

# 真野 由佳梨さん

## 来年の東京五輪で

2020年東京五輪での躍進が期待されるホッケー女子日本代表「さくらジャパン」。10代の高校生から30代まで幅広い世代の選手たちをまとめ、けん引しているのがキャプテンのMF真野由佳梨さん（25）

「絶対にメダルを獲る」という思いを胸に、攻守両面でハードワーク。男女で優勝した昨年アジア大会をはじめ、国際大会や強化試合を通して手応えを得ています。桜色のノースリーブとスカートをまとった、フィールドを駆け回る姿に注目

「自由が丘でリフレッシュ」  
東京五輪の開幕が近づいてきました。注目度が上がってきていると感じています。応援していただいている方に恩返しするために、ホッケーをもっと知っていただくためにも、私たちは結果を出すしかない。東京五輪で金メダルを取ることで認知度を高めたいです。

「7秒で点が入る」魅力  
競技を始めたきっかけは、出身地の岐阜県各務原市はホッケーが盛んでして、小学生のころはバレーボールでしたが、先輩に誘われて中1

「自由が丘でリフレッシュ」  
東京五輪の開幕が近づいてきました。注目度が上がってきていると感じています。応援していただいている方に恩返しするために、ホッケーをもっと知っていただくためにも、私たちは結果を出すしかない。東京五輪で金メダルを取ることで認知度を高めたいです。

### 「絶対にメダル獲る」

10代の高校生から30代まで幅広い世代の選手たちをまとめ「さくらジャパン」をけん引しているキャプテンMFの真野由佳梨さん

### 「絶対」にメダル獲る

「絶対にメダル獲る」という思いを胸に、攻守両面でハードワーク。男女で優勝した昨年アジア大会をはじめ、国際大会や強化試合を通して手応えを得ています。桜色のノースリーブとスカートをまとった、フィールドを駆け回る姿に注目

### 「自由が丘でリフレッシュ」

東京五輪の開幕が近づいてきました。注目度が上がってきていると感じています。応援していただいている方に恩返しするために、ホッケーをもっと知っていただくためにも、私たちは結果を出すしかない。東京五輪で金メダルを取ることで認知度を高めたいです。

### 「7秒で点が入る」魅力

競技を始めたきっかけは、出身地の岐阜県各務原市はホッケーが盛んでして、小学生のころはバレーボールでしたが、先輩に誘われて中1

「自由が丘でリフレッシュ」  
東京五輪の開幕が近づいてきました。注目度が上がってきていると感じています。応援していただいている方に恩返しするために、ホッケーをもっと知っていただくためにも、私たちは結果を出すしかない。東京五輪で金メダルを取ることで認知度を高めたいです。



### マンハッタンパッセージ提供ミニバッグに真野選手のサイン入れて3人にプレゼント

ご希望の方は、はがきに「ミニバッグ希望」と書いて、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、〒104-8055、日刊スポーツ新聞社販売推進部「真野由佳梨」係まで。11月15日（金）必着です。

★応募先★  
締切：11月15日（当日必着）

応募方法 応募券1枚を1口として応募できます。右の応募券をはがきにゼロハンテープ等でしっかりと貼り、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記までお送り下さい。

宛先 〒104-0045 東京都中央区築地3-5-10 日刊スポーツPRESS「11月号サンクスプレゼント」係  
発表：賞品の発送をもって当選の発表とします。

10名様に当たる！  
1000円分のクオカードをプレゼント！  
嬉しいね！

応募券 11月号

# 華麗なスティックワークから繰り出されるダイナミックなプレーは必見！ 女子ホッケー日本代表『さくらジャパン』のメンバーが、競技の見どころを解説します。

2020年東京五輪で実施される近代ホッケーは19世紀半ばごろ、イギリスのクリケット選手たちが試合のない冬場に始めたのが起源と言われています。五輪で初めて行われたのは1908年ロンドン大会。女子ホッケーも1980年モスクワ大会から正式種目になり、世界的な人気スポーツに発展しました。来年、5大会連続となる五輪の舞台でメダル獲得を目指す「さくらジャパン」の永井友理選手(27)、真野由佳梨選手(25)、清水美並選手(26)、河村元美選手(23)にご協力いただき、主なルールと観戦ポイントを紹介いたします。



## ● 最高時速 200km 近い「高速シュート」



ホッケーの醍醐味といえば、スティックから放たれる強烈なシュート。女子で平均時速120~140km、男子で160km、世界トップクラスの選手は最速200km近くに達します。ゴールの大きさはハンドボールのものとほぼ同じ。ゴール前に設けられた「サークル」と呼ばれる半円状のエリア内から放ったシュートが入れば得点になります。また、守備側がサークル内や自陣23mエリア内で反則した場合や故意にバックラインを越えるボールを出した場合、攻撃側にペナルティコーナー(ゴールから10m離れた地点)からのセットプレーが与えられます。いずれも、1ゴール1得点です。



## ● ルール緩和で日本に追い風? 妙技「3Dドリブル」

前回のリオ五輪後にルールが緩和され、膝上までボールを上げられるようになりました。2D(次元)の平面に限られていたプレーが、空間を生かした「3D」に。相手が突き出すスティックの上へふわりとボールを浮かして抜くドリブルは、小柄な日本人選手にとって、守備範囲の広い強豪チームと戦う際の強力な武器になりました。



①~②でボールを浮かせ、守備の相手が突き出すスティックをかかわす。  
③~④でスティックにボールを乗せたまま、右→左サイドへ。  
⑤でボールの着地に合わせてスティックを回転させ、平らな面でボールをキープ。  
⑥~⑦で再びボールを浮かせながら、進行方向を早く切り返す。  
⑧~⑨でボールに触れながら一気に加速。相手の守備を振り切って、左→右サイドへ突破。

**ここがポイント!**

ホッケーのセットプレーは、①まずパスヤーがボールを放ち、②サークルの外でストッパーがボールを止めて、③シューターがシュートを打ちます。ボールが出られるまでサークル内には入れませんが、攻撃に参加できる人数を自由に決められるので、セットプレーが一番の得点チャンス。このプレーの精度を上げていきたいです。

**永井選手**

**ここがポイント!**

ルールが緩和される前までは、ボールを少し浮かせてただで反則でした。ドリブルで抜こうとすれば、相手の長いリーチとスティックの外側を大回りしなければならなかったんです。空中を使えるようになったことで、大きく浮かせたり、フェイントで揺さぶりながら小さく浮かせて縦方向へ抜いたり。最短距離で攻撃を仕掛けられるようになりました。とくにサークルの中では、この「3Dドリブル」を使うようにしています。相手の反則を誘ってセットプレーのチャンスを得られるかもしれません。空中に上げたボールをそのままシュートすることもあります。

**永井選手**

## ● 選手交代は自由! フルパワーの激しい攻防

試合は「15分×4クォーター制」の計60分間。同点の場合は、守備側のゴールキーパー(GK)と攻撃側の選手が1対1で8秒間、攻防を繰り返す「シュートアウト戦」によって勝者を決めます。試合に出場できる選手は1チーム16人で、そのうちフィールド内でプレーするのはGK1人とフィールドプレーヤー10人の計11人。試合中の選手交代は自由で、1度ベンチに下がった選手でも回数に制限なく再出場できます(レッドカードによる退場処分を除く)。そのため、体力やコンディション、相手の戦術に応じたベンチワークが重要になります。また、ホッケーにはオフサイドのルールがないため、素早い攻守の切り替えやサークル内での技術を駆使した激しい攻防が見どころです。

**ここがポイント!**

ホッケーは攻撃の組み立て方がサッカーに似ているので映像などを見て参考にすることもあります。3Dのプレーが認められてからは守備側でも高い技術が求められています。浮いたボールに触れるのはOKですが、スティック同士が当たってカチンと鳴ったら反則。トップスピードの中でボールを奪いに行くタイミングを図るのは、とても難しいです。

**真野選手**

## ● ウエットな人工芝フィールドは、選手もボールも滑りやすい

男女ともに競技フィールドは同じ広さです。バックラインは60ヤード(55m)、サイドラインは100ヤード(91.4m)の長方形で、サッカーのグラウンドよりひと回り小さいサイズ。1972年から五輪、W杯、アジア大会などすべての国際大会が人工芝フィールドで開催されています。選手が転倒した際に摩擦でやけどしないよう、散水して試合を行います。このためボールの球速が上がり、スピードや体力、高いレベルでの技術が選手に求められるようになりました。

**ここがポイント!**

フィールドは常に濡れていて滑りやすいです。ボールが当たっても痛くないように後部が硬い素材でできているホッケー専用のシューズもありますが、滑らないように山岳を走れるトレイルシューズを履いている選手もいます。東京五輪の会場・大井ホッケー競技場は水はけがいいのでプレーしやすいです。

**真野選手**

## ● ホッケーの豆知識

- スティックは、片面しか使えない**  
先端部が湾曲した形状のスティックは、平らな面と丸い面が表裏一体になっています。ルール上、ボールを扱うときは平らな面だけを使わなければなりません。そのため、選手たちはドリブルをするときなど、スティックをクルッと回して平らな面でのみ触るようにプレーしています。最近では、スティックの側面を使うテクニックも普及しはじめました。  
スティックは最長105cm、最重量737g。カーボンなどのハイテク素材を使用したものが増えており、トップ選手が使うハイグレードモデルは5万円ほど。
- グリーンカードを出されたら「退場」**  
サッカーでは12歳以下の大会などで、主審がフェアプレーをした選手に「グリーンカード」を出すことがあります。でも、ホッケーでは逆に「2分間の退場」を指示するカード。イエローカードは5分~10分間(審判の判断による)、レッドカードは再出場できない退場処分になります。ボールスピードに加えて試合展開も速いため、フィールド内の2人の審判がともに「主審」となってジャッジします。
- ボールは野球の硬式球とほぼ同じ**  
ホッケーで使用するボールは「その材質を問わず、硬い球であること」が規定で定められています。現在は表面を硬化プラスチックで覆い、ゴルフボールのような凹凸があるものが主流です。重さは156g以上163g以下、周径224mm以上235mm以下。ほぼ、野球の硬式球と同じサイズです。
- 初代王者はイングランド。金メダル最多獲得国はインド**  
1908年のロンドン大会で五輪初の金メダルに輝いたのは、ホッケー発祥の地・イングランドで、過去最多獲得数を誇るインドの8個。次いで、5個のオランダ、4個のオーストラリア、イギリス、ドイツとなっています。国際ホッケー連盟発表の世界ランキング(10月7日現在)で女子はオランダ、オーストラリア、アルゼンチン、ドイツ、イングランドの順で、日本は14位。男子は、オーストラリア、ベルギー、オランダ、アルゼンチン、インドがトップ5(日本は15位)に名を連ねています。



### 賢者患者 磁気刺激療法

薬物治療で効果のない「うつ病」患者に 磁気刺激療法

患者数の多い精神障害の中でも、心の風邪といわれるほど身近な疾患なのが「うつ病」。そのうつ病について、市ヶ谷ひろの渡部芳徳理事(東京都新宿区)の渡部芳徳理事は次のように話します。

「うつ病は精神障害の中の『気分障害』のひとつです。うつ病の症状は、睡眠障害、倦怠(けんたい)感、頭痛などの体の不調に加え、抑うつ気分、気力の減退、思考力・集中力の減退、自殺願望など心の不調が大きな症状です。その治療は、休養・薬物療法・精神療法が3本柱。ところが、患者さんの3割程度は抗うつ薬の効果が見られない人がいます。その他にも副作用が強く薬を続けられない人もいます。そのような難治性うつ病患者さんに「TMS療法(経頭蓋磁気刺激療法)」が行えるようになりました。」

「TMS療法は米国では2008年から認可されている治療で、日本では2019年6月から保険適応になりました。治療の対象となるのは、難治性うつ病患者さんとなっているので、これまで薬で治らなかった患者さんには朗報です。」

「TMS療法を実施する際は、まず患者さんはリクライニングチェアに座り、楽な姿勢をとってもらいます。その上にあたりコイルと呼ばれる装置をあてます。そして、装置の中にあるコイルに電流を流すと強い磁力が発生します。脳内には、その磁場で誘発された電流が流れ、脳の神経伝達物質を活性化させる、と

この治療は1日の治療時間が40分。これを週5日間受けるのですが、経過によっては回数が増えることもあります。早期には2週間程度で効果が表れ始める人もいて、治療回数を重ねることによって症状を軽減させていくのです。

患者さんの脳内はセロトニンなどの神経伝達物質が減っていたり、働きが悪くなったりし、脳の機能が低下しています。「TMS療法」は脳の機能を改善するのです。副作用としては、治療中にチクチクする痛みを感じる人もいますが、治療を中止するような程度ではありません。これによって薬の効果がない人の約3割の患者さんが中等度以上改善し、約2割が寛解に近づいています。

薬が効かない患者さんにとって有効な治療法はあるもの、この精神科でも受けられる治療はあります。救急対応ができるなど基準を満たした病院で治療を受けることができますが、クリニックでは自由診療です。

**松井 宏夫**  
(まつい ひろお)

1951年富山県生まれ。中央大学卒業。医療最前線の社会的問題に取り組み、高い評価を受けている。朝日放送「たけしの家庭の医学」監修協力など、テレビ、ラジオ、新聞、週刊誌などで幅広く活躍。日本医学ジャーナリスト協会幹事、東邦大学医学部客員教授。

### 犬といっしょ 犬が教えてくれた幸せ

## 53. 犬にもある アレルギー

近年は、人間のお子さまもアレルギー体質の子供が増えつつあります。犬も同じで、アレルギー体質の犬が増えています。昔から、人間が食べても大丈夫なタマネギなどは犬にとっては有害で、時には死に至ることもあるくらいです。タマネギなどのネギ類だけでなく、イカやタコなどの一部の魚介類も有害といわれています。犬によっては、チョコレートなどでアレルギー症状を起こす場合もあります。これは多くの犬にとっては無害なのですが、一部の犬だけに有害という食べ物もあります。ドライ系のドッグフードの主成分であるトウモロコシや小麦、鶏肉などでアレルギー症状を引き起こすこともあります。原因はよく分かってはいませんが、体に合わない食べものをとると、体中に激しいかゆみを伴う湿疹が現れたり、下痢をしたりします。時には激しい嘔吐(おうと)をする犬もいます。

「犬」というと全体的にとらえがちですが、人間と同様に個体差が相当あると考えてください。他の犬にとっては何でもないものが、特定の犬には有害となるケースも多いのです。そして、この傾向は近年の方がより増えているのです。時代が進むにつれて食べものが変わってきました。また、昔は野外で飼うことが

一般的でしたが、最近は室内で暮らす犬が増えました。このように、生活のスタイルが変わってきたことが影響しているのか、はたまた天候や周囲の環境の変化によるものなのか、原因ははっきりしていません。もしかすると、外部の変化ではなく、獣医学の進歩により、これまでは気づけなかったアレルギーという症状が分かりはじめた結果なのかもしれません。

自分の愛犬がアレルギーを持っているかどうか、また持っているとしたら何に対してのアレルギーなのかを知ることは、飼い主にとってはとても重要なことです。犬は当然、自分の体についての判断はできませんし、対策もとれません。10年以上の年月を共に快適に暮らしていくためには、飼い主さんが愛犬の個々の特徴を正確に知っておく必要があるのです。少しでも異常な症状を発見したら、動物病院などで精密な検査を行い、その特徴を覚えてもらってください。飼い主さんが、そのことをきちんと理解していれば安心できます。

愛犬の個々の特徴を知ること、アレルギーのような病的なことだけでなく、他のことにも役立ちます。日本は多くの洋犬の出身地であるヨーロッパと比べると、年間を通しての湿度が少し高めです。湿度が高いと、長い耳がたれているタイプの犬にとっては、耳の中などの湿り気がなかなか乾かず、汚れや悪臭のもとになります。湿度や暑さのほか、冬の寒さや犬の個体差によっては強敵となることもありますから、注意が必要です。

愛犬の一生が快適であるためには、日本の気候や環境、食べもの、愛犬の健康の特徴をよく理解し、それに沿った生活様式が必要となります。「犬は〇〇するものだ」という考え方はいったん白紙にし、しっかり観察した上で愛犬の個々の特徴を把握してあげることも飼い主としての大事な役目なのです。