



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

ヒートショック対策を…

酷暑の夏から、急に朝晩は冷えるようになりましたね。昨年もこの時期に話題にした「ヒートショック」を、皆さん覚えていますか？ 環境温度変化により、血圧や血流に変化が起こり、結果として引き起こされる病気の総称です。ヒートショックは、8割が11月から4月の寒期に起こり、場合によっては生命を左右する病気として知られています。今年もトイレや脱衣所など、生活の場の温度環境を見直してみましょう。

典型的なヒートショックは、暖かい部屋にいた人が、低い温度の場所へ移動して起きます。急な環境温度変化は、血管収縮や拡張の反応を起こし、血圧変化や血液量変化を起こすことが原因です。

年間1万人を超える入浴中死亡の多くが、このヒートショックに関連するといわれています。また、その8割が高齢者です。自宅に加えて別居の高齢家族についても、季節の変わり目に合わせて生活環境を見直

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クター、JOC医・科学強化スタッフ

してください。高齢に加えて高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、動脈硬化など血管変化、心疾患はヒートショックリスクが高く、病気の状態にも注意が必要になります。

例えば入浴の際には、脱衣所の温度を上げる工夫や、かけ湯をしてから入る、湯温を38℃～41℃程度にする、場合によっては半身浴や入浴時間の短縮など、負荷軽減の工夫を行ってください。同様に湯あたり、湯のぼせのなかには、血圧低下



によるヒートショックも含まれます。

長湯をすると末梢血管は拡張し、急に立ち上がった時動いたりすると血圧低下が起こり、ひいては脳貧血症状やヒートショックを起こす場合もありま

す。血管調節変化が主体なので、自律神経失調症や更年期障害、寝不足や過労状態では起こりやすく、そのような方も入浴時の体調や環境に気をつけるといいでしょう。

これから本格的な寒さに向かいます。早めに始まった季節性インフルエンザ流行の動向など、例年との違いにもご配慮ください。



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

20. 上達への近道

今回のお話は、初心者～中級者が上達するためのポイントをいくつか紹介してみたいと思います。

まずボウリングにおいて、いちばん必要なのは再現性です。重いボールをスイングしながら歩き、同じ回転、同じスピードで、狙ったスパットへコントロールする。さらには変化するオイルに対応しつつ、経年劣化によるレーンごとの差異も考慮しなければなりません。よく考えるとなかなか難しいスポーツ

ですね。

ある程度の安定した投球ができなければ、レーンコンディションを読むことはできません。再現性を高めるために、力みのないスイングやそれをするための工夫を凝らします。最初にリストライを勧められるのも同じような理由で、リストライをすることで安定した投球を得ることができます。

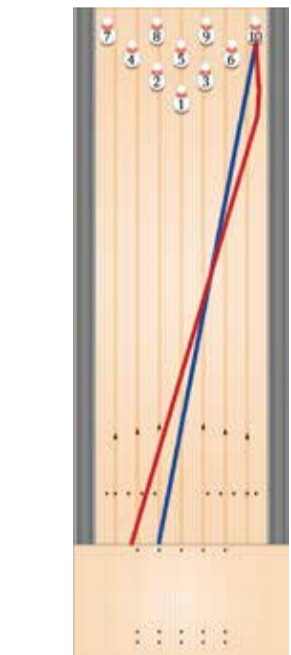
上達しない原因としてよくあるのは、ボール1個で対応するために、⑩ピンのスペア時(右投

げの場合)に、リリースを変えて(曲がらないように投げて)対応するというのがよくあります。1つのリリースが安定しないうちに、2種類のリリースをするなんて、うまくいくわけがないですね。同じリリースをして⑩ピンが取れるように、スペアボールを持つのがいちばんです。『まだ上手じゃないのに2個も持ちたくない』という声をよく聞きますが、上手じゃないからこそボールに頼るべきなので、そこを間違えないように

しましょう。

もうひとつ大事なことは、投球後のボールをよく観察することです。自分の投球が悪くてポケットに行かなかったのか、狙ったスパットにコントロールできなかったのか？ 投球後のボールを観察しなければ判断することはできません。

回転がうまくかかったかどうかは、ボールの模様で確認しましょう。ボールの色が単色で模様が無い場合は、テープなどを貼って回転を確認する方法もあります。しっかり観察すると、ドライエリアのボールが曲がる場所で軸移動が起きるため、模様やテープのブレが変わるのが確認できると思います。観察することでオイルの変化を発見できるかもしれません。最初に2番スパットを狙うように教わるのも、スパットを狙う習慣



▲⑩ピン(右投げ)ラインの例

をつけてほしいからです。

最後にボウリングは、自分で自分を見る事ができないので、お近くのプロやインストラクターに見てもらうことをお勧めします。きっと今のあなたに必要な課題を教えてください。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

お客様本位のショップ運営を…

② アイビーボウル越谷 (埼玉県越谷市)

今月紹介するのは、埼玉県越谷市にあるアイビーボウル越谷のプロショップです。プロショップ全体の統括責任者は、41期生の山内教久プロが担当しています。

当ショップのセールスポイントは、所属プロ6名全員がドリルをするので、お客様の都合のいい日や時間に対応しやすいこと。他の業務と重なることもありますが、なるべくその場で対応できるように心がけているそうです。

ちなみに山内プロ以外の5名のプロは、女子が37期生の大月由香プロと47期生の秋光楓プロ、男子は47期生で総支配人でもある連保友輔プロ、そして54期生の堀ノ内智大プロは左のサムレス、57期生の神山

匠プロは右のサムレスと、多士済々です。

責任者の山内プロにドリルの際に気をつけていることを聞いてみました。「技術的な部分で言うと、当たり前かもしれませんが極力誤差のないドリルを心がけています。ずれは1/32インチ以内に収めるように意識をして作業をしています」

ドリルの刃が切れなくなると、正確に穴が開かなくなってしまったり、ボールに余計な負担がかかるので、ドリル刃の研削は定期的に出しているそうです。「ドリルをしたあとのお客様のアフターフォローも大事にしています。また現在は円安ということもあって、ボール価格も高騰して

いますが、なるべくお客様がお買い求めやすく考えています」と山内プロ。

積極的にトーナメントに参戦している連保プロ、堀ノ内プロや秋光プロもいて、レーンコンディションに応じたボール情報なども聞くことができるので、大会に出てみたい方にもお勧めです。プロレッスンやチャレンジ



▲ボールはもちろん、小物の品ぞろえも充実。ちなみに陳列用の棚はすべて手作り



▲正確なドリルが信条の山内プロ

などの企画も充実しているアイビーボウル越谷に、ぜひ遊びに行ってみてください。あなたのボウリングにとってきっと良い刺激がありますよ。

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)。168cm 72kg、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