



# Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

ボウリングで交流復活を

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

新型コロナウイルス感染症(以下COVID-19)は、第6波を迎え、遺伝子変異はオミクロン株BA2となりました。一方で、ワクチン接種は7割まで進み、重症化の心配、医療ひっ迫の懸念は薄れてきました。夏に向け、屋外での限定的なマスク着用の再確認、幼児は任意着用など対策緩和が見えてきました。

COVID-19は、潜伏期が短縮し、次に感染させるまでの世代間隔は2日余りとなりました。風

邪症状で外出を自粛すれば、感染範囲は縮小できます。積極的疫学調査の重要性が薄れ、保健所業務が軽減できることになりました。

日本では、会話の際のマスク着用、飲食の前の手指消毒など、基本的対策が定着している点が素晴らしいです。ボウリング場でもストライクに起こる歓声、ハイタッチの姿は全く見られなくなりました。買い物の際には、入店時のアルコール消毒に並びます。

無視して通り過ぎるなど、違った行動が取りにくい日本人らしさの特性ですね。

COVID-19まん延防止の感染症対策に、この日本人らしさは効を奏しました。世界のCOVID-19情報を見ていると、お国の事情が反映されています。

中国や北朝鮮のような中央集権型の国家では、ゼロコロナ政策で、都市封鎖や厳重な生活制限が課されています。政治の混乱や経済力の乏しい国は、ワク



チン接種が進みません。日本はというと、感染対策の周知徹底やワクチン接種などの感染予防により、ロックダウンなどせずに欧米に比べて感染はコントロールされ、通常医療への影響も限定的でした。

さていよいよ制限の緩和段階

に向かう時期です。COVID-19以前に戻るというより、新しい日常を作る発想が必要になります。密を避ける方向性を残しつつ、制限されていた人的交流を回復する必要があります。

飲食を伴う交流はある程度の制限が続くでしょうが、接触や発声を伴わないスポーツでの交流は、奨励されるでしょう。ボウリングも、ボウリング場での目立ったクラスター発生はなく、推奨できるスポーツと思っています。私も地元・新潟で、久々に県知事杯を復活させます。



## 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

佐藤秀樹プロが指南

### 3. インサートテープ(背中用)で指穴調整



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No1137)。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)。

今回はインサートテープの厚みを調整する方法を解説します。

まずは「なぜ厚みを調整する必要があるか?」についてですが、人間の指は日々状態が違います。個人差はありますが、夕方から夜にかけての時間帯が、1日のなかでもむくみやすく、指のサイズが変わってしまう人や、朝起きてから午前中の時間帯が、最もむくみやすい人など、むくみの出方は人によって変わってきます。

指のむくみに合わせてインサートテープの厚みを調整することで、いつも同じような感覚でボールを持つことができます。それをサボってしまうと、実際は

緩いのにそのまま投げて無意識に握ってしまうことにつながり、必要のない力みに発展してしまいます。ゲーム前にはサムホールを確認する癖をつけて、常に

同じような感覚を保てるようにしましょう。

その厚みを調整するのは、必ず指の背中側で行ってください。腹側で調整すると、スパン(フィ

ンガー～サムの間隔)やピッチ(角度)の感覚が変わってしまうのでやめましょう。

では基本的な貼り方ですが、サムホールに指を入れた際のすき間を埋めるように貼っていきます。厚みの調整が目的になるので、重ね貼りが前提となります。重ねて貼る際には、1枚ずつ調整しやすいように、少し段差をつけて貼るようにします。貼る枚数が多い場合には、インサートテープの横幅が違ふもの(サイズ

は1/2インチ、3/4インチ、1インチの3種類あります)を使用すると、フィーリングが良くなります。サムベルベッティという厚みのあるスポンジ系調整テープを使うと、調整が簡単なのでお勧めです。

今回はサムホールの厚みの調整についてお話をしました。そのとき注意してほしいのは、握り癖のある方がいきなりきつめに調整するのは危険なので、緩めの調整から徐々にきつくするようにしてください。また調整を変えたときは、いきなり通常の投球をするのではなく、まずは1歩助走で、指が抜けることを確認するようにしましょう。



▲親指の背側に重ね貼りするが、少し段差をつけて貼るのがポイント



▲貼る枚数が多い場合は、横幅が違うものを試してみよう



▲厚みのあるスポンジ系のサムベルベッティは調整が容易なお勧め



## 棚橋孝太プロの プロショップ探訪

### プロボウラー経営ショップの先駆け

#### ③プロショップナカライ (東京都港区)

今回紹介するのは、大ベテランのプロボウラーとしても有名な半井清プロ(10期)が経営するプロショップナカライ(東京ポートボウル店)です。オープンしたのは1986年の9月1日。去年35周年を迎えた歴史のあるプロショップです。

個人経営のプロショップは、今では珍しくありませんが、プロボウラーが経営するプロショップとしては、日本で最初だったそうです。当時の半井プロは、調布スポーツセンターの契約プロでしたが、ずっと雇われていることに対する将来への不安を感じ、思い切って私財をつぎ込み、プロショップをオープンしたとのこと。

35年もの長い間プロショップを経営できているのも、ドリルはもちろん、レッスンや半井プロの人柄が、多くのファンを獲得されているからだと思えます。ショップ経営に並行して行っている教室も、35年続いているそ

うです。

そんな半井プロの下からは、多くのプロボウラーも誕生しています。中野マルイボウル時代には、22期生の梅田寿雄プロ(2011年没)や若本茂之プロ(2021年没)、24期生の横川義

雄プロに女子15期生の溝渕秀美プロ、27期生の佐藤由実子プロもそうです。この東京ポートボウルに来てからも、帰国子女のプロボウラー・田中康男プロ(41期)を誕生させています。

さてプロショップは、ボールはもちろん、バッグやリストタイにテープ等、品ぞろえも充実しています。現物を見て選べるのもうれしいですね。

お話を伺うなかで「最近のマイボールを持っている人を見ていて、なかなか自分の手に合ったボールを持っていない人が少ない」そして心がけているのは



▲出店から36年の歴史は半井プロへの信頼のあかし

「手に合ったボールを作る、ケガをしないボールを作る」という言葉に、半井プロの強い信念と自信を感じました。

自分の手に合ったボールを作りたい方はぜひ一度、東京ポートボウルのプロショップナカライを訪ねてください。

訂正 先月号で「ヒサカプロショップスポーツ八景店」を紹介しましたが、ショップ名を日坂プロショップと表記してしまいました。お詫びして訂正いたします。



▲ボールはもちろん、テープなど小物類の品ぞろえも充実している

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No1145)。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