

第 2 回 CLIMB Factory CUP in 鳥取 セミナーレポート

<コンディション管理セミナー編>



前回、セミナーレポート第 1 部として掲載した『管理栄養士による食育セミナー』に続き、今回は第 2 部『元 J リーガー 2 名によるコンディション管理セミナー』についてお届けします。かつて J リーガーとして活躍していた当社営業マンの秋田政輝・國吉貴博に、現役時代のコンディション管理方法や高校時代に意識して取り組んでいたことなどを、インタビュー形式で答えてもらいました。（インタビュアー：豊嶋）



現役時代はコンディション管理について何か意識されていませんか？

常に意識していましたね。サッカー選手は試合に出て評価されますし、出た試合で見せなければ生き残っていけないので。常にベストで臨めるように**疲労の取り方や気持ちの作り方** など細かい部分まで考えるようになっていましたね。



選手としての基本というか**第一歩**ですね。上手くなりたい、試合に出たいなら当たり前のことです。『コンディション管理』というよりは、『自己管理』の中の一つという感じですね。



お二人とも常にご自身のコンディションに気を付けていたということですね。それでは、選手の皆さんが気になる高校時代のお話に移りましょう！秋田さんは市立船橋高校、國吉さんは静岡学園高校といわずと知れた強豪校出身ということですのでごく厳しそうなイメージがありますが、3 年間トップレベルでやり遂げるために意識していたことを教えてください。

高校時代は練習も厳しかったし周りは自分よりうまい選手達ばかりなので、自分の得意なことは何か、**他の人にこれだけは負けない**、ということを持つように意識していました。特に“ドリブル”と“チームのために”走ること”。この 2 つには拘ってましたね。



まず 3 年間の中で自分ができる出来る限りのど努力はしようと日々心掛けていました。それは練習だけでなく生活の部分からサッカーに繋がるように。自分より能力のある選手はたくさんいて**いいところは全部盗んでやろう**と。うまくなるために必死でした。



先ほど、國吉さんが「練習だけでなく、生活の部分からサッカーにつながるように日々意識していた。」と仰っていましたが、高校生の時にお二人は日々の日常生活に対して具体的にどのような意識をもっていましたか？

練習も厳しかったのでその日のうちにきちんと回復するという事は、かなり意識していました。しっかり回復できればケガも防げるしよりいいトレーニングも出来ると思って。周りよりも大きく成長するためにも、その意識は強かったですね。



僕も回復については意識していましたが、結構無理をしてしまっって大事な時に熱を出すという事なんかもありました。そういった後悔を今の選手達にはしてほしくないなと思います。



秋田さんはそういったことがあったんですね。お二人とも「回復」を意識していた」とのことですが、早くしっかり回復するために取り組んでいたことやルーティーンはありますか？

そうですね。練習後すぐに炭水化物とプロテインは摂るようにしていました。いくらたくさん練習しても試合で発揮できなければ意味がないので、**いつもいい状態を維持**できるようにと思っていました。



僕が高校生の時はプロテインまだ一般的ではなかったので、**練習後の栄養補給やご飯をしっかりと食べる**ことは意識していました。とにかくどんな状況でも、例えば暑い時、体調が悪い時でも、「飯が食える奴は強い」と教わってきましたからね。



食事は体作りのために本当に重要という事ですね。お 2 人とも高校時代選手権に出場され、秋田さんは全国制覇もされましたよね。ずばり、全国制覇をするために必要なことは何だと思えますか？

フィジカルとメンタル、両方の**準備**ですね。コンディションを整えるということはもちろんですが、俺たちはこれだけやってきたんだから負けるわけがない、と言えるくらいやりきることで、試合に対するメンタル面の準備を整えることも必要です。



堂々とプレーできる強い気持ち作りも大事だということですね。大会期間中は連戦になるかと思いますが、コンディションに関してはどのようなことを意識していましたか？

いかに**疲労を残さず次の日を迎える**か、は意識していました。とは言っても休みすぎは 自分の体には合わなかったので、軽めに汗は流すようにしたりするなど、自分の体と向き合いながらリズムを作っていましたね。



やはり自分の体と向き合い自分に合った方法でコンディションを整えなければ、試合で 100%出し切ることも難しいですね。それでは最後にお 2 人から高校生の皆さんに一言 お願いします！

冒頭にコンディション管理とは**自己管理の一環**だとお話しましたが、『少しでも良い結果を得るためにどういった準備ができるか』を考えることが大切です。それがコンディション管理の第一歩だと思います。1 年間の集大成である大事な大会に向けて、悔いのないように 戦ってほしいです。そのためには、個々人はもちろんチームとしてしっかりと準備を整えて 臨んでください！



高校年代で**自分を知り日々どのように取り組むべきか考え行動する**ことは、ものすごく重要なことだと思っています。それがベースとなって、その後の自分の人生に影響してくると確信をもつて言えます。今取り組んでいることや習慣などは、皆さんがこれから生きる上で本当に価値のあるものになるので、そういう意識で日々過ごしてもらえたらと思います。