

ほぼ5分5分の確率でしか味方に渡らないようです。

唯一の例外が、4位になり古豪復活を印象付けたウルグアイです。バスの成功率は下から数えて3番目の62%。おそらく南米の強豪と伍していくために歴史的に（思いつきではなく）このようなサッカースタイルに行き着いたのでしょう。そのウルグアイにしても大会得点王とMVPを獲得したフォルラン（5得点）とハンドでゴールを防いだことで一躍有名になったスアレス（3得点）という世界レベルのストライカーを同時に擁する幸運に恵まれたからこそその躍進であるといえます。

### 期待されていないからこそ期待できる

大会前に掲載された中日新聞の社説が、今も記憶に残っています。要約すると、「今回の日本代表はほとんど期待されていないが、こういう時は往々にして、良い成績が得られるものである。つまり、今回の日本代表は期待されていないからこそ期待できる」というものでした。今回の結果を受けて、次回ブラジル大会では否が応でも期待は高まることでしょうが、好成績のカギはひょっとすると「期待しない」ことではないのでしょうか？

## トピックス 2

# イップス (yips)

西田 保

練習では何でもない動きが、試合になると突然ぎくしゃくしてしまう。今までスムーズにできていた動作にプレッシャーがかかると、急にぎごちなくなってしまう。皆さん、こんな経験はないでしょうか。

緊張のあまり手がしびれて円滑な動作が思うようにできなくなってしまう現象を、「イップス (yips)」と言います。スポーツの中でも特にゴルフでよく使用される言葉です。練習場では何でもないショットやパットが、コンペや試合になると

急に打てなくなってしまう。冷凍庫の中で凍り固まってしまう様子に似ているので、「freezing (凍結)」と呼ばれたりもしています。10mの長いパットなら普通に打てるのに、1m前後となると急に腕が石のように固まってテイクバックできないとか、何とか打とうとすると自分の意思とは裏腹にガツンと強く打ってカップをはるかにオーバーしてしまうという非常に不可解な現象です。

さらに説明しますと、オンライン百科事典（ウィキペディア）には、「イップスは、精神的な原因などによりスポーツの動作に支障をきたし、自分の思い通りのプレーができなくなる運動障害のことである。本来はパットなどへの悪影響を表すゴルフ用語であるが、現在では他のスポーツでも使われるようになってきている。イップスという用語は、1930年前後に活躍したプロゴルファーのトミー・アーマーが、この症状によってトーナメントからの引退を余儀なくされたことで知られるようになった。この症状を説明するために、ゴルファーの間では「ショートパット恐怖症 (twitches)」「よろけ (staggers)」「イライラ (jitters)」「ひきつり (jerks)」などの表現がされてきた。イップスの影響はすべての熟達したゴルファーの半数から4分の1くらいに及ぶという。アメリカ合衆国ミネソタ州にある大病院、メイヨー・クリニック (Mayo Clinic) の研究者によれば、すべての競技ゴルファーのうち33%~48%にイップスの経験がある。25年以上プレーしているゴルファーにそうなりやすい傾向があるようである。しかし、イップスの正確な原因というのは未だ決め手がない。一つの可能性として、あるタイプのゴルファーに関して言えばそういった現象は加齢に伴う脳の生化学的変化の結果ではないかと考えられている。プレーに関係する筋肉を使いすぎたり、協調や精神集中に迫られることで、問題が悪化する場合もある。また別に、イップスの本当の原因として局所ジストニア (focal dystonia) がその可能性の一つとして言及されることもある。」と紹介されています。

イップスの原因については、これまでいくつか

の説明や解釈が行われてきました。例えば、自信喪失や自己疑念が前兆となってミスへの恐れや予期不安を感じるからとする「心理的障害 (psychological disorder)」による説明、過剰な反復練習が細かな動きを遂行する時の姿勢を維持する能力を悪化させ、それが脳神経にダメージを与え、さらに末梢組織の異常な緊張状態を生じさせるからといった「神経系の失調 (neurological disorder)」があげられます。また、精神医学的な解釈では、自律神経系を主体とする身体症状を伴う不安障害であると考えられたりしています。簡単に言えば、「こころ」や「からだ」の失調がイップスの原因だということですが、両者が複合して現れている場合は非常に重症であると考えられます。

残念ながら、イップスの正体や対処方法は、まだよく解明されていません。イップスには様々な問題が複雑に絡んでいることからすると、心理学、生理学、精神医学、臨床心理学、スポーツ科学などの研究者が、学際的な総合プロジェクトを組織して取り組んでいくことが、今後のイップス研究の推進につながると思います。イップスの経験や関心のある方は、著者までご連絡ください。

(体育科学部)

### トピックス 3

## 人生90年時代の健康への道

大西 文二

7月、厚生労働省から発表された生命表によると男性の平均寿命は79.6年、女性は86.4年と25年連続世界一の座を守っています。この生命表、実は外来診療でなかなか役に立ちます。よく高齢患者さんが「平均寿命を越えたからいつポックリ逝っても仕方ない」とおっしゃいますが、そんな時はこの表と一緒に見てみます。80歳の男性なら約9年、90歳の女性なら6年の平均余命があると知る

と「まだそんなにあるんですね」と前向きになってくださる。今や大抵の人は80歳以上生きる時代であり、医療の主戦場は80-90代にあると言っても過言はないでしょう。

年 齢	男 性	女 性
0 歳	79.59	86.44
20	60.04	66.81
40	40.78	47.25
60	22.87	28.46
80	8.66	11.68
90	4.48	5.86

(平成21年簡易生命表、厚生労働省)

病気の予防には想像力と現実感が重要です。通常、想像力はアクセル、現実感ブレーキです。名古屋シティマラソンに出場する人はトレーニングに励んでいることでしょう。健診でメタボと言われて生活を見直した人もあるでしょう。このアクセルとブレーキをうまく駆使して、健康を保っていただきたい。もう少し正確に言うと、あなたが健康であり続ける可能性を高めてほしい。

医療現場ではこの20年程、根拠に基づく医療 (Evidence based Medicine; EBM) の考え方が広がっています。薬を飲むと病気は必ず治る訳ではないし、飲まなくても治ることがある。医療は常に確率的なものです。ひと昔前は「この薬が効くから」と医者個人の経験や知識によって診療が行われることが多かったのですが、科学的根拠に基づき、より適切な診断や治療を行おうとするのがEBMです。

例えば、あなたも喫煙が体に悪いことはよくご存じでしょう。でもそれはどのくらい悪いでしょうか。肺癌の生涯罹患率は約1%ですが、喫煙者の肺癌発症率は非喫煙者より10-20倍高いと言われます (この比を相対危険度と呼びます)。肺癌ばかりでなく胃癌、口腔癌など他の様々な部位で癌は増えるし、最近、サザンの桑田佳祐さんが手術を受けた食道癌だって喫煙者の相対危険度は1.9倍高い。虚血性心疾患の相対危険度も1.7~3倍高く、脳卒中は1.7-8倍高い。26年間のうちに40-75歳で亡くなった方を喫煙の有無で比較したノルウェーの研究によると、死因を問わない場合、喫煙者の死亡率は男性 34.7%、女性19.4%、非