



Dr.塚田の 健康コラム

ちょっと役立つ

熱中症と感染症

猛暑のこの夏は、熱中症や夏バテに注意することはもちろんですが、感染症対策にも注意が必要となります。流行の目安である、定点観測地点で10を超える感染症に、7月から新型コロナウイルス感染症と、小児に広がる手足口病が挙げられました。新型コロナウイルス感染症は、昨年5月に5類になってから、昨年8・9月、今年2月に引き続き、半年ごと3回目の流行

となります。手足口病もウイルス感染症で、感染経路は飛沫、接触、経口と、新型コロナウイルス感染症とほぼ同じです。感染経路への対策は手指衛生、マスク着用、換気、うがいなど同じですから、日常生活として家庭内で習慣化させても良いですね。何回かご紹介したように、新型コロナウイルスは遺伝子が安定しないRNAウイルスです。

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



昨年の流行は8月に入って峠を迎え、お盆を挟んでさらに増えて9月に入って収まる2峰性の長い流行でした。夏の旅行には感染対策をぜひ実行してください。とくに帰省の際の高齢者との交流に、十分なご配慮をお願いします。暑い夏で体力や免疫力が低下し、お互い感染に弱くなっていると考えてくださ

い。新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は、65歳以上か60歳以上で合併症のある方は、10月から公費負担が得られる定期接種になります。それ以外の方は任意接種となりますが、暑さや感染やワクチン接種の情報収集を行って、厳しい夏を安全に乗り切ってください。

佐藤秀樹プロのボウリング豆知識

スペアのための3-6-9理論

スコアアップを目指すためにはスペアが重要です。今回はスペアの取り方の一つでもある3-6-9理論について考えていきましょう。

3-6-9理論は、いちばん手前のピン(キーピン)1本に対して、逆方向に3枚動く方法です。この理論を用いると、スペアを取る際に立ち位置を調整することで、適切なピンを狙いやすくなります。以下に具体的な説明と例を示します。

◎3-6-9理論の基本原則

ストライクを狙うときの立ち位置を基準位置とします。狙うスペアピンに応じて、基準位置から逆方向に3枚、6枚、9枚

と移動します。

◎ピンごとの立ち位置の調整

- 右側のピン(③番ピン、⑥番ピン、⑩番ピン)がキーピンの場合
 - ③番ピン：基準位置から左に3枚移動。
 - ⑥番ピン：基準位置から左に6枚移動。
 - ⑩番ピン：基準位置から左に9枚移動。
- 左側のピン(②番ピン、④番ピン、⑦番ピン)がキーピンの場合
 - ②番ピン：基準位置から右に3枚移動。
 - ④番ピン：基準位置から右に6枚移動。

- ⑦番ピン：基準位置から右に9枚移動。
- ◎具体例
- ⑩番ピンのスペア
基準位置：ストライクを狙う位置。
- ⑩番ピン狙い：基準位置から左に9枚移動。



▲3-6-9理論の解説書も発行されている

レーン上のスパットをターゲットにして、通常どおりに投げる。

⑦番ピンのスペア
基準位置：ストライクを狙う位置。

⑦番ピン狙い：基準位置から右に9枚移動。

レーン上のスパットをターゲットにして、通常どおりに投げる。

◎注意点

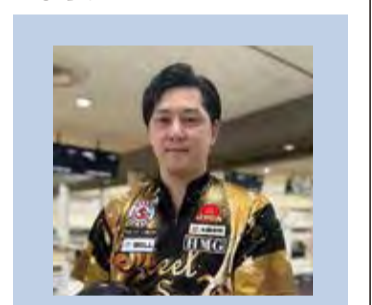
各ピンに対する移動枚数は、レーンのオイルパターンや、ボウラーのスタイルなどによって、若干異なる場合がありますが、基本的には3-6-9のルールを適用します。

立ち位置を調整したあとも、投球フォームやリリースポイントを一貫させることが重要です。

理論の効果を最大限に引き

出すためには、繰り返し練習し、各ピンに対する立ち位置と投球の感覚を体に染み込ませることが必要です。

3-6-9理論は、スペアを確実に取るための有効な方法です。立ち位置を調整することで、狙ったピンに対して正確な投球ができるようになります。練習を重ねることで、この理論をうまく活用できるようにしましょう。



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No1137。172cm68kg。所属：フリー。JPBA公認C級インストラクター、JBC公認ドリラー(シルバー)



棚橋孝太プロのプロショップ探訪

新会社で再スタートのプロショップ

⑲ ウェイズショップ ユーカリボウル店(千葉県佐倉市)

今月紹介するプロショップは、千葉県佐倉市にあるユーカリボウル内に最近オープンしたプロショップ『ウェイズショップ』です。

現在ショップでドリルを担当しているのは、運営会社の代表でもある渡辺純一さんで、ボウリング歴24年、ドリル歴は18年になります。16年前のプロテスト会場だった田町ハイレーン(2015年に閉鎖)で筆者は、渡辺さんと同じレーンで投げていたことが、昨日のこのように思い出されます。

そんな渡辺さんが設立した会社が『株式会社 Ways』です。プロショップだけでなく、ラジコン部門とメカニックの3人でのスタートだそうです。ラジコ

ン部門はブランドを立ち上げ、ステッカーなどの販売も行ってそうです。ラジコンに興味のある方は、一度訪れてみると

いいと思います。

さてプロショップ自体の品ぞろえはまだまだ多くないものの、ドリルの正確性に自信を持つ渡辺さんは、とくにサムの上上げには定評があります。本人もボウリングをすることで、ボウラーの気持ち



▲商品は徐々に充実させていく予定だ

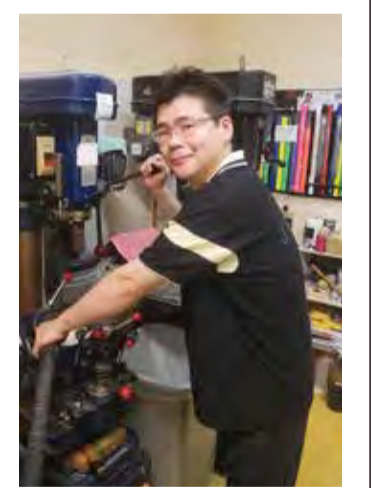


にも寄り添って考えてくれることは間違いありません。もちろん JBの公認ドリラーでもあるので、試合に出られる方のドリルも安心して任せられます。

「ドリル料金は、当店でお願いいただいても持ち込みでも同じです。持ち込みドリルも歓迎しますので、気軽にご来店ください」とのことです。

社長業もありプロショップに常駐できないので、スケジュールはネットで確認して予約して

から行くのがお勧めです。ユーカリボウルは1階にお風呂屋さんもあるので、ボウリングのあとはお風呂で汗を流して、すっきりと帰れますよ。



▲運営会社の代表でもある渡辺さんが、ドリルも自ら担当

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