



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ パンデミックからエンデミックへ

繰り返すウイルス変異によって、新型コロナウイルス感染症は3年間にわたり世界中に居座っています。感染対策やワクチン開発などで対抗し、ようやくパンデミック収束の兆しが見えてきました。今後、感染は一定程度に抑え込まれ、いわゆるエンデミック状態になっていくと考えられます。

世界の多くの国は、感染者がいる状況を許容し始めました。社会・経済活動の制限をしても、根絶は容易ではないことを

知ったからです。感染症を撲滅する前に、社会経済的破綻を迎える可能性さえありました。改善の策として、重症化しやすい高齢者やハイリスク者をワクチン接種で保護し、エンデミック状態に移行できればと考えています。

エンデミックの感染の山は、感染力の若干弱い季節性インフルエンザの数倍程度、日本の新規感染者は1日1万人以下(実感染者は数万人程度)との推測があります。

塚田 久(つくだ・よしひさ) / 1979年新潟大学医学部卒。2016年から県立新潟田病院長、現名誉院長。22年からJA新潟県厚生連顧問。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~22年)、同副会長(20年~22年) / 日体協公認スポーツクター、JOC医・科学強化スタッフ

日本でも濃厚接触者の積極的疫学調査をやめ、9月26日から低リスク者は保健所登録を緩和するなど、正確な感染者数把握はやめる方向にあります。社会的隔離は本人や職場や学校などに任せられ、結果的に行動制限は緩むことを容認します。症状が消えてしばらくすると、マスクを着用してコンビニに買い物に出かけることも可能になります。

したがって、エンデミックでは感染者と遭遇する確率は上がり、お互いに身を守る行動が必要になります。高リスク者は一定間隔でワクチン接種を受けた方が良いでしょう。三密を避け、マスクを着け、常に換気に配慮すべきです。一方で、距離を取り、会食における会話を控

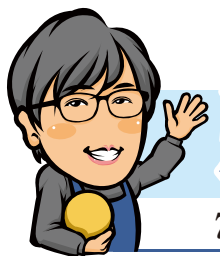


え、オンライン会議や授業などが増えると、人の交流は希薄になります。これからは、意識して人との交流機会を、安全に増やす必要があります。その意味で、個人でも大勢でも楽しめ、老若男女に親しまれ、見てよし、参加して良しのボウリングは、換気の効いたスポーツ環境が整っています。

レツゴー、ボウリング!

もし根元まで入らないとすれば問題外なので、サムホールを大きくしたり、ベベル(面取り)を大きく取るなどして、根元まで入れるように調整しましょう。根元まで入れると指が抜けにくいという人は、そもそものスパンやピッチが間違っている可能性が高いです。

次に力を抜いてリラックスした状態でフィンガーを添えます。その状態で第一関節がフィンガーグリップの真ん中くらいにきていれば、ほぼ適正スパンといえるでしょう。許容範囲としては、グリップの内径に第一関節が収まっていればオーケーです。収まっていない場合には、一度ドリラーに相談することをお勧めします。



知って得するボウリング用品の知識

佐藤 秀樹プロが指南

7. 正しいドリルとは?

今回はドリルについてお話しさせていただきます。今皆さんの使用しているボールは、正しいスパン(長さ)とピッチ(角度)でドリルされていますか? 私が今まで見てきた人たちのなかには、適切なドリルがされている方もいれば、残念ながらそうでない方もいました。

まずはドリラー目線で、何をもち適切なドリルというのかを説明させていただきます。

- ①スパンが、適正±1/4インチ程度であること。
- ②ボールをその場で振ってみて、後ろに落ちそうにならない

こと。③指に無駄な力が加わらないこと。以上の3点をクリアしていれば、ほぼ適正なドリルといえると思います。

ドリラーによって考え方が違うから、ドリルも違って当たり前だと思える方もいるかもしれませんが、しかし本来は適正スパンというものがある。そこからボウラーの好みなどに合わせて±1/4程度の許容範囲に収める、というのが基本的な考え方となります。

実際にはドリルが合っていないくても、ボールに合わせて上手

に投げている方が多いように思います。友達にももらったボールのフィット感がいいからといってそのまま投げたり、中古のボールを入手して直さずに投げたりということは、あまりお勧めできません。本来であればきちんとオールプラグドリルをして、自分のメジャーでドリルをし直してもらいましょう。

今回は自分でできるスパンの確認方法を紹介します。あくまでも目安ですので、正しいジャッジはいつも見てもらっているドリラーの方に相談するようにしてください。



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)。



▲親指を根元まで入れた状態で、フィンガーの第一関節がグリップ内径の真ん中ぐらいくていれば適正なスパンだ

スパン確認の際は、無理のない姿勢で、ひじの位置とボールの位置を同じくらいの高さにして、サムホールに親指を入れます。このときに親指の根元までしっかり入れるのがポイントで

ポイントや、今後の抱負をうかがってみました。

「路面店ならではの品ぞろえや在庫数には自信があります。価格面でも、お客様のニーズに応えられるショップにしていきたいです。またボウラーの育成も大事にしているので、自分自身もスタッフも競技ボウラーとして、日々変化していくボウリング事情をいち早くキャッチし、アップデートとアウトプットを繰り返していきます」



▲「お客様と一緒に理想のメジャーを追求したい」と武本さん

棚橋 考太プロの プロショップ探訪

ボウリング愛が詰まったショップ

⑥ボウラーズ サポート ドリーム (大阪市西区) 後編

先月号に続き、ボウラーズサポートドリームを紹介します。後編では、トップボウラーでもある武本真明店長の、ドリルに対するこだわりを中心にお聞きしました。

「フィッティングの際は、あくまでもお客様に寄り添って、理想のメジャーと一緒に追求していきます。投げっていくうちに手指の大きさや関節などは変化していきます。そうしたときに気軽に相談してもらえ、親身に答えられる関係性を築いていきたいですね」

「次に実際のドリリングに関して言えば、とにかく丁寧に正確にドリルすることを心がけています。もともと几帳面な性格

でもあるので、メジャーシートどおりにドリルをする自信がありますよ(笑)」

交換式のサムの加工は何を扱っているのかを聞いてみました。

「i tとスイッチグリップ、

そしてグリップロックを扱っています。なかでもi tを勧めることが多いですね。全国からドリルの依頼があるので、i tやスイッチグリップの深さ見本も店で保管しています」

最後に同ショップのセールス



▲ボールはもちろん小物類の品ぞろえも充実



▲ショップオリジナルのウェアは好評

武本店長のボウリング愛の詰まったボウラーズサポートドリーム、オリジナルのウェアも人気ようです。大阪に行かれた際には、ぜひ一度のぞいてみてください。

棚橋 考太(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