



# Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

2023年は運動不足解消を

新年、明けましておめでとうございます。ウサギ年は、景気が上がるといわれます。円安が緩和され、長い経済の停滞やコロナ禍が払しょくされる年になるといいですね。

さて、3年も続くコロナ禍で、3密を避ける習慣によって運動不足になっていませんか。正月に合わせて、身体を動かす習慣をつけ、元気を取り戻し、大いに若返りましょう。

まずは、手足の関節や背筋を伸ばしてストレッチ、立ったり

座ったりのスクワットに取り組みましょう。これらは時間に縛られず、室内外に関わらず、体力に見合った安全な運動ですから、多くの皆さんが実行できますね。

運動や身体活動には、ストレスの軽減やポジティブ感情の増加など心理的効果があるといわれます。その機序には、βエンドルフィン仮説やセロトニン仮説などがあります。

βエンドルフィン、脳内神経伝達物質で、軽く息が上がる

塚田芳久(つかだ・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

程度の運動が分泌を促進するといわれています。具体的には早足のウォーキングやジョギングなどがお勧めです。それが習慣化、高度化すると、ランナーズハイという状態を味わえるといわれています。

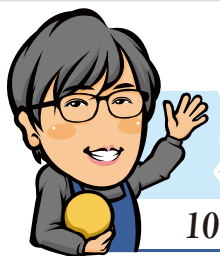
セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから体内で合成されます。ドパミン(喜び、快楽など脳内報酬系を活性化)する神経伝達物質)、ノルアドレナリン(恐怖、驚きなどで副腎髄質から分泌され交感神経に



作用する神経伝達物質)の関係を制御し、精神の安定に関与し、安定感や平常心を維持し、頭の回転や直観力も向上させる脳内ホルモンです。セロトニン分泌には、朝の日光浴がよく、

一定のリズムがよいとされています。天気のいい日は、朝からリズムカルなウォーキングやジョギングに出ると、セロトニン効果が期待できますよ。

セロトニンのもとになるトリプトファンは、バナナやチーズや牛乳などの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、マグロやカツオなどの赤身魚に多く含まれています。おしゃれな食事も加えて、元気な一年をお過ごしください。



## 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

### 10. ドリルとリストの関係 (リスト各種 Ver.)



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)。

先月号ではメカテクターに限定して紹介しましたが、今月はその他の各種リストとドリルの関係についてお話しさせていただきます。

まずリストのなかでいちばん小さい「ミニリスト」です。このタイプは、手首が後ろに反らないように、気持ち程度にサポートがついているタイプなので、とくにドリルを変更する必要はありません。実際のリストアイとしての効果は小さく、固定感も少ないので、違和感なく装着できます。

次は「スーパーリスト」です。特徴は手首をまっすぐに保つことが目的なので、手のひら側と手の甲側に脱着可能な鉄板が仕込まれています。素手の感覚に近く、ドリルを変更する必要はありません。リストアイの効果としては、リリースの安定感が出てくると思います。

続いて紹介するのは「ウルトラリスト」です。こちらはフィンガーの根元まで固定するタイプなので、ここからしっかりと固定感が出てくるとともに、ドリルの見直しが必要に

なってきます。フィンガーまで固定されることで、多少なりとも拘束感を感じると思うので、スパンを少し短くして、サムフォワードピッチを増やすことをお勧めします。フィンガーまでフォローされているため、リフト感が増加して回転数も増えてくるでしょう。昔から愛用されている方が多い「マングース」ですが、これも「ウルトラリスト」と同タイプに分類されます。

最後に「フィンガーサポート」です。こちらは手のひらの位置にベルトがありますが、人さし

指が固定されていて拘束されるため、ドリルを調整する必要があります。固定した人さし指を軸にターンしやすいように作られていて、サムの抜けが早くなります。その感覚が落ちそうに感じる場合には、サムのピッチをフォワード方向に調整しましょう。

今回は比較しやすいように、ABS社のリストを中心に



▲さまざまなタイプのリスト

自分に何が必要か? どんなボウラーを目指すのか? 装着するリストによって効果が違うので、そのあたりを考えて選択するようにしましょう。

## 棚橋孝太プロのプロショップ探訪

2名のプロから有益なアドバイスも ⑨ダイトースターレーン双葉店 (山梨県甲斐市)



明けましておめでとうございます。今年も全国の意欲的に取り組まれているプロショップを紹介していく予定です。ご期待ください。

今月紹介するプロショップは、山梨県甲斐市にあるダイトースターレーン双葉店のプロショップです。

ドリルを担当するのは、ドリル歴30年を超える清水和久部長。お客様の言葉に耳を傾けて、可能な限り要望に添えるドリルを心がけているそうです。

同センターに所属する近藤文美プロ(21期)と佐藤まさみプロ(42期)は、自分で実際に使用した際の感想なども参考にしながら、それぞれのボウラーに合うボールや用品を勧めてくれ



▲小物の品ぞろえも充実



▲取材当日は年末恒例のセールが行われていた



▲ドリルは歴30年以上の清水部長が担当

ます。購入する際はぜひ相談してみてください。

レーン材の種類やどんなオイルを使用しているのかなどを考慮した、ボールラインナップや使用方法、表面加工のアドバイ

スなど、現役のトーナメントプロならではの貴重なアドバイスが得られると思います。

トップボウラーだけでなく、シニア層や女性ボウラー、またスポーツ少年団でのジュニアボ

ウラーの育成にも力を入れているボウリング場です。取材に伺った日はスポーツ少年団の練習日で、チャレンジマッチで訪れていた宇山侑花プロ(48期)も、開始までの時間を利用して、ジュニアボウラーに熱心にアドバイスを送っている姿が印象的でした。

優しいドリラーさんと、2名の女子プロが親身になって相談に乗ってくれるダイトースターレーンのプロショップに、ぜひ足を運んでみてください。ちなみに昨年開場50周年を迎えた同センターからは、雄大な富士山の眺望を望むことができますよ。



▲センター所属の近藤文美プロ(上)と佐藤まさみプロが、さまざまな相談に乗ってくれます

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

※テクニカル講座は、紙面の都合により今月は休載させていただきます。