



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

暑さに負けない体づくり

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

今年も猛暑がやってきます。5月の熱中症対策に加えて、今月は梅雨に続く長い夏への対策です。

まず体調管理の基本は、暑さ対策と水分補給です。夏バテ防止には、適切な食事・適度な運動・良い睡眠が大切です。

暑さ対策に冷房を使う場合、急な温度差や、冷房の効きすぎは、自律神経を乱すことがあります。冷えすぎた身体の自律神

経を回復させる方法として、ぬるめのお湯で入浴し、血液循環を整える方法は、日本的でお勧めですね。

慢性心不全や腎不全がなければ、水分補給は喉が渇く前にこまめに行い、十分量取れているか、数時間に1回以上の排尿で確認できます。

麺類など口当たりの良い食事に偏りがちですが、魚や肉、大豆製品など、たんぱく質を十分

摂取しましょう。ビタミンやミネラルの多い野菜類も必要です。イミダゾールペプチドを含む鶏むね肉や豚肉、ビタミンB1が豊富な豚肉、鉄分が多いレバー、ビタミンEはうなぎなどに定評があります。

室内などで暑さ対策をするなかでも、適度な運動は自律神経の調節や心の安定につながります。自分のペースで無理なく有酸素運動をしましょう。汗腺が



刺激されて、軽く汗が出る程度が良いとされています。ボウリングを楽しみながら、スクワットを取り入れると効果が出ます。

良い睡眠をとるために、普段から規則正しい生活を送りましょう。就寝前には入浴して、

循環を良くしてリラックスし、スマホやPCから離れ、刺激の少ない環境を整えましょう。寝室の温度管理や換気にもご配慮ください。

今年の夏も暑く長そうです。健康管理をしながら、上手に乗り切りましょう。

佐藤秀樹プロのボウリング豆知識

ボウリングのマナーについて

ボウリングを楽しむためには、マナーを守ることが重要です。他のボウラーやボウリング場のスタッフと協調することで、みんなが快適にプレーをすることができます。

今回は、初心者に帰って基本的なマナーを紹介します。

1. 順番を守る

自分の順番がくるまで待ち、他のボウラーが投球しているときにアプローチに立たないようにしましょう。隣のレーンのボウラーが投球するタイミングも考慮し、互いに干渉しないようにします

2. 投球前後の行動

投球前にボールを持ってアプ

ローチに立つ際、すぐに投げられるように準備を整え、長時間アプローチで準備するのは避けましょう。投球後は、すぐにアプローチを離れ、他のボウラーが投球しやすいようにします。

3. 静かにする

他のボウラーが集中できる環境を作るため、話し声や笑い声を控え、スマートフォンの音も消しておきます。通話はボックス外で行いましょう。

4. フェアプレーの精神

スコアは正確に記入し、意図的なスコア操作

は絶対に避けます。他のボウラーがミスしても茶化さず、フェアでスポーツマンシップにのっとった行動を心がけます。

5. 道具の取り扱い

ボールは乱暴に投げたり転がしたりせず、投球後はボールリターンに戻るまで待ちます。ボ



▲アプローチに水分は禁物です。飲み物をこぼしたり、ぬれた靴底のままアプローチに上がらないようにしましょう

ウリングシューズは、ボックス内だけで履き、汚さないように注意しましょう。

6. アプローチの使い方

アプローチには、飲み物や食べ物を持ち込まず、清潔さを保ちます。滑りやすいため、慎重に歩き、急な動きや長時間の準備は避け

7. ボウリング場のルールに従う

各ボウリング場には独自のルールがあります。事前に確認して、特定エリアでの飲食禁止や、ボールやシューズの使用に関する規定に従い

ます。静かにすることはもちろん、他のボウラーやボウリング場のスタッフに対しても、敬意を持って接することが重要です。

これらのマナーを守ること、全員が気持ちよくプレーできる環境を作り出すことができます。ボウリングは楽しいスポーツですが、その楽しさを共有するためには、マナーを守ることが何よりも大切です。



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

ボウラーが頼れるプロショップに

②8 パーティカルラボ(千葉県松戸市)

暑いですね。一年のうちでいちばん指が膨張して、抜けづらくなる季節です。今一度指穴のサイズが合っているかどうか、チェックする時期ですね。

今月紹介するプロショップは、以前に紹介しました千葉県松戸市にある北小金ボウルのプロショップを、新たに佐藤秀樹プロ(46期)がオーナーとしてスタートしたプロショップ「パーティカルラボ」です。

JB公認ドリラー・シルバーの資格を持ち、プロ、アマ問わず多くのボウラーのドリルを手がけている佐藤プロ

が、その経験を生かして、より一層ボウラーの皆様の力になれるようにと開業しました。

最近では以前のようにドリルクリニックが行われていないせいか、スパンやピッチが合ってい

ないボウラーが多く見受けられます。

「そのまま放置していると、けがの可能性もありますし、リリースが不安定になり、コントロールや回転にも影響が出て



▲見やすくディスプレイされた店内

る方もいます。その方たちに、ドリルを見直すことで、もっと楽に投げられるということを知ってほしいですね」

さらに「ドリルをする際は、その方の手の大きさや関節の固さ、皮膚の質感だけでなく、握力やボウリングスタイルを考慮したフィッティングを心がけています。またその方が求めるボールモーションに近づくための、レイアウトや表面仕上げをアドバイスするようにしています」と佐藤プロ。

北小金ボウルはいろんなトーナメントが企画されているセンターです。お越しの際は、ぜひプロショップにもお立ち寄りください。



▲本紙連載『ボウリング豆知識』でもおなじみの佐藤秀樹プロ

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