわらず、「まん延防止等重点措置」の適用除外が進み始めました。2年前の第1波では、情報不十分なために、疑心暗鬼のなかで日本中が厳格な感染対策を実践しました。見えない敵と戦う不安もあり、人間関係の悪化など、社会問題化する過剰反応の一面もありました。

2年間で5つの波を経験し、感染対策の日常化、マスク供給や検査機材の整備などの防御体制強化、ワクチン接種や抗ウイルス薬の開発など、コロナ包囲網が構築されてきました。一方で、亜種株への変異が多い新型コロナウイルスは、巧みに包囲網をすり抜け、感染拡大の波を繰り返します。人口10万人あたり感染者数のまん延目安も、10人程度、25人程度、50人程度と増えて、第6波のオミクロン株にいたっては、200人以上が35都道府県と、桁違いです。

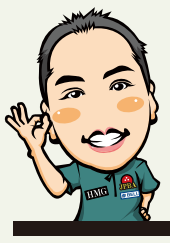
感染力が強く、大きなクラスター発生による感染者数激増に世界中が驚きました。しかし、ワクチン接種者に限れば、重症化の課題は高齢者や肥満などの高リスク者感染と言えます。オミクロン株は、潜伏期が短縮し、風邪症状の出現も高率で、早めの補そくによる治療が期待できます。

皆さんは、まん延しても比較的冷静に受け止め、対策の要点は各自の感染防御と認識するようになったと思いませんか。国による飲食店の時短や人流抑制という一律自粛ではなく、国民が環境や感染確率に合わせた対策を選択できる力を身につけたように見えます。

自粛緩和には、特効薬の開発が必須です。年末に承認された拡散アナログ製剤ラゲブリオは効果の点で、今回承認の新薬パキロビッドパックは高齢者などの併用薬制限の点で、残念ながらインフルエンザのタミフル級の使い勝手には至りません。加えて、BA-2をはじめ新たな変異ウイルス出現の可能性も否定できません。

一気に完全自由にならずとも、ワクチンの追加接種をしながら、気楽にボウリング場に行ける時期は、そう遠くない気がしてきました。

棚橋プロのワンポイント講座



Vol.28 ボウリングを長く楽しむために

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№1145）。168㎝72㎏、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公認ドリラー

オミクロン株の感染拡大で開催が危ぶまれた女子プロオールスターゲームも、無事開催することができました。この大会は初出場だった三浦美里プロの優勝、おめでとうございます。なんと決勝ステップラダーは、ガターからのスタートでした。古くからのボウリングファンなら、ジャパンカップでパーカー・ボーンⅢの、ガタースタートからの優勝というゲームを思い出された方もいるかもしれませんね。

準優勝の中島瑞葵プロも、スピード、回転力にあふれるボールで、素晴らしいボウリングを見せてくれました。決勝の3フレ、③番ピンと⑩番ピンのベビースプリットの間をきれいに抜けた投球は、手前をしっかりスキッドさせてバックエンドでの角度のついた曲がりが要因です。二人の若手のこれからが楽しみです。

さて、ボウリングは若者から年配者まで、幅広い年齢層が楽しめるスポーツです。ノンコンタクトスポーツとして危険性も少なく、ボウリングをすることによって筋肉が鍛えられて、日常生活での転倒防止効果が期待できるなど、健康維持にも役立ちます。しかしながら、あまりに無理がある投球フォームで投げていると、筋肉や筋を痛めて、ボウリングどころか、日常生活にも支障が出てくることがあります。

▲昨年6月のプロボウリングマスターズを69歳で制して、通算タイトルを単独2位の36とした酒井武雄プロ

ダイナミックに見えるアメリカのプロを見ても、彼らは幼少のころから投げていることや、適切なトレーニング、またはダイナミックに見えるが実のところ動作を解析すると、意外と理にかなっていて、それほど力任せに投げているわけではないことがわかります。

ああいう風に投げたいとあこがれまねをすることは、必ずしも悪いことではありませんが、その投げ方があなたに適しているのか、練習してできるようになるのかの判断は、自分だけでなく、インストラクターやドリラーにも相談することをお勧めします。自己流でやっていてどこかを痛めてしまい、楽しいボウリングができなくなることは寂しいことです。

アメリカでも日本でもそうですが、長く活躍している選手の多くは、当然あまり力任せに投げていません。無理のないシンプルな投球フォームであるのがわかります。

アメリカではノーム・デューク、ピート・ウエバー、パーカー・ボーンⅢ、ウォルター・レイ・ウイリアムズ、日本だと矢島純一、酒井武雄、原田昭雄プロなどが代表格ですね。

第48回全日本ダブルス選手権

［2月19～20日／牧野松園ボウル］

男子は谷口・鈴木組が完全優勝
女子は木村・新津組が会心のV

男女各予選9G、準決勝3G、決勝3Gの15G（チーム30G）トータルで争われた。

男子は、会場の大阪・牧野松園ボウルから出場の谷口悠斗・鈴木昭選手組が予選を4129でトップに立つと、準決勝も1364と伸ばして、2位の安田昂平・森裕雅選手組（岐阜・羽島／AC）に115ピン差をつけていた。決勝も1282とまとめた谷口・鈴木選手組が、トータル6775で初優勝を飾った。安田・森選手組が6643で2位、3位には決勝で1344を打った伊藤嘉彦・小林剛美選手組（三重・R1みえ川越店）が6595で食い込んだ。

女子は、準決勝で1370を叩いた木村祐子・新津七海選手組（北海道・総合レジャーサンコーボウル）が5205の1位で決勝に進出、2位にも北海道の吉川瑞恵・吉崎多美江選手組（ディノス札幌白石）が82ピン差で続いていた。決勝も快調なボウリングで1350を打った木村・新津選手組がトータル6555の圧勝で初優勝を飾った。吉川・吉崎選手組が6282で2位を守り、3位に谷口雅美・安田豊子選手組（大阪・牧野／なわて）が6233で入った。

（写真提供：NBF）

男子優勝の谷口悠斗・鈴木昭選手組

▲谷口選手「最初の投球練習で幅を感じられ、最後までイメージよく投げられた」

▲鈴木選手「谷口クンとは同じ支部で投げていて、気心も知れ息が合っていた」

女子優勝の木村祐子・新津七海選手組

▲木村選手「優勝を目標に新津さんを誘ってチームを組んだので、有言実行できてよかった」

▲新津選手「ボウリングから離れていた時期もあったが、木村さんから誘ってもらって戻ってこれた」