

# 《2005年9月例会報告》

【日 時】2005年9月20日（火）19:00～21:20（その後「なかい」～1:30頃）

【会 場】筑波大学附属高校3F会議室

【テーマ】ワールドカップ予選を振り返って

【話題提供者】早川直樹（日本代表チーム・トレーナー）

【コーディネーター】安松幹展

【参加者（会員）】安藤裕一（インターナショナルSOS） 伊藤彰（大山セパタクロークラブ） 伊藤禎二（スポーツネットワーク大阪） 池田誠剛（横浜Fマリノス） 梶田孝史（スポーツネットワーク大阪） 岸卓巨（中央大学/DUOボランティア） 笹原勉（日揮） 田中理恵（アマチュアカメラマン） 名方幸彦（文京教育トラスト） 中塚義実（筑波大学附属高校） 藤田稔人（レフェリー） 宮崎雄司（「サッカーマニア」編集長） 室田真人（中央大学/九曜クラブ） 両角晶仁（日本スポーツ振興センター） 安松幹展（立教大学）

【参加者（未会員）】岩瀬健（サッカースクールコーチ） 早川直樹（日本代表トレーナー） 篠田洋介（横浜Fマリノス） 野田直広（富士電機） 高松由美子（サッカーファン） 吉澤剛幸（大山セパタクロークラブ）

【報告書作成者】岸卓巨

注) 参加者は、所属や肩書きを離れた個人の責任でこの会に参加しています。括弧内の肩書きはあくまでもコミュニケーションを促進するため便宜的に書き記したものであり、参加者の立場を規定するものではありません。

\*\*\*\*\*

## ワールドカップ予選を振り返って

早川直樹（日本代表チーム・トレーナー）

\*\*\*\*\*

### <目次>

- I. 暑熱対策
- II. 食事について
- III. 異文化交流・コミュニケーション
- IV. 過保護について

### I. 暑熱対策

（安松）今回もまた早川さんにお越しいただいたのですが、はじめに少し、前回来ていただいたとき（2004.12.22.）の復習を。トルシエ監督になってから早川さんはチームにお着きになったので、ヨー

ロッパのやり方と南米のやり方の比較から、トルシエ監督とジーコ監督の比較を話されました。前回は1次予選が終わっていたので、そこまではお話いただくかと思っていたのですが、議論が盛り上がり、そこまで行かなかったので、1次予選と2次予選をまとめて、「アジアの話」は今日していただくことにしていました。1次予選がシンガポール・インド・オマーン。2次予選が北朝鮮（会場はタイ）・イラン・バーレーン。これを見ると、東南アジア系3国と中東3国ということがわかります。共通するのは「暑さ」なので、コンディショニングを担当している早川さんとして、暑さ対策の話をはじめにさせていただこうと思います。その後、チームのマネジメントや、時間があればトレーナーという立場を離れてのチームの変化などについてお話をいただき、みなさんの質問・議論を多くしたいと思います。

(早川) こんばんは。前回はトルシエ監督とジーコ監督の比較のような形になって、ディスカッションの時に、私とは全く違う意見を言われた方もいらっしゃいました。サッカーはさまざまな人が、それぞれの角度から見ることのできるスポーツです。いつも私は、監督・コーチ・ドクターや、安松さんのような科学の目で見えてくれる人たちとしかサッカーについて話すことができません。サロンで話することは、自分としては非常に興味深いです。運良く、というか、実力で2次予選を突破できたので、これからのドイツへの準備などについては、自分自身もまだ聞かされてないので質問されて答えられないこともありますし、話しぶりもありますが、これまでのことについては話せると思います。

1次予選は3チームと戦いましたが、僕自身もワールドカップ予選が初めてでした。前回のトルシエ監督の時は全く予選がなく、ここで負けたら後がないという状況ではなかったので、本番に向けてのチームづくりを、非常に計画的に進められた記憶があります。今回はそこにW杯予選というものが入ってきているので、予選のプレッシャーは、何度も、僕ですら感じているので、監督や選手は僕の数倍も感じていると思います。そのような中で、1次予選は危なげなく、しかし振り返ってみるとオマーン戦もロスタイムギリギリの久保の得点で勝ったということで、あの試合を落としていたら先行きどんな風になっていたのかなと思うとゾッとする部分はあるのですが、それでもしっかり勝てて、まあインドやシンガポール相手にもっと得点できるだろという意見はありますが、中にいる人間としては選手のコンディションなどを見るとしっかり戦って、しっかり勝てたと思います。

①昼集合・1回練習 ②2回練習 ③2回練習 ④練習・練習試合 ⑤レク 試合

だいたいジーコ監督のやり方は、試合の5日前くらいに集合します。1日目は昼に集合するので、午後の1回練習、2日目・3日目は2回練習、4日目に紅白戦か、レベル少し落としたユース年代や大学生などと練習試合、5日目に、ブラジル人は「レク」と呼んでいます、レクリエーションというトレーニングが入り、翌日試合という流れになっています。これが1次予選の時は、4日目が2回練習でした。集まって1回練習して、次の日から3日続けて2回練習です。そして4日目にゲームを行いました。海外へ行くときは、場所にもよりますが3日前くらいに現地入りしました。

先ほども言ったように、海外には3日前に入りますが、入って3日間で暑熱馴化がうまくできるのかについては色々な考え方がありますが、ジーコさんはこのスタイルでやりました。3日前に入ってその日に1回練習をして、海外では相手チームを探すのはケガのリスクもありますので、翌日は紅白戦、次の日はレクでゲームに臨むというスタイルです。

(安松) ここまで暑熱関係の話だったので、1度ここで質問を受け付けます。僕が印象に残っているのは、何かの雑誌にジーコの言葉で「低酸素のところだったら1週間はいないとだめだけど、暑さは気合いで何とかなる」と書いてあって、僕の授業でもそのコメントを使わせていただいています。でも、暑さ対策は4日以上ないというだめというデータもあるのですが、実際に結果がいいとどうなのですかね？1日早く入っていたらもっと良かったのですかね？

(早川) 実際に勝った後に、監督にそれを聞くのは難しいですが、ただ日本人やヨーロッパの人と比べると、暑熱に対する感覚はあまりないようです。

(岩瀬) 暑さとは関係ありませんが、試合前のレクリエーションというのはどのような事をやっているのですか？

(早川) 基本的には、15分2本くらいの、ハーフコートや3分の1コートでのミニゲームを全員でやっています。それには選ばれたスタッフなども入ってやります。その前に少しシュートをしたり、10分程度ほとんど動かずに、スタッフ何人かが相手DFになってリスタートの確認をしたり、その逆をやったりです。里内フィジカルコーチがいらっしゃるので、ウォーミングアップに15分~20分、里内さんの時間をとっています。里内さんのウォーミングアップはどんな練習のときでも行っています。ミニゲームでは、はじめは2タッチ以下でやって、その後はフリーなど、選手は本当に楽しみながらやっています。

(中塚) そういうのを見ていると、ケガとかが、トレーナーとして怖くないですか？

(早川) 遊びと言ってもケガに対する意識はみんなあると思うので、ケガをしそうな雰囲気ではありません。

(安松) そういうのを聞くと思い出すが、日韓の前にブラジル代表のエメルソンが「レク」でキーパーをやって肩を骨折したというのがありましたよね。そういう南米の気質を感じますね。

(室田) 暑熱馴化の話ですが、暑さに慣れるために現地に入る前に厚着をして運動するのはどうなのですか？

(安松) 今回柳沢が冬のイタリアからシンガポール入りするのが直前になってしまった時に、冬のイタリアで何かできないかということで、サウナに入ったりしました。本によると、サウナも用意できない場合は、たくさん着込んで衣服内の環境を暑熱にするのもいいみたいです。ただ、暑いところで運動する場合は汗をかき汗腺の活動が活発化しますが、着込んで暑くした場合、暑くするところまではいいのですが、汗を逃がす手段がないので効率はあまり良くないです。しかし、やらないよりはいいでしょう。

(早川) 僕はそういう話をいろいろ聞かせていただいて、「成田のホテルで日本代表はサウナを使っ

ている」という記事を書かれるのですが、アイデアは全て安松さんからです。チームでは全員集めてサウナの話などはしませんが、興味のある選手には話します。ただ昔に比べると、現地に行って厚着をして熱が逃げなくしちゃっているというのは、選手ではいなくなりました。

(池田) Jリーグのチームにとっては現地にいるのが短い方が疲労も感じにくいし良いと思います。

(早川) トルシエ監督の時は練習量が少なかったんですよ。練習後に「これじゃあ試合で動けないよ」と選手が言うくらいで、それでも追加の練習をしちゃいけなかったのですね。トルシエの練習量だから、少し早く入っても大丈夫だったのかもしれない。

(池田) それはヨーロッパの指導者と南米の指導者の差ですよ。ヨーロッパの監督は自分のできないところでは練習させないですよ。逆に南米はやりたいという気持ちがあればいくらでもうまくなるという考えですね。

(安松) 暑熱に関して言えば、サウナでは外からの熱の負荷しかないのに、暑いところで運動すれば中からの熱の負荷もあるので、しかも乾燥しているところで馴化した方が汗腺の働きには1番いいのです。次に効果があるのが、じめじめしたところで運動する、次に運動しないでサウナに入る、そして効果はあまり期待できないけれど、やらないよりはましなのが、厚着をして衣服の内側の環境だけでも暑くする。でも、熱を逃がしにくくなってしまう。そこにトレーニングの問題との兼ね合いがでてくるので難しいということがありますよね。

## II. 食事について

(安松) 次に食事の話にいきたいと思います。食事の先には、下痢による脱水の防止なども入ってくると思うのですが、その辺の話しをお願いします。

(早川) 食事については、サッカー協会の代表チームとしていろいろな対策を考えているのですが、A代表は他のカテゴリーに比べたら予算は圧倒的に多いので、例えば管理栄養士をトルシエ監督のときは2人つけていました。W杯本番は日本だったので、その時には、シェフは全く置かず、北の丸ホテルのシェフと管理栄養士が話しあってメニューを決めていました。今回は予選で海外に行かなければいけないので、もちろん管理栄養士はいますが、実際管理栄養士の希望に現地で答えられないので、シェフが2名帯同しています。A代表の場合は、シェフなどがいろいろな環境対策をした中で食事をとっているのですが、下痢などはほとんど起きていません。食事については、唯一選手がリラックスできる場所なので、こちらとしても非常に気を遣っていますし、もちろんアスリートとしての食事が必要なのですが、まずは海外に行って食べられなくちゃいけないというのが1番大切なので、そこは選手からの意見をよく聞くようにしています。ただ、全て聞いているときりがないので、管理栄養士にまとめてもらって、全部聞くのではなく、アスリート食という大原則は残しつつ、譲れるところは譲ということをお願いしています。

(安松) 暑さ対策をしても、直前に下痢をしてしまうと暑熱馴化した意味がなくなってしまうというの

は明かなことなので、そこを1番大事にしているというのがアスリートの中での暑熱馴化の重要な点だと思うのですが、とりあえずA代表に関してはそういったトラブルはなかったということですね。試合に出ている選手と出てない選手での体重変動の差などはありましたか？

(早川) トルシエ監督の時は、監督が決めたメニュー以外のメニューをするのは禁止でした。それが良いとか悪いではなくて、それが監督の考えでした。それ以外の練習をするときは、メディカルスタッフと相談して、メディカルスタッフが、例えばケガの予防のためとか、練習の後にこういう部分の練習が足りないと思えたものだけトレーニングを付け足してもいいけど、それ以外は付け足さないで欲しいということでした。ジーコさんの場合は、選手がやりたければやりたいて、というのは少し大げさですが、選手がやりたければやらせてやれということです。サブの選手にしてみても、試合に出られなかった選手は里内コーチが付け足しの練習を与えたりするので、サブの選手だけが体重があがってしまうということはありませんでした。

(野田) 食事は一通り加熱をしたりはしないんですか？

(早川) 加熱はもちろんしています。もちろん生ものは一切食べないようにしています。現在は、衛生管理も含めてシェフの仕事となっています。

(安松) 誠剛さんにお聞きしたいのですが、日本代表のチームは全員日本人で、下痢になる人とならない人がいると思うのですが、Jリーグのチームでは、そういうところに行って「韓国の選手は下痢にならない！」という話を聞いたことがあるのですが、日本人は弱いという実感はありますか？

(池田) 韓国のチームの食事はどういうふうになっているのかなと見ると、必ず韓国人の会に3日に1回とか招待されて行くんですよ。ホテルに缶詰ではないんです。それが、かなり頻繁にありますね。あとは、食事が全てという考えですね。代表でも朝食をフリーにしている時があると思いますが、かなり食べない選手がいますよね。韓国の選手には朝食を抜くことはありえないです。

(早川) ジーコさんは、朝食はフリーにしていますね。

(池田) 朝食フリーという考えは、例えば試合の前日に緊張して3時くらいまで起きていた場合に、朝食のために睡眠も不十分なのに起きるよりは、寝ていいよというところからスタートした訳ですが、そういう部分を理解していない選手が多いですよ。

(安松) 韓国の選手は何で下痢にならないかという話を何人かとしたことがあるのですが、それは結局、下痢になるのは腸内細菌が弱いからであるから、キムチのようなものがそれを育てて抵抗力が強くなっているのかなと考えたんです。SARSの時も日本と韓国ではあまり流行しなくて、ある新聞で、納豆のような発酵物やキムチがあるからと書かれていました。そうすると、ユースを連れて行くときは、現地のもを食べて下痢になったときに、自分が弱いのではなくて、変なものを食べさせられているから下痢になったと考えるのが現状だと思うんですが、食べることによってうまく抵抗をつけるような食育はないんですかね。

(藤田) サニックスカップという、福岡でやっている大会があるのですが、そこにいろいろな国のチームが来ていて、韓国のチームもいたのですが、韓国のチームは唐辛子みたいな粉を用意してごはんにかけて食べています。対照的に、ミランユースは、「日本食は合わない」と言って、バナナやパスタしか食べない。そして結果的にミランは負けていました。それを見て、韓国のやり方は日本人にはできないんじゃないかなと思いました。

(安松) そうするとサッカーだけの問題じゃないですね。

(名方) 低学年の子供たちを合宿に連れて行くと、本当に食べないですね。僕は30年くらい前に東南アジアを回ったんですけど、みんな水が違うと同じことになってしまうんですね。それが今も変わらないということは、日本はものすごく清潔で、みんな菌に慣れていないのか、それとも別の理由があるのか、その辺はどのように感じていますか？

(早川) 清潔にはなってきていると思います。体をつくってトップアスリートになるには4,000kcal必要だというのはどんな本にも出ているし、ずっと言われていますが、ユース年代の食事を調査すると、アスリートに必要なところまで達していない状態がずっと続いているんですよ。それで、先ほど「食育」という言葉が出ましたが、それはサッカーだけでなく、文科省も、子供が食事を食べられなくなってきたということを問題視していて、つい最近も対策を打ち出しているのを見ました。食べられない状態から、どのように食べさせていくのかというのが、自分たちも、各家庭も考えなくちゃいけないのかなという気がしています。

(安松) U-16 代表でも、しっかり最後まで食べるように注意している現状があるので、サッカーやっているから食べるという問題でもないですね。

(早川) 食べないやつは試合に出さないというチームもあるそうです。それが良いのか悪いのかは分からないですが、親が共働きで、家でご飯を作れなくなっている環境もあるし、コンビニに行ったらすぐに見えるというのを考えると、問題の根本はもっと深いところにある気がします。

(田中) 女子の方も食べられないとか、お腹こわすなどの問題は同じですか？

(早川) 僕が女子の代表についていたのは相当前ですけど、その時はあまりお腹をこわす選手はいませんでしたね。

(田中) 感覚的には、アスリートではないのですが、普通に旅行に行っても、お腹こわすのは男の人の方が多気がするんですけどね。

(早川) あまり調べてみたことはないですが、そう言われればそのような気がします。でも、これが食べられないとかは男子も女子も変わらないと思います。

(伊藤) 現在、保育園児と一緒にサッカーをしていて、元気な子供をつくるために、朝、ボールを蹴ったあとと一緒に食事をしているんですが、年長の子供は慣れてきてよく食べるようになっていきます。こういうのを続ければ食べられるのではないかなと感じます。身長や体重の伸びを比べても、朝、サッカーして食事している子の方が少し良いですね。

(早川) 経済力のあるチームは、食事を提供しています。選手も、有れば食べますが、食事の提供できないチームの子供たちは、結局家で食べないといけないので、そこに働きかける必要が有りますよね。

(池田) 韓国のチームでは、プロでも、朝、全員集めて、食事をする前に体を動かしてから食事に行くようにしています。うちのチームでも何人か集めて朝体操・散歩して朝食に行くと食べるんですよ。寝起きで副交感神経の支配にあるときに食べろと言っても食べられないし、食べ物を無理に入れるとお腹をこわしてしまうこともあるので、朝体を動かすことが重要かなと思います。

(名方) 良い選手というのは、やっぱりたくさん食べているんですか？

(池田) 食べる選手は、あまりケガしませんね。うちのある選手は、どんな状態でも早い時間に食事をして散歩したりしていますね。そういう意識の高い選手はまず風邪引かないですね。

(安松) やはり、よいモデルになる選手が1人いるといいですよ。

(名方) 昔、ビジネスマンは会社休んじゃいけなかったんですね。体調崩していいのは土・日なんです。

(早川) 今、コンディショニングという事が強く言われていて、少し熱が出るとトレーナーや医者が練習出るのを止めようとしています。けどサッカー選手はそれで飯食っている訳だから、目標としている試合への影響は考えなければなりません、サラリーマンのように、熱が出てもやるという意識は低いですね。

### Ⅲ. 異文化交流・コミュニケーション

(安松) フリータイムに選手がどのようなことをしているのか、どのような現地の文化との交流をしているのかなというお話を聞きたいと思っていたんですが、この日程だとそういう時間は少なかったですか？

(早川) 自分自身が外に行く機会はほとんどないですね。しかし、試合前日の午前のフリータイムや、朝に市場などに散歩に行くような選手は、4～5人います。歩くだけでも汗びっしょりになるので、暑熱や時差対策には最適です。それが全くできない人と、どこに行っても少しは外に出てやるという選手ははっきり二分していますね。そういうのができないと、長丁場はきついなという気がします。ユースなどでは、外で飯食ってこいくらいのことをしてもいいかもしれませんね。

(中塚) 外に出ない選手は何をしているんですか？

(早川) ゲームを持ち込んでいますね。トルシエのときは、バスの中ではやりませんでした、今は赤外線通信などもあるので移動のバスの中でも明るくゲームで盛り上がっています。あとは、カードですね。ずっと缶詰で夜は外出禁止なので、中でそういうものでリラックスできるのは良いと思います。

(安松) 今回中東に行って、観客の宗教的な背景であるとか、無観客というのもありましたし、そういったところのメンタル面での環境変化への対応力などはどうでしたか？

(早川) 積極的に外に出て行って何かして来ようという選手は、試合でもメンタル的に強いですね。

(安松) コミュニケーション能力は低いテクニクが優れている選手もいますし、全員が全員、コミュニケーションできた方がいいのかどうか難しいですよ。

(池田) サッカーはチームスポーツで、ある意味試合中はパニック状態なので、普段コミュニケーション取れない選手は、そのような中でコミュニケーションが取れる訳がないですよ。そういう選手は、ストレスがたまりますよね。そうすると、仲間にも思っていることを言えなくて、どんどん葬式のようなサッカーになってしまいますね。そういう状況を壊せるリーダー格の選手が大切ですね。

(池田) 自分が言われると嫌だから他人にも言わないという悪循環がある気がします。

(早川) 今の子は言われ慣れてないですよ。

(安松) そういう人は変わるんですか？

(早川) 監督などの環境によって変わる選手はいます。

(笹原) 日本人のコミュニケーション下手というのは子供だけの問題じゃないですよ。日本人同士では言わなくても通じる部分が多いですが、他の国の人と仕事をするとそうはいかなくて不満を言う人がいます。

(早川) サッカー協会でも指導者養成講習会などで、コミュニケーションスキルについての講習をやっています。そこでは例えば、3-5-2 と 4-4-2 でどちらのスタイルがいいかを議論して相手を論破しないといけないんですよ。

(笹原) 海外でやっているディベートは単なるゲームなんですけど、実際の社会では相手を論破しても、相手にこちらを向いてもらわないといけない訳ですよ。

(中塚) その点については教育にも問題があって、例えば高校生が文化祭の出し物などを決めるときに、議論せずですぐ多数決をしようとします。“偏った民主主義教育”によると言えるのでしょうか。自分の意見を他者に伝え、説得するという機会が本当に少ないですね。うちのクラスでは多数決禁止にし



ています。

(名方) 説得力には提案と理由の2つがあるんですが、ほとんどの人はどちらか1つなんです。それは子供の頃から練習してないとだめな気がするんですね。しかし、中学生を見ているとあんまり手を挙げて発言したりしないんですね。それで思うんですが、日本人の文化には暗黙の了解というものがあるので、試合中も暗黙でコミュニケーションがとれないのでしょうか？

(安松) 圧倒的なアウェーでパニック状態になったときには難しいんじゃないでしょうか。そんな時でもできるようにするためには、普段からしゃべらないとかしないとかだめですよ。

(早川) トルシエがウォーミングアップではじめてやったのは、とにかく相手の名前を呼べということだったんですよ。その次に、どこで欲しいのかを合図しろと言って、それが進んでいくとそれを無言でやらせるんですね。だから、変化をつけるのは必要で、小さいときから提案と理由の練習をしていくのは必要だと思います。

(安松) 監督が指示を出すときに、「主語と述語をつけろ」と言われても、「試合中にそこまで言っていない」とか、「行間を読むのが日本人だ」という指導者もいらっしゃいます。

(名方) ものを見るのは目ではなく精神だ。ものを聞くのも耳ではなく精神だというクラマーさんの言葉がありますが、やはり感じるというのは必要ですよ。

(池田) 全員が一緒じゃなくていいと思うんですね。海外から学んで日本サッカーのレベルは急速に上がってきていますが、その裏で失った日本人らしさも大きいと思います。話さなくても分かち合えるのは日本人の特徴なのに、コミュニケーションというものが悪い方に先走り過ぎちゃっている気がします。ただ、現在、マリノスにはリーダーがいないんですよ。良いときは非常に良いのですが、何かの問題が起きたときに解決できないんです。個別性重視が先走りすぎてしまっている気がします。ミランに研修に行ったときに、メンタルトレーナーの方が3年間、柔道家として日本にいたことがあって、「すぐに1つになれるのが日本人の良さだ」と言っていました。

(早川) 日本人らしさがないとよく言われますが、海外の人から見ると日本人の特性というのは確立されているとも言われています。それはスタミナや機敏性、ハードワークが続けられるねばり強さだったりしますよね。「一つになる」というのも日本人が意識していない特性であって、そういうのを海外の人から言われて伸ばしていくというのも、これから必要な作業かもしれませんね。ジーコ監督なんかは1つ良いプレーがあると、それを信じて疑わないんですね。そういうのが日本人には欠けていますね。

(池田) ブラジルの指導者は、育成期には、教えずにゲームを楽しめる環境を与えろと言います。ヨーロッパのスタイルも知りながら、自分たちのが一番いいスタイルだということを信じていますね。

(安松) コミュニケーションスキルというのは全国同じなんですか？関西特有のコミュニケーション

ン能力とかはあるのですか？

(伊藤) 原点は吉本ですかね。

(安松) 引っ込み思案の子の比率が少なかつたりはしますか？

(伊藤) 関西でも、紳士の人も淑女の人も、引っ込み思案の子もいます。あまり関係ないんじゃないでしょうか。

(早川) 人と人の距離が近いですよ。ガンバの仕事で3年間大阪にいたんですけど、知らない自分にも声を掛けてくれたのがうれしかったですね。

(伊藤) わりと他府県の人も受け入れるのかもかもしれませんね。

(中塚) 大阪の人はどこかで人を笑わせようとする傾向がありますね。

(伊藤) 里内さんのアップの時に、よくみんなが笑っているときがありますけど、笑いのレベルが関西の人から見ると低くていいなと思っています。

(名方) 香港の人が、大阪の人は我々と似ているので一緒に仕事したくないと言っていた。自分は東北の笑いの方が本当にユーモアがあって人を動かす気がします。

(両角) 話は変わりますが、トレーナーとしては、メンバーの家族構成などのデータはとっているのですか？1人っ子の方がコミュニケーション能力は低いと思うのですが、そのように感じますか？

(田中) 今のチームは長男が少なく次男が多いというのを聞いたことがあるんですが。

(早川) A代表は普段の話しの中では兄弟がいるとよく聞きます。

(高松) 一般的に、一流のアスリートになる人には次男が多いと言いますよね。

(早川) 次男の方が過保護に育たないんじゃないですか。

(両角) 今の子供たちにはタテ系列がないですよ。フル代表に行った途端に動けなくなるようなのはいないですか？

(早川) 年上がいると静かになってしまうようなのは、最初の何日かはいますが、少しすれば僕らから見た感じではいなくなります。そう考えるとナイジェリアのユース大会に出て上がってきている選手は、コミュニケーションに長けていますね。トルシエはかなり思い切ったことをやっていて、フランスでお金を渡して自分たちだけで町で食事をさせたり、夜ディスコに連れて行ってそこで踊らせたり

だとか、自分の思っていることを出せるようにしていましたね。

(池田) その年代が U-17 世界大会に出場したときに、初めてメンタルコーチが付きましたね。

(安松) あの年代はエクアドルでの試合に向けて高地トレーニングもやったり、本当にいろいろなことをやりました。そう考えると、17 歳くらいのときにインプットできないと遅いということですかね。

(早川) ユースだと少し遅くて、中学生年代のときに何かやるというのがいいのかなと思います。

(藤田) そういう国際経験がすごく必要だなと思うのは、自分がいつもレフェリーをやっていて、日本人は味方の選手としかコミュニケーションとらないんですよね。相手チームとの駆け引きやレフェリーとのコミュニケーションがないです。海外だと、選手がいろいろ話しかけてくるんです。やっぱりそういうのって大事なのかなという気がします。

(安松) レフェリーとしてはコミュニケーションとってもらった方がいいんですか？ユースとかでもコミュニケーションとってきますか？

(早川) 海外でも、レフェリーがアップしているときに声かけるのですがほとんど返事してくれません。

(藤田) チームによりますけど、アジア系はコミュニケーションとらないことが多いですね。

(藤田) 関西系はよくとってきますね。

#### IV. 過保護について

(中塚) セパタクロウの関係者が来られているので、ここまでのところで関係することをお聞きしたいと思います。セパタクロウの場合は、プレーの場を求めて東南アジアに行くことも多いと思いますが、コミュニケーションとか食事の面などで意識されていることはありますか？

(吉澤) 僕がマレーシアのコーチのところに自費で行ったときは、全部まかせていて、現地の屋台で食事をしたりもしました。ただ、大会とかではなかったもので、お腹こわしても大して影響ないというのもあったのですが、自分はそのとき全然問題なかったのも特に注意することはありませんでした。マレーシアは基本的に英語が通じたので、コミュニケーションの面ではなんとかなっていました。

(中塚) サッカーの話は、先発隊が下見に行くように、組織の中で動いているので、これからのスポーツの人たちのパイオニア精神からもっと学んだ方がいいのではないかなと常々思っていました。

(早川) A代表だと鞆1つ持って行けばいいようなこともあります。海外では、選手が大きい荷物を運んでいるのに、日本はそういうのがなすぎます。下の年代の代表には、違うスポーツのトレーナーが付くこともあります。しかし、フル代表にもそういう目を向けないと、過保護になってしまう気が

しますね。

(両角) シェフが付くのもA代表だけなんですか？

(早川) そうですね。下の年代では、お米を持って行ったりはしますが、それもそうした方がいいのか、そうしない方がいいのかについて議論したことはありません。

(安松) おそらく管理栄養士やドクターは、現地で外での食事などはだめだと言いますね。そうすると、どこがユース年代にはそういうことをさせようと決めるのが難しくなってきますよね。

(池田) Jのクラブでも結果が全てなので、クラブができることは全てやっていますが、育成に関しては過保護というのがすごく大きな問題になっています。できるだけ何でもやって、良い条件でサッカーをやらせてあげたいという気持ちはありますけど、それがかえって選手を弱くしているのではないかというのが問題になっています。もちろん栄養指導はするけれど、後は各自でやりなさいというのが今は一番多いんじゃないですか。ただ、練習時間が遅いから、家が遠い子にとっては帰ってから食事をするのは問題だから、ある程度費用のあるクラブは、練習後にバイキング形式で食事をさせてから帰すようにしています。そうすると家庭はすごく喜ぶと思います。お金出してでもやって欲しいという声は多いですね。うちでは4年前からそのようなことをやっています。

(安松) それを選手が、用意してくれるのが当たり前だと思うようになったら問題ですよ。それがなくなった時には自分で買おうという意識が大切ですね。

(池田) 子供にはそういう意識が薄いですね。それをやめてしまったら、子供たちは帰りにお菓子を買ってお腹を満たすというレベルですね。体罰と同じで、殴られるからあいさつするみたいなことでは本当の教育にはなりませんよね。

(藤田) 話は変わってしまいますが、今までの話を通して、海外組と国内の選手の違いなどがありますか？自己管理でも海外での経験が活きてきますか？

(早川) そうですね。

(池田) トルシエの時のメディカルスタッフとジーコ監督のメディカルスタッフの違いはいかがですか？早川さんはどういうものが必要で、どういうものが不必要と考えているのか教えてください。

(早川) トルシエのときはドクター1人、トレーナー3人で、最後に1年半くらいフランク・ブロッシュリーというコンディショニングコーチが来たんですけど、今回はブラジル人の理学療法士（鹿島アントラーズスタッフ）が1人います。基本的には、仕事内容は変わっていません。チームのルール自体はいろいろ変わっていますが、僕らトレーナー・ドクターとPTと一緒に話したときに、今までこういう形でやってきたが、そのまま良いかと聞いて、そのまま続けています。僕らの原理原則は変えていないし、絶対変えちゃいけない部分もあると思うので、それは絶対ぶれないようにしていま

す。例えば、「もっとマッサージしてくれ」「もっとこうしてくれ」と選手に言われても、僕らは23人、レギュラーであろうとサブであろうと公平に見なければいけないので、選手に伝えている訳ではありませんが、例えばヨーロッパ組だから長くみるというのもやめるようにしています。僕らも人間なので、やっているうちにそういうのがぶれてくるんですが、なるべくお互いに、「あいつ最近よく来ているけどもっと合理的に出来ないのか」と話したりします。選手からクレームがくるからということで自分たちが左右されるのは、自分は好きじゃないし、3人のスタッフでここが大事なんだということを話し合っ始めているスタッフなので、その共通理解が持てないのであれば、もう一度話し合うか、スタッフ編成を変えなければいけないと考えています。細かいところでは、トルシエでもジーコのときでも、メディカルルームではテレビ・飲食・雑誌も禁止にしていますし、決まった時間内でケアを受けさせるようにしています。しかし、それ以外の時間で見て欲しいという選手に関しては、トレーナーが、それが必要だと判断すれば、その人の責任の中でやってもらうようにしています。過保護に関しては非常に気をつけていますし、余計なことはやらないようにしています。ハーフタイムでも、選手1人1人に問題ないかと聞いてまわるドクターもいらっしゃるんですけど、そういう場合は、「異常があったら選手から言うように指導していますので言うまで待つて欲しい」とドクターに話すようにしています。それはドクターである自分の責任になるんだというドクターもいらっしゃって、僕らの思うようにいかないこともあります。基本的にはとにかく過保護はやめようということにしています。僕らはあくまでもチームのスタッフであって選手のパーソナルスタッフではないということを含んで意識するようにしています。

(池田) それはすごく良いモデルだと思います。携帯かけながらマッサージを受けていたりしているクラブもたくさんあるので、トップレベルのメディカルケアはそうではないと示していただいているのは、現場としては非常に助かります。PTがついてからの変化はいかがですか？

(早川) ジーコさんからはじめに言われたのが、メディカルスタッフはドクターとPTが中心になってやってくれということでした。僕らはアスレティックトレーナーという立場にいるんですけど、ブラジルではフィジカルコーチ・マッサー・PTという区分けで、僕らは最初マッサージスタとはじめ呼ばれたんです。「僕らはマッサージスタではない」ということを、業務内容も全て書いて、新しいフロントの方にまずレポートを提出し、「コンディショニングという概念で仕事をしています」という事を話しました。PTには現場で直接お話をしました。はじめは1度にPT1人で3人を対処しようとしていたんですけど、話し合っ、トレーナーが3人もいるんだから、優先順位が高い人をPTが見て、2番目はこっちでみるよということになりました。里内さんからリクエストをいただいて、僕らでメニューを考えてやることもあります。あまり業務内容は変わっていません。

(名方) 最後に早川さんのトレーナーという立場からみて良い選手というのはどのような選手ですか？

(早川) 精神力が強くてどんな状況でも自分を見失わないでトレーニングできる選手だと思います。試合に出られることも出られないこともある中で、トレーニングを1年に200日以上続けていくのは非常に難しいので、引退選手が1試合だけプレーして、まだ続けられるじゃないかと言われることがあります。人それぞれにいろいろなやり方があると思いますが、それを365日自分の体を考えながらトレーニングできる選手が良い選手だと思います。

(安松) 最後にコーディネーターとして簡単なまとめをさせていただきます。今年から夏休みのラジオ体操がなくなった地域が多いんですけど、今日お話を聞いていると、朝散歩をする、ラジオ体操をするというのは、食事の面でも非常に意味があることなんじゃないかなと思います。朝散歩をするというのは、一見サッカーにつながらないようですけど、そういう面で繋がるキーワードなんだなという気がしました。代表チームという話題からはかけ離れていますが、身近なところから頂点に行くということでまとめさせていただきます。今度はドイツでの話しやドイツ後の話し、福島アカデミーの話題で議論できたらいいなと思います。本日はありがとうございました。

以上