



Dr.塚田の 健康コラム

ちょっと役立つ

熱中症にご用心

例年より1カ月早く、熱中症の話題提供です。今年は5月中旬に、すでに中京圏や関東東北で猛暑日が記録されました。環境省のホームページには、熱中症予防の呼びかけが載っています。熱中症の原因は、「環境」「からだ」「行動」とされています。体温を下げる調節反応には、汗をかいて体温の熱を外気に逃がす、同様に皮膚温度を上げて熱を外気に逃がすことがあり、運動や活動を控えて、体温上昇を抑制することが大切です。

これらの対応が妨げられると熱中症になっていきます。

それでは熱中症の原因について、具体的に確認しましょう。熱中症になりやすい「環境」というと、気温が高い、日差しが強い、急に暑くなった、湿度が高い、締め切った室内、熱波の襲来、風が弱い、エアコンの無い室内、などが挙げられています。

「からだ」の要素には、高齢者や乳幼児や肥満の方、下痢や発熱疾患での脱水状態、糖尿病や

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。23年からJA新潟厚生連理事長。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～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

精神疾患などの持病、二日酔いや寝不足といった体調不良、低栄養状態などとされています。

「行動」については、激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の野外作業、水分補給できない状況などがあり、この時期から注意が必要です。

暑さに慣れるための「暑熱順化」という言葉があります。汗をかくには、皮膚の汗腺に自律神経系の交感神経が関与します。汗腺の機能を上げ、自律神経を整えて、この時期から暑さ

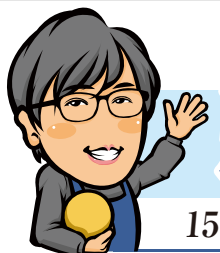


に備えた体づくりを進めましょう。

これから日常生活のなかで熱中症を予防するために、こまめな水分補給、エアコン・扇風機の上手な使用、シャワー・濡れ

タオルでの冷却、室温の調節、涼しい服装、外出時の日傘・帽子、部屋の風通しなどを確認し、無理をせずに生活し、高齢者は緊急時・困ったときの連絡先の再確認も必要ですね。

持病のある人や、高齢者の適度な水分補給については、かかりつけ医や医療者の助言を得ておくといいでしょう。新型コロナウイルス感染症で習慣化した換気も、熱中症対策に応用できますよ。



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

15.ドリルレイアウトでボールの曲がりを調整

今回はドリルレイアウト(以下レイアウト)についてお話しさせていただきます。レイアウトとは、簡単にいうと指穴を開ける際のピン配置のことを指し、レイアウトによってボールの曲がりを調整することができます。PSA(プリファード・スピン・アクシス)やデュアルアングルレイアウトと呼ばれるレイアウト方法が主流で、ボウリングをしていれば一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

間違っはいけないのは、レイアウトが万能ではないという

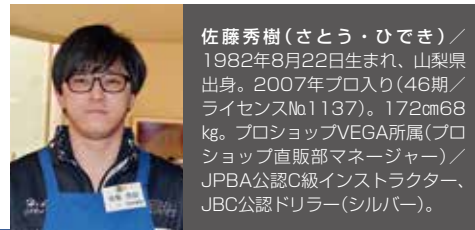
こと。極端な例ですが、コアの入ったポリエステルボールを、最大限曲がるようにドリルをしても、たいした曲がりを得ることはできません。

ボールの曲がりを決定するのに影響するのは、カバーストック(表面素材)が約70%、コア(形状・比重など)が約10%、残りの約20%をレイアウトによって調整しています。しかし約20%とはいっても、違いを感じることはできると思いますので、興味がある方はいろいろ試してみるのもいいでしょう。

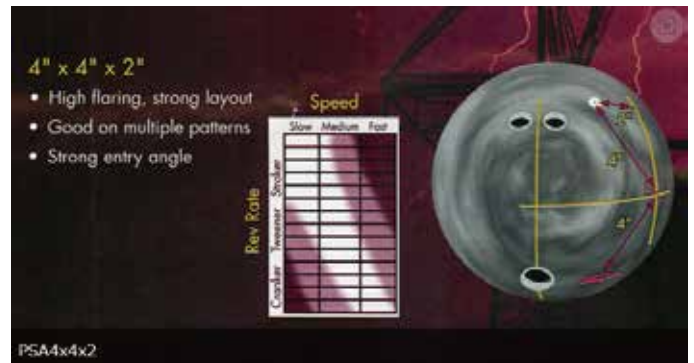
ボールの性能を引き出すため

にレイアウトを考えるわけですが、いちばん重要なのはPAP(回転軸)がわかってことです。PAPとはポジティブ・アクシス・ポイントの略で、ボールをリリースした直後の回転軸を指します。PAPに対してどのようにレイアウトをするかによって、手前から転がるようにしたり、奥でキレルようにしたりすることができます。

例えば日本人が好むレイアウトとして【走ってキレル】レイアウトがありますが、PAPの違いによって見た目が異なります。一昔前は見た目でフィン



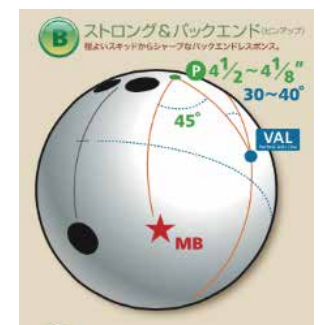
佐藤秀樹(さとう・ひでき)／1982年8月22日生まれ、山梨県出身。2007年プロ入り(46期／ライセンスNo1137)。172cm68kg。プロショップVEGA所属(プロショップ直販部マネージャー)／JPBA公認C級インストラクター、JBC公認ドリラー(シルバー)。



PSAレイアウト

ガーホールに対して12時とか、1時といった表現をすることがありましたが、見た目だけではどんなレイアウトになっているかの判断は難しいです。

PAP計測は、プロショップVEGAでは有料対応となりますが、サービスで対応してくれるプロショップもありますし、自分でも計測可能です。投げ方を変えれば当然PAPも変わってきますので、頻繁に計測する必要はないですが、たまに気にするとよいでしょう。いつもと違



デュアルアングルレイアウト

うところにオイルがついてくるようになったら、PAPが変わっているかもしれません。

次回はレイアウト方法についてお話ししたいと思います。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

路面店で20年の歴史を刻む

⑭ボウリングショップ アップ (広島県広島市)

今月紹介するプロショップは、広島市中区にある“ボウリングショップ アップ”です。

代表でもある竹内教泰さんは、ドリル歴27年のベテランドリラーで、JBCの公認ドリラーの資格はもちろん、そのなかでもシルバークラスの初期メンバーです。

ボウリング場(広電ボウル)でもショップを運営していますが、メインは路面店。今年の6月20日でオープンから20年になるそうですが、独立したプロショップを20年も続けることは、並大抵のことではありません。

「初心者の方がボウリングを始めるときに、マイボールの値段がネックになることがありま



▲今年の6月でオープンから20年になる“ボウリングショップ アップ”

す。そのハードルを少しでも下げて、マイボールを持ちやすくなりたい」と、オープン当初からリサイクルボールを販売しています。

そしてドリルをする際に大事にしているのはフィッティング



▲ボールはもちろん、専門店らしく小物の品ぞろえも充実

です。「持ちやすいボールと抜けやすいボールは違う」という信念のもと、ボウラーとコミュニケーションを取りながら、妥

協点を探っていきます。とくに初心者の方は、自分ではわからない部分が多いので、丁寧に時間をかけて、ベストなフィッティングを見つけていくそうです。

竹内さんはジュニアボウラーの育成にも力を入れており、毎週土曜日8時半から10時までの練習会は、10年続いています。ジュニアチームからは国体選手も輩出しています。しかしながらトップボウラーの育成よりも、あくまでボウリングのすそ野を広げることに力点を置いているそうです。

常にボウリング界全体に目配りができる竹内さんが経営する



▲安心して相談できるドリラー歴27年の竹内さん

“ボウリングショップ アップ”に、広島に行かれた際にはぜひ立ち寄ってみてください。

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