



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

春に注意の5類感染症

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ドクター、JOC医・科学強化スタッフ

この3年間、世界中が新型コロナウイルス感染症に支配されました。日本では感染対策強化のため、感染症法上の2類相当とされ、マスク着用などの基本的感染対策が日常生活に入り込みました。3密回避が要請され、多くのイベントが消えましたよね。

陽性になると入院を余儀なくされ、家族などは濃厚接触者として外出自粛が要請され、多くの行動制限がかけられました。リモート授業、オンライン会議

など社会生活も一変し、多くの不自由を感じたと思います。

一方で、社会的な感染対策は、季節性インフルエンザや小児感染症の多くの流行を消してくれました。ある意味、感染対策の有効性を証明し、実感させてくれました。小児科や耳鼻科から患者さんが減って、閑古鳥が鳴く外来もありました。

最近は経済活動再開の合言葉に乗って、徐々に社会が動き始め、人流が増えるとともに感染症が帰ってきています。3月

からのマスク着用基準緩和などにより、鳴りを潜めていた感染症の流行が心配なところ。そこで、通年なら春先に流行した感染症を思い出し、対策や心の準備をしておきましょう。

例年なら、季節性インフルエンザは、冬に大流行して春になるとA型からB型へ流行変化して話題になりました。また、ウイルス性胃腸炎としてノロウイルスやロタウイルスがはやるのもこの時期です。接触感染が主体のウイルス性胃腸炎は、こ



も園や福祉施設で流行して、面会制限や出入りの際の手指消毒要請を受けていましたね。

基本的感染予防策が、これら通常感染症の流行を変えるとい

うことで、予防策が見直された一面もありました。

マスクのゴムが耳に痛いとか苦情をいっていたのに、マスクを外すのにためらいを感じませんか。なかには怖くて外せない方もいると聞きます。しかし、5類相当に変わる日に備え、春の弾む気分を、化粧しての外出や表情豊かな会話に乗せて、3年ぶりの活動的で明るい春を満喫してくださいね。



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

12. シューズパーツを有効活用しよう



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)。

前回触れたシューズパーツについて、もう少し詳しく解説していきます。

シューズパーツは大きく分けると

①かかと部分を調整する【ヒールパーツ】

②靴底部分を調整する【ソールパーツ】

③蹴り足を調整する【キックパーツ】

の3種類になります。

ボウリングでいうところの、スライド調整でポイントになるのは【ソール】と【ヒール】のバラ

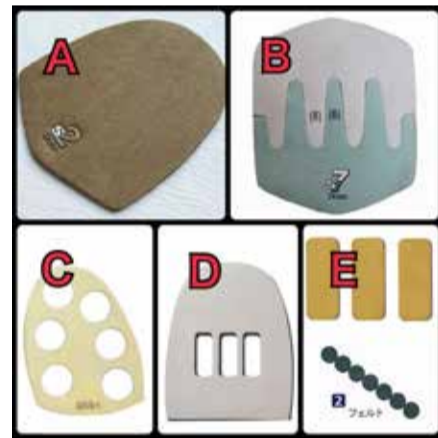
ンスです。ここのバランスがおかしいと、フィニッシュ時にふらつく原因のひとつとなってしまいます。ふらついた足元では安定した投球はできないので、安定した投球を目指してスライド調整をマスターしていきましょう。

スライド調整の基本は、つま先からかかとにかけて、徐々に滑りにくいパーツにすることです。これを逆にしてしまうと、つま先でブレーキがかかり、かかとが滑るようになってしまうため、スライド時に足が横を向

いてしまうことがあります。この状態では、狙ったところにボールを通すのが困難になるので、そうならないように調整しましょう。

まずは【ソールパーツ】について解説していきます。ソールパーツは、写真のように細かく分かれています。A・Bは一枚物のソールパーツ、C・Dは細かい調整が可能なソールパーツ、EはC・D用の微調整パーツになります。

最初のうちは、一枚物を交換して滑り具合の違いに慣れま



▲さまざまなタイプのソールパーツ

れていると思うので、ピンポイントで替えることで十分な効果が得られることもあります。

基本的な滑り具合に関しては、各メーカーで番号を振ってあるので、それを参考に確認しましょう。ABSとハイ・スポーツ製が滑る順に番号が

振ってある(スライドレベルと逆)のに対して、デクスター製では滑らない順に番号が振ってある(スライドレベルがわかりやすい)ので、注意しましょう。またアプローチコンディションによっては、順番が変わって感じることもあり得ますので、最終的には自分の感覚を信じましょう。

振ってある(スライドレベルと逆)のに対して、デクスター製では滑らない順に番号が振ってある(スライドレベルがわかりやすい)ので、注意しましょう。またアプローチコンディションによっては、順番が変わって感じることもあり得ますので、最終的には自分の感覚を信じましょう。

棚橋孝太プロのプロショップ探訪

信頼できるドリラーに出会える店

①プロショップベガ千葉中央店(千葉県千葉市中央区)



今月紹介するのは、千葉県千葉市のアサヒボウリングセンター内にある『プロショップベガ千葉中央店』です。

日本最大級の在庫を誇るプロショップベガは、現在直営が16店舗、協力店が4店舗あり、それぞれの店舗にドリラーがいます。千葉中央店は、46期のプロボウラーで、公認ドリラー・シルバーの資格を持つ佐藤秀樹プロが担当しています。本紙で連載もしているので、読者の方には馴染みがありますね。

何人かのプロボウラーのドリルも担当している佐藤プロですが、とくにこだわりを持って心がけているのは、怪我をしないでボウリングを楽しめるようにと、適正スパン、それに伴う



▲20店舗を展開するベガだけに、ボールをはじめ在庫は豊富



ピッチを考えてのフィッティングだそうです。

「非力な女性やシニアボウラーが、重すぎるボールを使っ

てどこかを痛めるのは論外ですが、手に合っていないドリルによって、実際よりも重く感じることもあります。例えば、指が

抜けにくいと相談に来られるお客様の半数以上は、スパンやピッチの修正で問題を解決できます」

スピード、回転数、アクシスローテーションやチルトなど、ボウラーの投球を観察してドリルに反映するのはもちろん、普段投げているボウリング場のレーンコンディション、さらにはどのようなタイプのボールが欲しいのかなどをヒアリングして、適切なボール選びのアドバイスをくれることでしよう。

一度セカンドオピニオンで千葉中央店を訪ねてみてはいかがでしょうか。きっとあなたの悩みの解決を手伝ってくれますよ。なお事前予約をしてからの訪問をお勧めします。



▲ドリルに対するボウラーからの信頼が厚い佐藤プロ

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