

水沼宏太選手へのインタビュー内容

日時：11月24日（日） 12:20～12:50

場所：[セレッソ大阪舞洲クラブハウス](#) 大会議室

進行：山本区長

加島小学校サッカー部の皆さん、こんにちは。

淀川区では、子どもたちの睡眠を大事にするという「ヨドネル」という取組をしています。

今日お越しいただいた水沼選手は、エネルギッシュなプレーでいつもセレッソ大阪を引っ張っている選手ですが、先日あるテレビ番組でJリーガーとして何を大切にしているかという質問に対して、睡眠を大切にしているとおっしゃっていました。そこで淀川区でサッカーをしている子どもたちから睡眠に関することや、もちろんサッカーのことについていろいろ聞く機会を得られればと思い本日のインタビューが実現しました。

早速ですが、子どもたちの質問を受けていきたいと思います。

★インタビュー内容（●子どもたち、→水沼選手）

●なかなか眠れない時に工夫していることはありますか。

→それは難しいな。ずっとベッドの上で眠れないなと考えることはあるけど、そういう時は、眠る前に興奮しているときが多い。昨日は試合があり、それに負けてしまったので興奮と悔しい気持ちで眠れなかった。そういう時は、眠れないから寝なきゃとか考えるよりは、自分の気持ちをリラックスさせて静かに目をつむる。悩みを頭から取り除いて明日のためにゆっくり休もうという気持ちだけを身体に思わせて静かにするのがいい。眠れないってことは心があんまり落ち着けていないってことだから、やっぱり心を落ち着けるのが一番大事かなと思う。考えすぎるのはよくないと思うよ。

●水沼選手は、Jリーグで長く活躍されていますが、プロサッカー選手として活躍し続けるために何が必要だと思えますか。また、大切にしていることは何かありますか。

→やっぱりサッカー選手でいる以上、怪我をしないようにと考えている。怪我をしないためには、しっかり食事をとる、しっかり睡眠をとるということが一番大事なので、これは常に大

事にしている。長く続けていくためにということで、僕は今のみんなより小さい幼稚園くらいからサッカーが好きでずっとやってきて、その大好きなことが仕事になって、今プロサッカー選手としてやっている。やっぱり大好きなことを仕事として出来ている幸せを毎日かみしめてやっているんで、大好きなことだったら、どんなに苦しいことでもどんなに悔しいことがあっても乗り越えられるっていう自信があるので、それが試合に負けてもまた勝てるように頑張ろうって気持ちになる。そういう自分の大好きなことをもっともっとやりたいって思う気持ちはとても大切だと思う。それで今こうやってプロ 12 年経つけど出来ている秘訣かなと思う。

●**睡眠時間は、どれくらいの時間とっていますか。**

→僕は、基本 7 時間から 8 時間は寝るようにしていて、夜は 11 時前にはベッドに入って朝は 6 時半から 7 時には起きるようにしている。やっぱりそれくらい寝ないと休めた気はしないから、それくらい寝るようにはしている。

●**プロサッカー選手になるために、小学生や中学生の時には、何を頑張ればいいですか。また、その時に気をつけていたことや守っていたことはありますか。**

→サッカーが大好きなことだったから、サッカーに対してはどんなことがあっても好きなことだから乗り越えられた。本当に悔しいことや試合に出られなくて辛いこともたくさんあった。だけど何よりもサッカーが大好きで、小さい時はFWをやっていて点を取ることが大好きだったので、いつも点を取ることをイメージしたり、学校に行く時もサッカーのことを考えていた。そういうところで努力が出来たりとか、いろんなことを乗り越えてやっていくんだということを、常に心に思っただけで小さい頃から過ごしてきたので、練習も誰よりやってきた自信はあるし、それがプロにつながったのかなと思う。友だちに誘われて遊びに行くこともあったけど、遊びも含めて第一に考えていたのはサッカーだったので、そこは自分の中でブレずにやってきた。勉強は本当に大事だけど、学校終わったらすぐにボール蹴りに行ったりしていたから、そういうところがプロにつながったのかなと思う。どんなきついことがあっても努力を惜しまないということが大事かなと思う。

●試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、すいみんは大事だと思いますか。

→大事だと思う。やっぱりサッカーだけじゃなく、睡眠をとらないと人間は何の力も発揮できないと思うし、僕の場合は、夜遅くまで起きていたいと思っていたけど、親には寝ろって言われていた。なんでこんな時間に寝なくちゃいけないんだと思っていたけど、今考えると身体もみんなは大きくなっていく時期だし、毎日寝ている間に身体はどこかは成長している時期だから、やっぱり寝ることって本当に大事だと思う。僕らプロサッカー選手は、身体を毎日朝起きた時には最高の状態に戻しとかないといけないので、そのためにはご飯をしっかり食べてゆっくり寝るということが、一番身体のコンディションを保つには必要なことなので、睡眠はものすごく大事なかなと思っている。

●好きな食べ物は何ですか。

→好きな食べ物は、肉はやっぱり好きだが、一番好きなのはピザとかグラタンとかドリアとかのチーズがのっているものが好き。それを毎日食べて強くなれるかと言ったら強くないと思うし、やめた方がいいと思うけど、試合に勝ったりして、ご褒美的に普段あまり食べられないこういうものを食べている。でも、毎日食べてないからね。お肉は毎日食べている。自分のパワーになると思うから毎日食べるようにしている。だから好きな食べ物はお肉って覚えておいてね。野菜ももちろん食べた方がいい。僕は好き嫌いが多かったんで、みんなくらの時はあんまり食べなかったけど、絶対食べた方がいいから、ちゃんと野菜も好き嫌いなく食べてね。

●どうしたらサッカーが上手くなれますか。

→ドリブルとか色々な練習はあったけど、僕が一番大事にしていた練習は、キックをまっすぐ蹴ること。正確にパスを送る、正確にシュートをうつ、サッカーってまっすぐボールが蹴れないと結局何も始まらないと思う。ドリブルするためにもキックがしっかりしていれば、どこにボールが当たるかという感覚がつかめると思うので、毎日パス・シュートをまっすぐ蹴るということを一生懸命やれば、きっと色々な感覚がつかめると思うので、頑張ってください。

●**子どもの時に好きだったサッカーチームはどこですか。僕はバルセロナが好きです。**

→僕は横浜に住んでいたんで、マリノスが好きだった。世界のプレーを見ているのは凄くいいことだよ。

●**憧れのサッカー選手はだれですか。**

→憧れのサッカー選手は、憧れというか自分が越えたいと思っていたサッカー選手は、みんな知らないと思うけど、僕のお父さんもサッカー選手だった。プロのサッカー選手で日本代表の選手だったんですけど、その水沼貴史というお父さんを越えようと努力してきた。たまに解説しているから見てみてね。

●**サッカーを始めるきっかけになったことは何ですか。**

→小さい頃の感覚では、自分がサッカーを好きになったから始めたって思っていたけど、たぶんお父さんが常に僕の近くにサッカーボールを置いていたから自然とサッカーが好きになったんだと思う。アニメとかあんまり見てなくてずっとサッカーばかり見ていたので、今考えれば、お父さんに好きにならされたんかなと思うけど、サッカーやっててよかったと思っている。

●**試合で一番使えるフェイントは何ですか。**

→セレッソの試合はよく見る？あんま見ないかな。セレッソのソウザ選手がよくやるシュートうつフリをして切り返すというフェイントがあるんだけど、それが一番どんなフェイントより使えるかなと思っている。やっぱりシュートをうつフリをしたら相手はビビるから、その際にドリブルで抜いていくというのが一番使える。これから試合？ちょっと今日やってみて。頑張ってるね。

●**サッカーのことでお父さんによく怒られるのですが、親からサッカーのことで怒られたことはありますか。**

→全然なかった。怒られるというよりは、さっきのプレーどう思ったの？みたいに聞かれて、こう思ってこうプレーしたんだよねと言ったら、なるほどね！すごいいいことだよってすご

い褒められていた。あんまり怒られた記憶はない。でもお父さん怖かったっていう選手もたくさんプロにはいるから。外からの意見っていうのもすごく大事だから、全部は聞かなくてもいいけど、そういえばお父さんこんなこと言ってたな、ちょっとやってみようとかきっかけになることはたくさんあると思う。自分のやりたいことプラスでより上手くなれるんじゃないかな。

●MFで一番大事なことは何ですか。

→FWがいてDFがいて、その間にMFというポジションがあって、MFは攻めと守りをつなぐポジションだと思うから、攻めも守りもどっちも一生懸命やるってことが大事だと思うし、攻めの選手を助ける・守りの選手を助ける、そういった助ける動きっていうのは僕はすごい大事だと思っている。試合の時も練習の時もそれを大切にしています。その中で、チャンスがあればゴールを狙いに行くし、今守った方がいいなという時はDFと一緒に守る。チームにとって大事なポジションだと思っている。

●サッカーで一番面白いと思う場面はどこですか。

→ゴール決めた時は、面白いなって、サッカーやっててよかったなって思うけど、アシストする時も自分が思い描くパスを送れて気持ちよくゴールを決めてくれた時は、あー面白！って思うことが結構ある。ゴールに絡むシーンはやっぱり楽しいですね。

山本区長

→水沼選手は、ゴールを決めたチームメイトに誰よりも早くお祝いに駆けつける選手という統計データもある。

●試合が始まる前の円陣を組んでいるときは何を話しているのですか。

→僕がよく言うのは、やっぱり試合って最初が大事だと思っているので、試合の入りは集中しようなっていつも声をかけている。あとは気持ちが大事なので、相手にビビらずに向かって行こうとか、絶対勝とうとか気持ちの部分みんなで円陣で合わしていつている。みんなもやると思うけど円陣で気持ちを高ぶらせるというのはすごく重要で、あそこで声をどれだけ

出せるかってのも大事で、相手から凄い気合入ってるなってビビらせることもできる。

●**子どものころ、足は速かったですか。**

→小学生の時は1位を争うくらい速かった。50m走は7秒前半くらいやったかな。中学生になってからはどんどん速い人が出てきて普通くらいになっちゃったかな。

●**セレッソ大阪のライバルチームはどこですか。**

→セレッソのライバルは、やっぱりガンバになるのかな。セレッソに来て3年目だけどセレッソのガンバに対するライバル心はすごい強いなと思うし、大阪でどっちが上か競っている感じがすごくする。ガンバとセレッソで試合する時は選手たちも怖いと思うくらいサポーターがワーッととなっている。

★**水沼選手から将来を担う子どもたちに一言★**

・今日も試合だよ。試合はやっぱり楽しいし、みんなサッカーが大好きでやっていると思うから、本当に大好きなことは、僕が小学生の時もそうだったけど、どんなに辛いことでも悔しいことでも全部乗り越えられると思うし、次は絶対勝ってやろうとかこの相手には負けたくないとか、そういう気持ちがどんどん出てくる年代だと思う。僕は小学生の時に漠然とプロサッカー選手になりたいと思っていたし、みんなの中で思っている子もいると思うけど、これから中学生・高校生になった時にサッカーをやっているかはわからないけど、どんな夢でもあきらめないことが大事だし、どんな夢でも自分の心の中に持っておくことが大事だと思う。これから大きくなっていくうえで、いつも自分に何がしたいとか今どんなことが夢とか自分に問いかけることが大事だと思うから、自分の夢・目標を決めてそれに向かって努力することが大事だと思う。僕も今プロサッカー選手やってて、プロサッカー選手になることが夢だったけど、これが目標の一番上だとは思っていないし、これから先サッカー選手である以上、やっぱり日本代表にもなりたいし、そういうところをめざして頑張るっていうのはすごく大事なことだと思うから、みんなも目標もって夢持って、そこに向かって努力するってことを大事にこれからも頑張ってください！

今日はありがとうございました。