



# Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

早めに熱中症の心構えを…

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

今年は早めに熱中症をテーマにします。昨年は6月号で案内しましたが、すでに4月に真夏日が出たので、ひと月早く熱中症対策についてご案内します。環境省の熱中症警戒アラートは、4月24日より公開されました。内容を引用してみます。熱中症警戒アラートが発表された地域においては、気温が著しく高くなることにより、熱中症による人の健康にかかわる被害が生ずる恐れがあるので、他

人事と考えず、暑さから自分の身を守りましょう。第一に予防行動として、室内のエアコン等により、涼しい環境にて過ごしましょう。その上で、こまめな水分補給・塩分補給をしましょう。高齢者、乳児等の方は熱中症にかかりやすいのでとくに注意し、周囲の方も声かけをしましょう。皆で身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認し、運動等を中止しましょう。

熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかいた際、体内の水分や塩分の減少や、血液の滞ることのほか、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称です。死に至る可能性のある病態ですが、適切な予防や対処が実施されれば、死亡や重症化を防ぐことができます。熱中症を疑う症状は、めまい、失神、筋肉の硬直、大量の発汗、不快感、吐き気、嘔吐、



倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温などがあります。呼びかけに反応が悪くなったら、救急車を呼んで涼しいところに避難させ、服をゆるめ体を冷やしてく

ださい。しっかり反応できる場合は、水分・塩分を補給し、涼しいところで安静にして休養を取りましょう。個々の地点の暑さ指数は、環境によって大きく異なります。黒球のついたWBGT測定機器等がある場合は、自分で測定してください。目安として31以上は危険、28以上31未満は厳重警戒、25以上28未満は警戒、25未満は注意です。

管理者がいるイベント等では、暑さ指数を実測の上、適切な対策が取れていることの確認をお願いします。

的な集中、状況に応じたアジャストメントなど、これらの要素もストライクを狙う上でとても重要です。

## 佐藤秀樹プロのボウリング豆知識

新連載

ストライクのメカニズムを考察

今回よりタイトルが変更になりました。ボウリングに関するちょっと知っておきたい豆知識を紹介していきます。その第1回は、ストライクのメカニズムについて説明していきたいと思います。ストライクとは、1投で10本のピンをすべて倒すことですが、すべてのピンをボールが倒すわけではありません。ボールが倒すのは4本で、残りの6本はピン同士が倒し合うことでストライクが成立します。この基本的なメカニズムを【パーフェクトストライク理論】と呼びます。パーフェクトストライク理論(図①参照)では、右利きのボウラーが投球する場合、①番ピン

と③番ピンの間、いわゆるポケットにボールを当てるのが重要です。その際、ボールの中心がレーン上の18.5枚目を通過していることが最も重要とされています。このポイントをイメージしやすくするために、約3度の角度でポケットヒットすることがストライクを出す最適な方法とされています。その際、①番、③番、⑤番、⑨番の4本のピンをボールが直接倒し、他のピンはドミノ倒しで倒れます。したがって、重要な点は①番ピンと③番ピンが飛び方向です。まず①番ピンが②番、④番、⑦番ピンの方向へ倒れ、そしてボールが、③番ピンの左側に当たり⑥番、⑩番ピンの方向へ飛

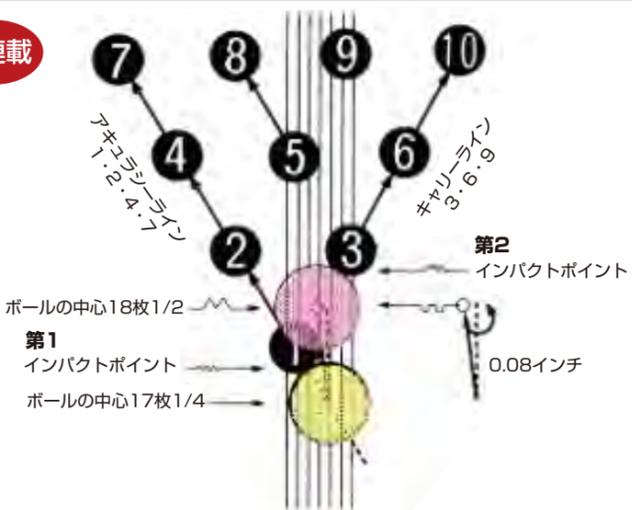


図1 パーフェクトストライク理論(高田誠プロショップより転載)

びます。この方向が完全に一致すれば、一瞬でピンが弾き飛ばされたように見えるわけです。ストライクにならなかった場合は、何らかの理由でミスをしたと考えることができます。結構多いのが、1本だけ残ってしまうことです。この1本だけ

残った状態を「タップ」といい、残ったピンによって、ある程度残る理由があります。それらを考慮してアジャストすることで、300点へ近づくことができます。投球の一貫性、スプリット回避、ストライクへの集中、心理

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No.1137。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

ドリルはキャリア40年の熟練にお任せ

②6 ストライカーズ西船ボウル プロショップ(千葉県船橋市)

寒さが和らいだかと思えば、一気に夏の気配ですね。しかしまだ花粉と黄砂が大変です。女子の公式戦、宮崎プロアマオープンが5年ぶりに開催されましたが、九州のボウリングファンも喜んだことでしょう。さて今月紹介するプロショップは、千葉県船橋市にあるストライカーズ西船ボウルのプロショップです。エレベーターを降りて正面にあるプロショップコーナーには、豊富なボールが並べられています。主にセンターの会員の方が利用されているようです。ドリラーの佐々木美智広さんは、ドリル歴40年のベテラン

で、そのキャリアのスタートは蔵王ボウル(東京都江東区)からでした。2002年の同センターの閉鎖にともなって、千葉県市川市にある本八幡スターレーンに移り、そして現在の西

船ボウルにきてから10年になります。40年のベテランと聞くと少し頑固で気難しいかなと想像される方もいらっしゃるかもしれませんが、とても優しくお客様



▲円安が続く状況のなかでも、できるだけお客様がお求めやすい価格設定を心がけているようだ



▲ドリルを担当するのは、ドリル歴40年のベテラン・佐々木さん

ぞいてみてはいかがでしょうか。豊富な経験を持つ佐々木さんとボウリング談義をする時間は、きっとあなたのボウリングライフをより一層素敵なものにしてくれますよ。

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)。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シルバークーチ・JBC公認ドリラー