



# Dr.塚田の健康コラム

ちよつと役立つ  
辰年の2024年は力強く飛翔を…

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。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

明けましておめでとうございます。

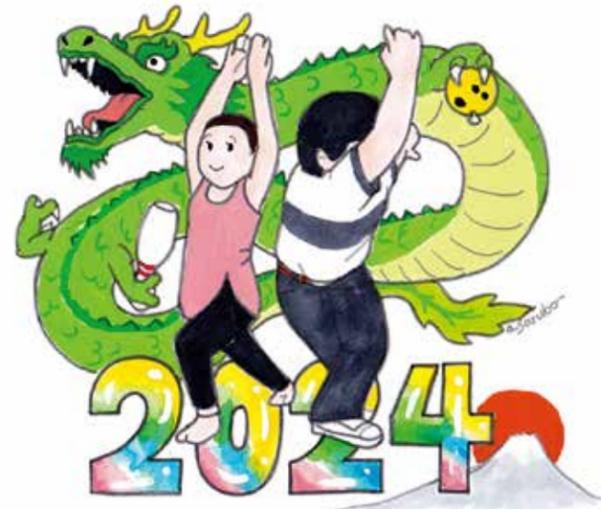
2024年は辰年ですね。辰は、十二支のなかで唯一空想上の生き物、権力や隆盛の象徴であることから、出世や権力に関わる年ともいわれます。陽の気配が振動するなかで、われわれも活力を増して、大きく成長したいところです。辰の方位は東南東、そちらの方角に発展できる事柄が見えますか？辰の刻は午前7時から9時ですから、朝に運氣が上がりますよ。ぜひ

とも早起きの習慣を身に付けて、朝日を浴びながら元気に一年を過ごしましょう。

古来より竜(辰)は、中国の皇帝のシンボリックな神獣とされました。その姿は、鹿の角、駱駝の頭、鬼の目、蛇の身体、鯉の鱗、鷹の爪、虎の掌、牛の耳など多彩です。顎の下にある逆さに生えた鬃は、逆鱗(げきりん)と呼ばれ、触れた者は激しい怒りを受けて、即座に殺されるといわれます。その逆鱗に触れることなく、竜(辰)に由来される

月である旧暦三月は、年度初めにあたり、登竜門(試験など)にあたる方は見事にくぐり抜け、雲を得て力強く飛翔したいものです。

さらに2024年は、パリでオリンピックが開かれますね。オリンピックにボウリング競技はないものの、4年に一度のスポーツの祭典で、新しいヒーローやヒロインの誕生が楽しみです。東京オリンピックで加わったサーフィン、スポーツクライミングやスケートボードに



新たにレイキが加わり、新種目は若い人のスポーツ、見るスポーツが中心になってきましたね。

一方で、4年間も世界をほんろうしたコロナ禍が収束してき

ました。新年は、家から出て身体を動かす習慣を回復しましょう。ウォーキング、ストレッチ、筋トレに加えて、やはりボウリング場に行きましょう。そして、ぜひともリーグ戦に参加してください。技術や体力の回復具合を確認するには、数字で比べ、チームで競い合うことが最も効果的です。その間の人的交流も含めて、コロナ禍で途絶えた人との接触機会を取り戻しましょう。



## 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

### 22. 冬場のサムの調整



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)。

今回は冬場のサム調整についてお話ししていきます。冬場のボウリングでは気温が低くなるため、手の温度が下がりがやくなります。これにより、サム(親指)の調整が重要になります。

まず冷えた手は血行が悪くなり、手指の動きが鈍くなる可能性があります。これは投球時にボールのコントロールに影響を与えます。そのため、十分な暖房を備えた場所で事前に手を温め、血行を促進することが重要

です。冬場はウォーミングアップに時間をかけることで対応しましょう。

また冬場は手が乾燥しやすい季節でもあります。手がカサカサと、サムホールに適切なグリップが得られなくなります。保湿クリームやハンドローションを使用して、手を保湿し、適切な湿度を保つように心がけましょう。

人差し指や小指が滑りを感じる場合には、グローブの使用などもオススメです。

また冷えた状態でサムホールに手を入れると、手指が縮んで、サムが緩く感じることがあります。これを避けるために、サムホールのフィット感を確認し、少し緩いと感じたら、インサートテープ等で調整してから投げるようにしましょう。

通常は3/4のインサートテープだけでも事足りると思いますが、1/2のインサートテープがあると、微調整ができていいですね。腹側に使用している滑り



▲指の変化には、インサートテープでこまめに調整しよう

止め用テープを新しいものに交換するだけでも、十分な効果が得られると思います。

ゲームが進行して体が温まってくると、またサムに変化が出てきます。明らかに指抜けが悪くなったと感じる場合には、テープを減らして対応する必要も出てきます。

冬季には気温の変動も大きいので、投球前にサムのフィット感を確認することが重要です。気温が変わると手の膨らみや収縮が生じ、サムの調整が必要に



▲サイズ違いのインサートテープを重ね貼りすることで微調整が可能に

なる可能性があります。投球前にサムホールの感触を確認し、必要に応じて微調整を行いましょう。

冬場のサム調整では、温度変化や手の乾燥による影響に注意し、ベストなフィット感を保つよう心がけましょう。



## 棚橋孝太プロのプロショップ探訪

### 高知県でボウリングの灯を守り続ける ②ボウルかつらしまプロショップ (高知県高知市)

今年最初に紹介するプロショップは、高知市内にあるボウルかつらしまのプロショップです。

現在高知県には、ボウリング場が2軒しかありません。そのうちの1軒、ボウルかつらしまは、営業を始めて50年以上の歴史を刻んでおり、県内のボウリング愛好家にとっては大事な場所です。2階と3階の2フロアに分かれており、2階はシンセティックレーン、3階はウッドレーンです。

プロショップを担当するのは、51期生の浜田祐也プロです。3年ほど前に前任のドリラーが退職されて、メイン

ドリラーになりました。ドリラーとしての強いこだわりはとくになく、とにかくお客様の話をよく聞いて対応することをモットーとしているそうです。

取材に伺ったときにはちょうどセールをしており、普段より

も多めにボールも展示していました。また毎週月曜日にはレッスンも行っており、投げ方とドリルの両面からボウラーのサポートをしています。

先に、ドリラーとしての強いこだわりは持っていないと書きました。しかしひとつ挙げるとすれば、サムソリッドの接着



▲かゆい所に手が届く品ぞろえのプロショップ

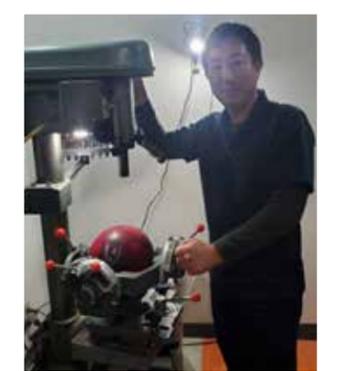


▲サムソリッドのすき間がない加工方法で仕上げたボール

方法だそうです。

「前任のドリラーの方が、通常の接着剤を流し込み、ハンマーで叩き込む方法ではまれにすき間にゴミがはさまったりするトラブルに見舞われるので、一度プラグ液を流し込み、すき間をなくすように加工をしていました。私もその方法を踏襲しています。プラグ液が固まるのに時間がかかるので少しお待ちしますが、きれいな仕上がりを約束します」とのことです。

高知県は、昨年のNHK連続テレビ小説「らんまん」のモデルになった牧野富太郎の出身地としても脚光を浴びました。高地に行



▲プロショップ担当の浜田祐也プロ

かれた際には、ぜひボウルかつらしまにも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