



名古屋オーシャンズ 所属 田村選手・篠田選手

対談

ストレッチフィットネスファイン 望月先生



テバオーシャンアリーナ※

望 新しい選手も入り、だいがチームも変わってきている中で練習、試合含めチームとしての感触はいかがでしょう？

田 ベテラン選手たちが抜けて若手がたくさん入ってきてという意味では、一人一人が練習から手を抜かなくなりました。メンバー争いも熾烈なので、少しのミスで試合メンバーに入れなかったりします。練習が試合に繋がってくるのでみんなが練習から100%でやっています。

望 練習から全力って感じで、練習もある意味戦っているんですね。

田 そうですね。僕は試合のつもりで練習しています。

篠 あとはチームのスタイルが変わってきました。昨シーズンまでは個の力のある選手が多かったので個人技頼み、じゃないですけどひとりに頼ってしまうことがありました。今年に関してはみんなで動いて全員で攻撃して全員でプレーする。手を抜かない。ちょっとしたことで、そこをサボらずに攻撃でも守備でもみんなで意識を高くやっている、というのは去年と変わったなと思います。

望 練習して試合して…。結構疲れると思いますし、当然怪我をしてしまうこともあると思いますが、体のことで一番意識している、日頃から気をつけていることはありますか？

田 怪我をしてしまうのは仕方ないと思っています。100%でコンディショニングをつくり、練習をしていて、それでもし怪我をしたなら仕方ないなと思うように、日頃から食事とかホグレルで体をほぐしたり、練習前後のストレッチは欠かさずやっています。

篠 僕はまず生活のことという、食事と睡眠は気を遣っています。食事は野菜を多めに摂ってバランスよく。睡眠は早い時間に寝て早く起きる。規則正しい生活を心がけています。

望 試合の前日や当日には何か意識的にしていることはありますか？

田 ホグレルをしに行けるときは篠田選手と一緒にしています。もし試合が14時からだったら朝早くに行ったり。ホグレルにはお世話になっています。

望 ホグレルを何日か使えないときがあると思いますが、そういうときは体に違いなどは感じますか？

田 僕は初めてホグレルしたときに、チェストスプレッドだけ行いました。その帰り自転車に乗ってたら…もう「肩甲骨がひっつくのではないかな」っていうくらいの感覚になって(笑)！二個ある肩甲骨が一個になった感じで逆に稀くなりました。いまやったからいいけど、やらないときのコンディションが逆に悪くなるのではないかって。それぐらいインパクトがありました。遠征で何週間も行けないときがあったのですが、ホグレルが欲しくなっていました。体が勝手に。だから普通のトレーニング器具でも体が勝手にホグレル風に使うことがあります(笑)。

望 肩甲骨って日頃から意識されますか？

田 そうですね。可動域を広くというのは僕自身心がけていて、ダイナミックストレッチとかするときも手からじゃなく肩甲骨から意識してとか、足

上げるときも股関節を意識して、中心部、体幹を意識してとかはしていますね。

望 一個になったのは…(笑)

田 あれはびっくりしました(笑)。

望 僕が最初ホグレルやったときは、どちらかというと股関節の方が分かりました。そのときは腰痛があって治ったので、「あ、これいいな」っていう。一番最初のインパクトが強く「やりたい」と思いましたね。

篠 僕はキーパーですが、初めの方は体が硬くて。硬いって自覚していたので、結構ストレッチとかしていました。生まれつきなのかあまり成果が出ませんでした。フットサルだと足を大きく開いてボールを止めに行ったりという場面がすごく多いです。ホグレルを始めて、今はインナーサイで180度開くようになりました。あとは肩甲骨も。キーパーなので投げることが多いですが、僕は手とか体も小さいので、大きい選手みたいな投げ方はできません。肩甲骨の可動域が広いと筋力的な部分をサポートしてくれるので、肩甲骨から投げるイメージです。力ではなく、肩甲骨から動かす感じ。それはホグレルを始めてから分かるようになりました。

望 実際に、フットサルはサッカーとどんな違いがあるのでしょうか？

田 接触が全然違うと思います。何年前から接触がOKになったのでそこから結構濃くなって、ゴールも近いので相手との接触やボールの奪い合いというのがだいぶ違うと思います。そこで体の使い方もより大事になってくるのではないかと思います。相手選手が「どっちに重心を置いて、どっちにターンする」とかを考える回数も多いです。フットサルは距離が近いので自分がボールを奪ったら、すぐシュートまでもっていけるとか、ポジションに関係なくだれでも点が奪えるところも良いところかなと思います。

望 ゴールも小さいので、守りやすいのかな？と見えますがいかがですか？

篠 シュートを打たれる回数が多く、キーパーでも足でボールを扱う機会がすごく多いです。そういう意味でいろんな要素を求められるので大事

なポジションです。最初始めたときはすごく戸惑いました。あれだけ小さい枠ですごく強いシュートもいっぱい飛んでくるので、ちょっと体勢が悪くても足が出せたり、手を伸ばせたり、ボールに反応するときに体に無理が利かないと厳しいです。股関節や肩甲骨の可動域、柔らかさが無いとそういった無理が利かないと思うのでそういう意味ではやっていないと不安になる感じですホグレルは。

望 ゴールは小さいけど体は相当大きく使うってことですね。フットサルの見所などありますか？

田 ゴールが決まったら勝敗がつくスポーツなので、一番の見所はやっぱりゴールが入る入らないってところですね。

望 一瞬でゴールが決まってしまうので本当に目が離せないな、という印象と、展開や切り返しがよく速くて面白いな、と思いました。

篠 見に来たことない方が一番感動したり、面白くなって思うのは点が入ることだと思うので。コートは縦40Mなので、チャンスで決められなくてカウンターで逆に決められたりなどがたくさんあるので本当にスコアが大きく動きます。あとはピッチと観客席が近いので、観覧や接触の音、声というのはすごく聞こえるので迫力はあるのかな、と思います。なので「面白い」と思ってもらえると思います。

望 最後に、今期の10連覇に向けての意気込みをお願いします。

田 これから一つずつ勝利を重ねて、監督もよく言っているチームワークを大事にして、10連覇したいです。そして、去年はブーマカップ(全日本選手権)で負けているので、それも優勝してタイトル全部取りたいと思います。

篠 まずチームとして大きな目標は10連覇。オーシャンズ以外優勝していないのでそこがまず絶対。みんなでひとつになって10連覇という歴史に残ることをやっていきたいというのと、うまくいかないときはチームとしてどう乗り越えていくのかということも大事になってくると思うので。チーム内での競争もありますし、そういう面でもいいグループができていてと思うので1人1人が責任を持って、最終的には絶対達成できると信じて毎日の練習をがんばっていききたいと思います。

