

スペシャルインタビュー

# 田中美南が語る「眼とサッカー」。 コンタクトレンズを使う理由。

7月の世界大会でベスト8進出を果たしたのが、サッカー女子日本代表。スペイン代表との試合で印象に残るゴールを記録するなどエースとして活躍した田中美南選手が大事にする“見る”行為とサッカーの結びつきを語った。



## なでしこジャパンのエースは常に相手とスペースを見続ける

「見るという行為はサッカーに絶対、必要なスキル。上手くなるためには見て判断し、早く行動に移せないといけません」

そう口にするのは、7月に行なわれた世界大会での活躍が記憶に新しいFW田中美南選手（INAC神戸レオネッサ）だ。

懸命に守る相手から得点を奪うため、一瞬のチャンスを逃してはいけない。ボールがない時は常に首を振って、相手とスペースを見続けているのが田中選手の持ち味で、相手を見る際に意識しているポイントについて、こう明かす。

「ディフェンダーと対峙した時は、相手がボールを奪いに来るのか、そうではなく裏のスペースをカバーしたい人なのかを視ています。それに応じて、自分の立ち位置と仕掛けを考えます」

## 悩みの種だった雨天やナイター コンタクトレンズの着用で集中力アップ

昼間など明るい場所でのプレーでは持ち味を存分に発揮できる一方、視界が悪くなる雨天やナイターでの試合は、クロスやロングボール、遠くにいるチームメイトが視えづらくなる悩みを抱えていた。視力は両眼で0.7と日常生活

には支障がないレベル。定期的に視力を測る機会もなかったため、「視力が低下した自覚はなかったです。気付いたらボールが視えづらくなっていましたが、みんな私と同じように感じていると思っていました」。

転機が訪れたのは知人の薦めで初めてコンタクトレンズを着用した今から4年前だ。「最初は着けることに抵抗がありましたが、着けるとこんなにハッキリ視えるんだと思いました。同時に、着けないとこんなに視えづらいのだった」。視力を矯正したことで、これまで視えにくかったクロスやロングボールの対応も大きく変化。

「はっきり視えた方が集中力も上がる気がするので、プレーが変わります。ぼやけていると集中力が欠ける。ハッキリ視えた方が、動きが敏感になります」と田中選手は続けます。

眼が乾きやすいため、コンタクトレンズを着用するのはプレーする時だけだが、今では田中選手にとって欠かせないアイテム。「使い捨てでケアがいらぬのが楽。衛生面でも有難いです」とワンデータイプのコンタクトレンズを愛用し、雨が眼に入って外れるなど万が一アクシデントが起きた時のため、予備を用意して試合に挑んでいる。また、紫外線から眼を守るため日常生活ではサングラスを着用。遠征では蒸気で眼を温めるホットアイマスクを愛用するなど

眼のケアも欠かさない。

## 視線はすでに4年後へ 視る力で得点を重ね、再び大舞台へ

世界大会を終えたばかりだが、田中選手の視線はすでに4年後に向いている。

「世界と戦う舞台の景色は全く違いました。国歌を歌っている時のスタンドの光景、試合中のみんなの声援、勝った後は凄く特別に感じました。もう1回あの舞台に立ちたい。そのためにもチームと代表で結果を出したいです」。

そう意気込む田中選手は中高生に声援を送る。「中高生ぐらいの年代から何か自分の武器を身に付けた方がいい。トラップ、パス、シュートなど。特にキックが上手いと何にでも繋がるので、キックが武器と言えるまで磨いて欲しい。しんどいこと、きついことを自分も経験してきた。みなさんも、嫌だなと思う時もあると思うけど、乗り越えて続けるのが大事」。

日本を引っ張るエースの活躍にこれからも目が離せない。

### 田中美南 Mina Tanaka

1994年4月28日生まれ。兄の影響でサッカーを始め、中学生になるタイミングで日テレ・メニーナに加入。2011年からベレーザに昇格し、10代でフル代表に選ばれた。2020年からはINAC神戸に所属。レンタル移籍でドイツ、レバークーゼンでもプレーした。

## ヤンサカ編集部オススメ

田中美南選手も話していたように、眼はとっても重要。サッカーをする際のコンタクト選びでは、以下のポイントを参考に、眼科で相談してみよう

- Point ① **よく視える**※1  
レンズ表面のうるおいをキープし、クリアな視界が続く※1
- Point ② **うるおいが続く**※1
- Point ③ **UVカット機能付き**※2  
UVA96%、UVB99%以上カットで、瞳を紫外線から守る

「プレジジョン ワン®」なら、つけ外しもしやすいのでコンタクト初心者にもオススメ。※1

・コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の検査・処方を受けてからお求めください。  
・ご使用前に必ず添付文書(取扱説明書)をよく読み、取扱方法を守り、正しく使用してください。

※1 個人差があります。※2 2018年アルコン調べ UVカット 機能を備えたコンタクトレンズは、目や周囲の領域を完全には覆っていないため、UV遮断ゴーグルやサングラスなどの、UV遮断眼鏡の代わりにはなりません。

ミワクのヒトミ  
0120-389-103