



挫折も栄光も サッカー人生の輝きに!

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

プロサッカー選手「柏レイソル」
増嶋 竜也さん

サッカーはなぜ、こうも多くの人から愛されるのか。
人はなぜ、サッカーに勇気や励ましを感じるのか。
その答えは、困難を乗り越えながら走り続ける選手達の中にあります。
そんな一人、柏レイソルの増嶋竜也選手にお話を伺いました。

◆楽しいサッカー一色だった小学生時代

人見知りで小さな子だった僕がサッカーを始めたのは、小学校2年生の時です。二つ年上の兄がサッカーを始めたのを機に、自分も一緒に地元千葉市のチームに入団。

そのチームは専門の指導者がいたわけではありませんが、コーチ役のお父さんたちが楽しさ最優先で教えてくれたおかげで、サッカーとその仲間たちが大好きになりました。

中学でももちろんサッカー部に入りましたが、練習時間にテニスで遊んだりしているような部活で(笑)、「このままじゃだめだ、もっと上手になりたい」と真剣に考えるようになりました。

そんな時、サッカーの名門・市船(船橋市立船橋高等学校)の試合をテレビで観て衝撃を受け、「絶対ここに入る」と決意。

ところが、市船のセレクションは不合格で、残る道は一般受験のみ。勉強は苦手でしたが、あの時ばかりは猛勉強してなんとか合格し、念願の市船サッカー部に入ることができました。

◆憧れの市船で、どん底から優勝へ

あんなに憧れた市船サッカー部でしたが、いざ入ってみたら想像を絶するレベルの高さ。先輩は怖いし、同級生もみんなライバル意識おき出しでバチバチしてるし、厳しい練習についていけない自信も無い。

すぐに、ここに来たことを死ぬほど後悔し、「サッカー部」というより、サッカーそ



のものや学校自体を辞めたいと悩んだこともありまして。

それを乗り越えられたのは、監督が全選手をとてよく見てくれていて、頑張れば頑張った分だけしっかりと評価してくれたからです。

人一倍負けず嫌いな僕は、普段

は先輩が怖くてペコペコしながらも(笑)、「グラウンドに入ったら先輩も後輩も関係ない!」と必死で食らいついていき、1年生のうちにレギュラーの座を獲得。そして、1年でインターハイ優勝、2年で全国高校サッカー選手権優勝、3年で全日本ユース優勝をし、高校年代の3大タイトルを勝ちとることができました。

◆フィジカル強化でプロ仕様の自分に

高校を卒業してFC東京に加入し、初めてサッカーでお金をもらった時は感激でした。しかし、当時の自分は、プロの厳しさも自分の力も勘違いしていたと思います。

高校では活躍できていても、プロの世界では全く通用せず、試合に出してもらえないどころか相手にもされない状態。伸び悩んだまま、不安に押しつぶされそうな日々

が続きました。

そこで一回、試合に出ることはあきらめて、体づくりに専念することにしたんです。

ただ、サッカー選手の場合、筋肉が付き過ぎて重くて動けなくなってしまう。試行錯誤しつつ、成果が出てきたのは3年目くらいから。試合にからめるようになるとスピードにも慣れていき、ようやくスタメンで起用されるようになりました。

そして、地元千葉県でサッカーをするために柏レイソルに移籍した2011年に、Jリーグ優勝。死にもの狂いで頑張ってきたものの、自分のプロ生活でJリーグ優勝を味わえるとは夢にも思っていなかったの、最高に感動しました。

◆再び走れる喜びを胸に、フル稼働!

昨年(2015年)は、シーズン開幕戦で膝の十字靭帯損傷という選手生命が脅かされるほどのケガを負ってしまいました。これほど長期間ボールを蹴れないことは初めてで、とても苦しい1年でした。

それだけに、今年(2016年)の開幕戦で復帰し、ちょうど1年ぶりにスタジアムに入った時は、サポーターのあたたかな歓声に泣かされました。

この辛い1年の経験から学んだことは、ケガをした原因は何だったのか、どこの筋肉が弱かったのかをよく考え、自分の弱い部分と向き合いながら、運動や睡眠、食生活に至るまで見直すことが大切ということです。

具体的なケガ予防としては、まず朝起きた時に固いとか重いとか感じる箇所が無いからチェックします。違和感があった場合は、その部分のストレッチを入念に行い、体を温めてジョギングしてから練習に入るなど、できるケアはすべて行って、不安を取り除いてから練習を始めるよう準備しています。

今年は、去年試合に出られなかった悔しい思いを全てぶつけて、フル稼働したいと思います。

そして、ご存じない方もいらっしゃると思いますが、柏レイソルのホームグラウンドである「日立柏サッカー場」は、実は日本で一番客席からピッチが近く、選手も観客も一緒に熱くなれるところが自慢です。

ぜひ一度、サッカーの生の迫力を味わいに来てください!

読者プレゼント



- サイン色紙 3名様
- サイン入り練習実使用ボール ... 1名様
- 柏レイソルオフィシャル
イヤーズブック(サイン入り) ... 5名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

千葉県のプロスポーツを応援するために!

千葉のプロスポーツを応援したいと、サポーターが集える場所を今年の2月にオープンさせました。サッカーばかりではなく、野球やバスケット、バレーボールなど千葉のプロチームを応援していきましょう! 昼はカフェ、夜はお好み焼きの店 Cafe & Okonomiyaki「Spot Light」(千葉県緑区古市場町692-1) <https://www.facebook.com/Spot-Light-1670896683186241/>