

Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

オミクロン株で第6波



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

感染力の強いオミクロン株は、あっという間に広がりました。新規感染者数の記録を更新しながら、第6波は最も大きな波になりました。

感染の場は、部活の遠征や職場、家庭など、接する密度の高い関係性と、マスクを外して飲食する機会にあります。そうすると、行動範囲が広く、互いに接する頻度の高い若者や子供から広がります。潜伏期は2~

3日、症状は咽頭痛・発熱が2~3日と短縮し、感染の展開が早くなりました。デルタ株のような、発症数日後の急な悪化は少なく、自宅・宿泊療養など入院外療養が増えました。

第5波から解放された日本は、年末年始や成人式を迎えて、社会経済活動の勢いが日本中に増していました。そこにオミクロン株の国内流入が重なると、一気に日本中にまん延しま

した。まん延すると、免疫力の低下した人や、体力のない高齢者など、高リスクな方が危険にさらされます。

マスクを外し会話が増える機会を減らすため「まん延防止等重点措置」が広く適用になりました。特に感染事例の多い飲食は時短を迫られますが、距離を取りマスクをつけたままご利用いただけるボウリング場へも影響が出ました。



新型コロナウイルス感染症は感染の主流ウイルスが、アルファ株、デルタ株、オミクロン株と変異を遂げ、潜伏期間、感染力、臨床経過、重症化率などに特徴があります。オミクロン株は、驚くことにデルタ株から数日間という短期間で置き換わりました。ワクチンや治療薬の効果にも差があり、今後の変異についても気になります。

種が進み、若い人の感染が先行した影響もありますが、感染力の強さほど毒性はないようです。検査や保健所対応にも限界があり、症状が出たら早々に自宅安静自己隔離も感染対策の選択肢に挙げられます。

季節性インフルエンザのタミフルのように、新型コロナウイルスに効果の高い薬が誕生すれば、通常の風邪に分類される日が見えてきそうです。



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.27 スペアミスの原因はどこに？

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

オミクロン株の感染拡大により、また各地にまん延防止等重点措置が適用されています。健康ボウリング教室からボウリングを始め、リーグ戦を楽しんでおられる年配のボウラーの方も、また投げられなくなるのではないかと心配されていました。家にこもっていても感染はしないのかもしれませんが、体がダメになってしまうとおっしゃっていました。健康のための運動習慣を維持できるようにしていかないといいですね。女子の開戦戦となるウィメンズオールスターゲームも無観客での開催になりました。直接ブ

口の投球を観たいファンは残念ながら、姫路プロの公式戦6連勝になるか、他のプロが阻止するのか、注目ですね。さて先月号で、トーナメントにおいて上位に上がってくるボウラーは、ストライクを出すのはもちろんのこと、スペアの確率が非常に高いという話をしました。苦手な残りピンのある方は、しっかりと克服しないとアベレージアップは難しいですよ。特定のピンが取れない方は、苦手意識があってまたミスをするのではないかと不安に思いながら投げることで、余計ミスの確

率を上げてしまっています。「あのピンが残ったら別人みたいね」と冷やかされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 私のレッスンに来られる方を見ていると、スペアが取れないとおっしゃる方は、そもそもの立ち位置と狙う位置がおかしい場合があります。あまりに同じピンが取れない方は、自分の投げているボウリング場で行われているレッスンに参加してみてください。あんなに取れないと思っていたピンが簡単に取れるようになるケースが多いです。もうひとつ先月の続きで、先

ほどまでポケットにボールが集まっていたのが、突然ノーヘッドやスプリットになるボウラーがいます。なかなかストライクが出ないために、スピードや投げ方を変えて対処しようとした結果スプリットになってしまうケースと、もうひとつ見ているアレっと思うのが、極端なリリースミスです。その原因は、力が入ってしまい、スイングスピードが変わってしまっているケースと、もうひとつボールフィッティングに問

題がある場合です。トップボウラーのリリースを見ていると、左右のブレはもちろん、前後のブレも非常に少ないです。それは、自分が投げるのに適したスパンやピッチ、指穴のキツさをきちんと調整できているからです。安定した投球ができない方は、今一度ドライバーにフィッティングの相談をしてみてください。きっとあなたのボウリングの上達を助けてくれることでしょう。

シーズントライアル2022ウィンターシリーズ 佐藤貴啓、高品康成が トライアル初優勝

シーズントライアル2022ウィンターシリーズは、最小遂行人数に満たなかったC会場を除く3会場で行われた。B会場(1月16日/品川プリンスホテルBC)は、山本勲(44期)が予選第1シリーズで、H/4のJPBA記録を12年ぶりに25ピン更新する1131(280・289・287・275)をマークするなど、ハイスコアの争いとなった。佐藤貴啓と藤村隆史の57期生対決となった優勝決定戦は、4フレからの7連発で258:233と制した佐藤が初優勝を飾った。

A会場(1月26日/トミコシ高島平ボウル)も、52期の三浦啓寛と藤井信人の同期対決となったが、3フレからのフィフスで先行の三浦が、藤井の終盤の追い上げを2ピン差退ける239:237で、トライアル3勝目を挙げた。D会場(1月26日/神戸六甲ボウル)、高品康成(52期)と玉井慎一郎(37期)の優勝決定戦は、前半で3つのスプリットを出した玉井を、184:169と振り切った高品が、10年目でトライアル初優勝を飾った。(写真提供:JPBA)



▲B会場優勝の佐藤貴啓



▲A会場優勝の三浦啓寛



▲D会場優勝の高品康成



▲H/4の記録を更新した山本勲