



新連載

知って得する 佐藤秀樹プロが指南 ボウリング用品の知識

1. ベストなサムホールを作ろう

皆さん初めまして、プロショップVEGA所属46期プロボウラー・佐藤秀樹と申します。このたびご縁がありまして、コラムを書かせていただくことになりました。日本トップクラスのボウリング用品店で数多くのボウラーと関わってきた経験を生かし、皆さまのお役に立てる情報を紹介していきますので、どうぞよろしくお祈りします。ボウリング用品の基本的な使い方からアレンジまで、幅広く

紹介していく予定です。ただボウリング用品の使い方といっても、正解が一つだけではない場合がありますので、あくまでも選択肢の一つとして参考にしてください。それではまず僕自身がボウリングを上達するために、いちばん大切にしている部分に触れていきます。ボウリングで最も大事な部分といえば、再現性です。その再現性を高めるために必要な要素の一つとして、今回



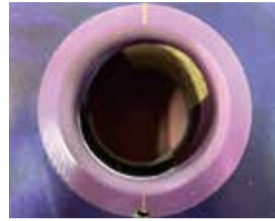
佐藤秀樹(さとう ひでき) / 1982年8月22日生まれ、山梨県出身。2007年プロ入り(46期/ライセンスNo.1137)。172cm68kg。プロショップVEGA所属(プロショップ直販部マネージャー) / JPBA公認C級インストラクター、JBC公認ドリラー(シルバー)。

リルされるため、ドリルしたままの状態では親指の前後にすき間が存在します。そのすき間を埋めるために、インサートテープを指の形状に合わせて貼ることで、最小限の力でボールを支えることができます。

基本的な貼り方は、腹側に滑り止め系テープ、背側にはインサートテープを複数枚重ね貼りして、すき間を埋めて調整しましょう。

サムの調整方法は十人十色なので、身近にいる上手な人の貼り方を参考にするのもいいでしょう。自分に合った調整方法を探すのも楽しいので、少しずつ調整をしながら、ベストなサムホールを作り上げましょう。再現性を高めるためには、ゆるゆるの状態で投げないことをお勧めします。

今回はインサートテープ(腹側)について、詳しく説明していきます。



▲インサートテープの基本的な貼り方



▲背側で厚みの調整を

はサムホール(親指の穴)の調整について、簡単にお話させていただきます。重いボールを持って、3~4

ゲーム投げるなかで再現性を高めるには、無駄な体力を使わなくてすむように、サムホールを調整する必要があります。バックスイングのときにボールが落ちそうになると、ボールを落とすまいと握りこんでしまうので、毎回無駄な力が必要になってしまいます。通常、サムホールは真円でド



Dr.塚田の 健康コラム

ちょっと役立つ

自らコロナに感染して...

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22年まで同新発田病院長、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~) / 日本協公認スポーツドクター、JOC医学強化スタッフ

医師であり病院長として、新型コロナウイルス感染症対策の最前線を預かりながら、かかってしまいました。誠にもって面目ないことですが、体験し学んだことをいくつかお伝えします。まず、私の対策の評価について、感染担当医師と看護師から指摘がありました。マスクの使い方、扱い方について、ときどき表面を手で触れていました。マスク表面に触れた手で、目、鼻、口に触れることによる感染事例は、2年前の横浜港クルーズ船内の、関係者感染の際にも指摘され、このコーナーでも危険と書きました。実践に油断あり

です。さらに、私が飲食前の手洗い習慣がないことも再認識しました。食事以外、もぐもぐタイムの前にも手洗いが必要でした。感染対策は生活が窮屈になります。習慣化が継続のカギだと思います。次に、抗ウイルス薬の効果を体感しました。発熱する朝の抗原検査は陰性です。夕方37.7度の発熱時には抗原陽性になったので、この間に急激なウイルス増殖が起きていました。普段50回/分前後の脈拍数は100を超え、血圧は180以上に上昇し、心悸亢進(心拍数が著しく増加)

状態でした。抗ウイルス薬パキロビッドパックを内服して2時間も経つと、熱は38度以上に上がったにもかかわらず、脈拍数は下がり始め、心悸亢進は消えて楽になりました。インフルエンザのタミフルに似た効き方です。後に知るのですが、入院時採血の白血球数は5500と少な目で、さらにリンパ球は7.8パーセントと激減していました。ウイルスによるリンパ抑制で、免疫応答は不能に陥っていました。高齢で、糖尿病を持っている私は、重症化の途中にあったのかもしれない。重症化しなかったの



は、12月に3回目のワクチンを打った効果もあるでしょうが、発症5日以内なら抗ウイルス薬を飲むに限ると思いました。国内で20人に1人、600万人余りの人がかかった新型コロナ

ウイルス感染症は、まだ身近にあります。早めに治った私でも、少し味覚異常が残りました。ワクチン接種、日ごろの感染対策、皆さん承知の予防策をしっかり実践しましょう。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

おしゃれな空間を演出

①北小金ボウル (千葉県松戸市)

今月号から紙面もリニューアルされるということで、私のコーナーも、先月までのワンポイント講座から模様替えをして、プロショップ探訪という形で新たにスタートします。全国の特徴あるショップや、意欲的に取り組まれているショップを紹介していこうと思います。

日本のボウリングプロショップ



▲非売品の珍しいポリエステルボールも展示されている

は、ボウリング場の中にあるところがほとんどで、ショップとして独立した店舗は多くありません。またボウリング場の中にある店舗でも、ボウリング場直営のショップと、テナントとして入っている、プロショップ専門の店舗があります。それぞれショップごとの特色があるので、そういった部分も紹介していきたいと思えます。

今回紹介するのは、千葉県松戸市にある北小金ボウルのプロショップです。北小金ボウルといえば、近年はプロ公式戦の、ウイメンズオールスターゲームを開催するボウリング場として、認識をされている方も多いためではないでしょうか。

壁にボールがディスプレイさ

れており、おしゃれでアメリカのショップをイメージさせるようなレイアウトとなっています。非売品の珍しいポリエステルボールも飾られています。

伏木克聡プロ(47期)や、PBAライセンスを持つ及部優美さん、田中美佳さんが、リーグやチャレンジを投球して得た情報をも



▲伏木プロ(左)、及部さんが対応してくれます



▲すっきりとおしゃれなディスプレイのショップ

とに、北小金ボウルのレーンにマッチしたボールをアドバイスしてくれるのはもちろん、ボウラー個々の目的に沿ったボール

を選択して勧めてくれます。ショップはゆとりのある居心地のいいスペースです。近くに來られた際には是非立ち寄ってみてください。ちなみに私も、水曜日にはドリル担当をしていますので、相談などありましたら気軽に声をかけてください。

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公認ドリラー