

## 《2006年8月例会報告（案）》

【日 時】2006年8月28日（月）19：00～21：15（→その後「ルン」～11：30）

【会 場】筑波大学附属高校体育館ミーティングルーム（東京都文京区大塚1-9-1）

【テーマ】FIFA ワールドカップ・ドイツ大会に向けたコンディショニング

【話題提供者】早川直樹（日本サッカー協会 AT）

【司 会】安松幹展（立教大学）

【参加者（会員）】麻生征宏（榊学研） 安藤裕一（インターナショナルSOS） 牛木素吉郎（ジャーナリスト／ビバ！サッカー研究会主宰） 田中理恵（アマチュアカメラマン） 徳田仁（榊セリエ） 名方幸彦（NPO文京教育トラスト） 中塚義実（筑波大附属高校教諭） 野田直広（富士電機アドバンステクノロジー（研究所）） 宮崎雄司（サッカーマニア編集長／オフィス・アステカ代表） 室田真人（NPO法人九曜クラブ／中央大学3年） 安松幹展（立教大学）

【参加者（未会員）】★遠藤紗絵子・★水出恵理（日本女子大学）、★猪狩翔（東京リゾート&スポーツ専門学校（東京RS）／筑波大附高トレーナー実習生） ★伊東敬郎（東京RS／本郷高校トレーナー実習生） ★對馬正浩（東京RS／日大豊山高校トレーナー実習生） ★関口純裕（東京RS／郁文館高校トレーナー実習生） ★平野雅之（国士舘大学1年） ★岸弘之（西巣鴨中学スポーツクラブ・／西巣鴨中学校サッカー部外部指導員） ★清水秀樹（榊セリエ） ★斉藤俊之（榊セリエ）

★は初参加のため、参加費は免除

【報告書作成者】猪狩翔他

注）参加者は所属や肩書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。

\*\*\*\*\*

## F I F Aワールドカップ・ドイツ大会に向けた コンディショニング

早川直樹（日本サッカー協会AT）／安松幹展（立教大学）

\*\*\*\*\*

### はじめに

安松：FIFA ワールドカップ・ドイツ大会が終わりました。サロンの月例会では3回目になりますが、日本代表チームにトレーナーとして帯同された早川さんにお越しいただきました。まずはドイツ大会について、どういうコンセプトで試合に向けてのコンディショニング作りをやってこられたのか、大会中のことも含めてお話を伺います。また、オシムジャパンでもスタッフとして入られているので、そのあたりも話せる範囲で話していただき、意見交換できればと思います。

早川：前回、前々回にお話しさせて頂いた時には、アジア1次予選、最終予選が終わったときで、私自身も意気揚々とこの場にきた記憶がありますが、今回はだいぶ意気消沈しています。ただ、やるべきことは、やってきたつもりなので結果は結果として受け止めなければいけないと思います。

ドイツから帰国した日には次の新しい監督がマスコミに出ていましたが、現在そのオシムさ

んの下でやらせてもらっています。

### 本大会出場を決めて・・・

早川：アジア最終予選が終わり本大会出場を決めて、2006年は例年とおり宮崎で合宿を行い、3月にJリーグが始まりました。代表チームがワールドカップの準備を開始したのは、Jリーグがちょうど3分の1くらい終わったところで、その準備はおおまかに4つの段階に分けられると思います。

- 1) 5月8日～13日      9日ブルガリア戦  
                         13日スコットランド戦  
                         15日   メンバー発表
- 2) 5月17日～24日      J-VILLAGE合宿  
                         22日、24日 高校生と練習試合
- 3) 5月26日～6月4日      ドイツ合宿  
                         5月30日   ドイツ戦  
                         6月4日    マルタ戦
- 4) 6月6日～      6月12日 オーストラリア戦  
                         18日   クロアチア戦  
                         22日   ブラジル戦

### 第1クール

早川：1) がキリンカップで、5月8日～13日の日程で活動を行い、9日にブルガリア、13日にスコットランドと試合をしました。7日までJリーグがあったので、選手たちは8日に集まり9日に試合と厳しい日程での大会でした。キリンカップ終了後、15日にはメンバー発表がありました。トルシエ元監督のときは固唾を呑んで発表を聞いたという記憶がありますが、ジーコ前監督の場合は、メンバーを固定して活動を続けていたので、ある程度の予想は立てられましたが、最後に巻の名前が呼ばれたときは、やはり驚きがありました。

### 第2クール

早川：15日にメンバーの発表があつて、17日からJヴィレッジで最終の国内合宿を行いました。一シーズンを終えて、短いオフを過ごしたヨーロッパ組が合流してくるので、チームの足並みをそろえる必要があります。そこでもう一度、体力強化、全体の底上げのために18～20日の3日間はほとんどボールに触らず、体力強化に努めました。通常、年初めに宮崎でやる合宿ほどの負荷ではありませんが、その7～8割くらいの強度で練習が行われました。選手からするとつらいハードなトレーニングをして、21日からテクニカルの練習に入りました。22日、24日は、高校生相手ですが45分を2本、試合形式でのトレーニングを行いました。Jヴィレッジの合宿は24日まで行われましたが、私は21日の夜にJヴィレッジを後にして、23日の夜の飛行機で先にドイツに向かいました。

ワールドカップでは1ヶ月もの間、チーム単位で生活することになるので、宿泊先のホテルは選手・チームにとっての家になるわけです。メディカルルームやリラックスルームの他、選手がリラックスできるように総務スタッフと色々なアイデアを出して準備を進めます。チームは24日までJヴィレッジで合宿を行い、1日休みを入れて、26日に現地入りしました。オーストラリア戦18日前です。本番のどのくらい前に入るのかというのがとても難しい決断だったと思います。

### 第3クール

早川：ドイツ入りした後、27日からはフィジカル的な練習はまったく行わず、30日ちょうど時差がとれてくるころに、強豪ドイツとのテスト試合をレバークーゼンで行いました。

J ヴィレッジの合宿からの厳しいトレーニングで「疲れている」と言う選手が多かったのですが、その疲労を感じさず、驚くほど内容の良い試合になりました。個人的には3点、5点取られて負けたらどうしようという気持ちが強かったのですが、それを完璧に覆すような素晴らしい内容の試合となりました。

キャンプ地はボン市というところで、ジーコ前監督と数人のスタッフが事前に視察に行きました。予選の試合会場のアクセスと街並み、ホテル環境などを見て複数あった候補地の中から選ばれました。ジーコ前監督が入念にグラウンドの環境をみていたそうです。

話が前後しましたが、ドイツとの試合が終わって、通常通り31日から練習を行い4日後の6月4日に格下と言えるマルタとの試合をデュッセルドルフで行いました。ドイツ戦と比べると、相手に合わせてしまったかのようなゲーム運びで、体のキレなどもなかったという感じがしました。しかし結果的には1-0で勝つことができました。

翌日、久しぶりの休みがありました。マルタ戦後に試合会場で解散になり、ボンに戻らずに家族に会いに行く選手もいました。私たちメディカルスタッフは、午前中にケガ人やコンディションのチェックを行い昼食後に外出しました。

### 第4クール

#### オーストラリア戦

早川：オフで一度仕切り直しをして、6日から練習を再開しました。オーストラリア戦に向けて10日に移動、11日に公式練習を行いました。オーストラリア戦はほとんどの方が見られたと思います。

暑熱対策については、日本でのゴールデンウィークの気候などを考えると、あまり大きな心配はありませんでした。しかしドイツに入ってから約1週間弱は非常に気温が低く、ドイツ戦のときは、じっと試合を見ていると少し寒いくらいの気候でした。ドイツ戦が終わると少しずつ日中の気温が上がっていきました。ドイツ戦後の練習はオーストラリア戦に合わせて15時中心に行っていたので、太陽の下で紫外線を浴びて暑さに慣れることができました。

#### 坪井選手の痙攣

早川：オーストラリア戦でのピッチ上は35℃くらいあったと思いますが、坪井選手が後半始まってすぐに足の痙攣を起こしてしまいました。帰国してから見ましたが、テレビ解説者が「日本選手が全然水を飲んでいなかった」と指摘していましたが、ビデオを見ていただければわかるように、特に前半はケガ人によるインジュリータイムはありませんでしたし、アウトオブプレーのタイミングで水を飲めるチャンスはほとんどありませんでした。オーストラリアの選手もほとんど飲んでいないと思います。トルシエ元監督時代より暑熱対策には力を入れてきました、水分補給についても試合前より意識をさせて摂取させているので、坪井選手の痙攣は単純な水分補給不足だけではないと思っています。

日本代表チームでは特に暑熱環境下の試合でなくてもピッチの周りに冷水（冬場は常温水）を置いていつでも飲めるように準備をしています。こうした対策をしている国は数える程度です。インジュリータイム時にはベンチの前にある冷水を摂取するように指導もしています。

日本が置いた水を対戦国の選手が飲んでしまい「水がない」と選手から言われることもあります。通常ゴール裏には500mlのペットボトルが8本置いてありますし、ベンチの反対側のタッチライン上には10本、ベンチ前に10本置いて、クーラーボックスの中には冷たい水を入れて、

チャンスがあれば飲ませるようにしてあります。このような形で試合中の水分補給はしていません。起床時と試合の前後に体重を測らせているのですが、試合前から水分を蓄えた結果、多い人では試合前に起床時より 2kg 程度増量する選手もいます。つまり、体重 70kg の人が 72kg くらいに増量して試合を始めて、終わると 3kg くらい落ちて 69kg になり通常の体重からは 1kg の減少ですんでいるということです。

### 経験から感じた長さ

安松：3) と 4) のオーストラリア戦まで終わりましたが、現地で見られた方もいらっしゃるようなので、現地で実際みた感じですか、外からみた感想など何かあればお願いします。

麻生：J-VILLAGE の合宿からドイツ入りするタイミングについて、振り返ってみていかがだったでしょうか。

早川：ドイツでの 1 ヶ月間とは、「サッカー選手の全てを賭ける大会」へ向けて、練習があって、移動があって、時には休みがあってという状況です。ジーコ前監督の場合、1 日 2 回の練習が多かったのですが、当然ですが大会に近づくにつれて 1 日 1 回の練習が多くなります。すると午前中は空いていたり、夜に空き時間ができたりします。こうした時間をどう過ごすかというのが難しいところですね。前にもお話しましたが、家にいるのと同じようにリラックスして生活するのが大事な要素だと思います。気分転換をどうするかが課題でした。

牛木：そういうプランを立てるのは難しいと思うのですが、早川さんはそのようなご意見を協会側に提案、討論したりしたことはないのですか？

早川：あります。フィジカルコーチの里内さんとともに、そのような話をしています。

安松：僕もそれは気になった点で、結局こういうオーガナイズを考える責任者はジーコ監督だと思いますが、実際は誰かがスケジューリングをして、コンディショニングの責任者が他にいるのかとも思いました。トルシエ監督は、こういうことにも精通されているので大丈夫だと思いましたが、ジーコさんは果たして「ピーキング」や「ピリオダイゼーション」といったことに精通されていたのだろうかと思いました。

でも基本的にはジーコさんが決めていたのですよね。

早川：そうです。

### 代表チームのコンディショニング

牛木：代表チームの話題に戻って伺いたいのですが、一つはコンディショニングのピークをどこにもってくるのかということ。僕は長いこと W 杯を見ているのですが、日本のような立場のチームだと、開幕戦かあるいは第 2 戦あたりにもって行く。ドイツやブラジルはまた別だと思えますが、当然僕はオーストラリア戦にピークを持っていくものだと思っていました。けど後になって新聞や雑誌を見てみると、「ドイツ戦にピークを持っていった」「コンディショニングを間違った」などと新聞などに出ていました。一方で、僕が現地で実際に選手たちの顔色とかそのようなものを見ている限りでは、オーストラリア戦のときにはもう落ち目だったとは見えませんでした。その点はどうだったのですか？

早川：チームが考えたピークはオーストラリア戦です。それは監督からも里内さんからも伺っていました。個人的には非常に疲れた状態で、強豪ドイツと試合を行うことには不安がありました。やはり結果が出ないと、精神的にガクッとになってしまうので、結果的には非常に良いゲームができました。ピークはあくまでもオーストラリアで、そのときに疲れていたというのはなかったと思います。

メンタルの部分についてアドバイスするスタッフは置いていません。その部分はコーチングスタッフやメディカルスタッフで行っています。メンタル担当のスタッフを配置することについて

ては非常に難しい問題だと思います。参考になるかどうか分かりませんが、トルシエ元監督のときは、練習中はピリピリと誰も口を聞けないような緊張感がありました。ジーコ前監督の場合はまったくそういう雰囲気はなかったように感じます。和気藹々としていて、時には笑いが出るぐらいリラックスしてできるように感じました。私はトルシエ前監督のチームも経験していたので、最初は違和感がありましたが、ブラジル人体制の下でやってきているスタッフや選手にとっては日常的なことで、特に違和感はないように見えました。

麻生：まったく状況は違うと思いますが、トルシエさんのときは日本でやりましたよね。そのときの4クールの違い、期間や分け方は大幅に違いますか？

早川：トルシエ前監督の場合は、メンバー発表の前に10日間くらいヨーロッパ遠征に行っていました。それでメンバー発表をして、今回のようなJヴィレッジ合宿は入れず、メンバー発表の後はずぐ第3クール、国内合宿を行いました。スウェーデンとのテスト試合を行って本番に突入だったので1週間程度短いかもしれません。日本でやったので、大会期間中はまったく外に出ることはできませんでした。たくさんの方ファンやサポーターの方に囲まれてしまうからです。ドイツでは、日本人の方もいらっしゃいましたが、2002年に比べれば、外出しようと思えばボンの街にも出て行くことはできました。

麻生：実際に出て行った人はいましたか？

早川：いや、あまりいないですね。もちろん全員ではないですが、サポーターに囲まれてしまことがいやな選手もいるかもしれませんね。Jジャンプスという日本代表チームの応援基地がボンにあったのですが、そこに代表選手は一人も行かなかったそうです。そこは選手とサポーターが交流する唯一の場であって、そういうところに足を運ぶようなメンタリティ、ゆとりが日本チーム、日本選手にはないと、どこかのメディアが書いていました。そういう問題もあるのかもしれない。

### 再び暑さ対策

牛木：お聞きしたいことが2つあるのですが、一つはオーストラリア戦でのあの暑さは、突然変異といますか、予測できなかったことなのか、それとも日本の試合はだいたい暑くなると数日前から予想されていたのかということ。

もう一つは、一般的な暑さ対策として、あのようなときはどのような準備が必要なのかということ。

早川：天気予報でドイツ戦が終わってからはだんだん暑くなってくるという情報は持っていたので、選手にはこれまでとおりの暑さ対策を意識するように伝えていました。

暑さに対する準備は、食事の面と日頃からの水分補給です。それと練習前後で体重を測らせて、体重が落ちている選手に関しては、練習中の水分補給を増やすように指示したりしています。汗をかくので水分を補給するのですが、筋温、体温を下げるためでもあるので、飲むだけでなく、体に水をかけることを練習中から指導しています。試合時にはミネラル類やエネルギー類を、ウォーミングアップの後、ハーフタイム、試合の直後、それから翌日のリカバリーの日にかけて、疲労回復用の飲料をとって回復を促しています。試合時には多い人は3~4kg減ってしまうので、翌日の体重測定のために、前日の朝の体重に戻るように水分や食事を摂りなさいと指導しています。

### 水分補給

牛木：水分補給に関してのプログラムはありますか？

早川：特に決まったタイミングにこれだけ飲めという指導はしていません。こまめに水を飲むということと、1回に1リットル飲んでも吸収できる量は決まっているので、飲む量と、あとはタイ

ミングです。日本人は、水が大事だというと 5 分おきくらいに水を飲め飲めとなるのですが、5 分おきに 200~300ml 飲んでも吸収できず、逆に胃にたまってしまうので、15~20 分おきに、コップ 1 杯くらいを飲めと言っています。これらのことはトルシエ前監督時代からずっとやってきているので、ほとんどの選手が理解していると思います。

安松：やはりメディアも見ているので、みんな飲めとやらせるというのは選手に対してもかっこいいことではないですね。トルシエ元監督の時には、練習中、一つのメニューが終わったらゆっくり歩きながら水を置いてあるところへ移動して、そこでストレッチをしながら飲むという形を取っていました。「飲むためのメニュー」をわざと組み入れて飲ませるというような工夫をしていました。自由に飲めよと言うと、選手はそこまで気が回っていないので、実際は飲まないです。意識が高ければ飲みますが、あまり飲まない人もいます。このような工夫は日本人に必要なのかはわかりません。

早川：そうですね。ジーコ前監督は練習中の給水タイムをチーム全体で摂らせることは少なかったように感じます。いいタイミングで飲ませて欲しいという話はしたことがありますが、基本的には選手が飲みたいときに飲めばいいのではないかという考え方でした。そうすると、誰がどれだけ飲んでいるかというのがわかりにくいというデメリットはありました。もちろんトルシエ元監督のときに数値化はできていませんが、一箇所に集まって飲ませているので、そこから外れていれば、あの選手は飲んでいないなというのがわかります。食事については、ジーコ前監督の場合、朝食は完全にフリーでした。摂っても摂らなくてもよく、個人の判断に任せると言う方法でした。

### オーストラリア戦後—クロアチア戦・ブラジル戦

安松：この話でここまで盛り上がるとは思いませんでした（笑）。話を戻しまして、あと 2 試合です。クロアチア、ブラジルと、コンディションはどうなのかということをお願いします。

早川：6 月 5 日、マルタ戦の翌日がフリーになりました。ジーコ前監督は非常に練習を多くされる監督で、マルタ戦までは午前、午後と 2 回練習が多かったのですが、5 日のオフ後、6、7 日に 2 回練習をして、8 日からは 1 回ずつの練習を行いました。コンディションを考えて、質は落とさずに量を落としていくという方法だったと思います。

クロアチア戦は、ブラジル戦もご存じの通りの結果でした。

### オープンかクローズか

安松：クロアチア戦、ブラジル戦について、または環境対策、コンディショニングについて、あるいはそれ以外の話題でもかまわないので、全般的にいかがでしょうか？

中塚：練習を公開するか否かという点ですが、トルシエさんの時とジーコさんの時でずいぶん異なる印象を受けます。特に第 2 クールの J ヴィレッジ合宿で、サポーターが大挙して押しかけたあたりで、そういう環境にさらされてしまったことで、選手は外には出たがらなくなり、自分たちの部屋にこもってゲームをするような感じになってしまったのではないのかなとも思います。一連の話を通してお聞きしたいのですが、オープンにするところとクローズドにするところと、どういうさじ加減が長期間の大会の場合はいいと思われませんか？

早川：それは今聞いてはじめて気づきました。そういう見方もあるんですね。

安松：選手自身はどちらのほうがいいのですか？

早川：どちらでもいいと言いますね。全員に聞いた訳ではないですが、特にファンがいるといやだと言う選手は少ないように感じます。

安松：前は記録のカメラが入っていましたが、今回は？

早川：入っていません。

安松：どこにも入ってない？

早川：少しは入りましたが、試合時は一切入ってないです。

### スポーツ科学センター

牛木：西が丘の国立スポーツ科学センター（JISS）などの組織が協力したとか利用したということはあるんですか？

早川：ジーコ前監督の時はないですね。トルシエ元監督の時には、JISS でメディカルチェックもフィジカルチェックも行いました。トルシエ前監督は JISS を初めて視察したときに「なんで早く言わないんだ。これを使うぞ！」と言ってすぐに利用しましたが、ジーコ前監督は、それほど興味を示していなかったようです。

牛木：何か利用できる要素はありますか？

早川：あると思います。現場で感じる疑問点は医・科学的に証明してもらいたいと思います。研究所とか大学の方で研究して頂き、私たちが現場にフィードバックすることが重要だと思います。

安松：サッカーをやっている研究者は JISS の中にいません。JISS の研究スタッフの選び方も、競技ごとに 1 人ずつ選んでいるというよりも、どんどん入れ替わるんですよ。若手がまず実績を積んで、大体 3 年くらいの契約でどんどん新陳代謝。セクションのトップの人はずっと一緒なのですが、実際に実験をしたり測定をしたりする人は、大体 3 年毎にいなくなってしまう。ハードは素晴らしいけどソフトの面でまだまだ課題があると、個人的には思います。

牛木：例えばサッカー協会やサッカーのグループがあれを利用するために、サッカー協会の方でスタディグループを作るといふ風にして利用することは出来ないのでしょうか？

安松：今はなくなりましたが、かつて日本サッカー協会には「科学研究委員会」というのがありました。今は技術委員会の中に「フィジカルフィットネス・プロジェクト」があります、私もメンバーとして活動しています。

名方：サッカーでは何に使えますか？

早川：フィジカルチェックやメディカルチェックなどでしょうか。

安松：そうですね、フィジカルテストとか。水泳や陸上、体操といった個人競技は、バイオメカニクスの動作解析をするなど、科学が入りやすいと思うのですが、サッカーがどう絡むか。施設に行って何かをするというよりも、単発的に、体力測定をする、メディカルチェックをする、というときに利用できるのではないかと思います。

### 倒れた数

名方：オーストラリアはテレビで見ているだけでもパワーはあるし体力あるし背はでかいし。素質的に違うものなんですか？それとも練習などでカバーできるんでしょうか？

早川：大きさですか？

牛木：大きさもそうですが、実際に戦ってみての印象はどうでした？直感的に。

早川：大きさはカバーできないと思いますね。日本人もバレーボールとかバスケットを見ていると、昔に比べると本当に大きくなったなとは思いますが、それでもいきなりオーストラリアみたいな体格になるかと言ったらなかなかかならない。

宮崎：体格よりも、筋肉の質とかを研究して対策を練った方がいいと思います。

早川：日本は今回の大会で最後まで走れなくて負けたと言われていますが、持久性をフランス選手と比較してみると日本選手の方が優れています。

名方：早川さんからご覧になって、日本人の特徴はどんな点だと思いますか？

早川：やはり持久性は大きな特徴だと思います。体格のことも忘れてはいけないと思いますが、日本人の体格で、バランスの良い身体を作るトレーニングを考えています。今、「コアトレーニング」

などが注目されていますが、シンプルな事を小さい頃から続けていかななくてはいけないと思っています。

名方：バランスが悪いというのは筋肉が弱いということですか？

早川：筋力が弱いというのは、このレベルではあまりないと思います。

安松：最近、コーディネーションとかが流行っていると思いますが、昔であれば「高鬼」のように、バランスが崩れても踏ん張るとか、そういう小さい頃からの遊びの中で培われたものかもしれません。わざわざ鬼ごっこをメニューの中でやるのは馬鹿らしいと言えば馬鹿らしいのですが。

中塚：印象としてもありますよね。日本人が試合中によく転倒するというのは。

徳田：こけ方ですけど、水を飲むタイミングとか、効果的に誰かがこけて水を飲ませるとか、相手が攻めにかかってきていてここで流れを止めようだとか、そういうズルイ倒れ方というか、間の取り方がなかったかもしれません。

早川：外から見ているといろいろなアイデアが浮かぶと思いますが、プレー中の選手にはそんなゆとりはありません。ディフェンスラインの特にセンターの選手はなかなか水を飲むチャンスはありません。実際にゆっくりと水を飲めるのは、ケガをしてメディカルスタッフが入った時だけです。自陣のゴール前で水分を摂っていて失点につながることもあるんです。あるいは、メディカルスタッフが、治療をするからピッチの外に出るように言って、ピッチ外で処置しているときにスペースを突かれて点を取られたこともあります。試合中の現実はそのようなものです。

## ヒディング

安松：笑い話があって、オーストラリア戦で早川さんがヒディングに突き飛ばされたのをご存知ですか？

牛木：新聞に載っていましたね。

早川：おそらく時間稼ぎをしていると思われたんでしょうね。坪井選手の痙攣は日本が1-0で勝っている時だったので。ピッチに入ろうとした私の胸をバシッと小突いて。そんなことはあり得ませんが、私の印象では、日本語で「お前は何言っているんだ！」と言われたような気がしたんです。すると横から誰かがすっ飛んで来たと思ったら、カンタレリキーパーコーチがヒディングを突き飛ばしていたんです。試合が終わって放心状態でベンチに座っていたら、ヒディングがこっちに歩いてきたので、「オレに謝りに来たな。何か言ってやろう！」と思ったら、カンタレリの方に「さっきは悪かったな」と。「謝る相手が違うだろ〜！」と（笑）。まあそんなことがありました。それだけ、時間稼ぎを含め、選手が怪我で倒れるとかピッチ外に出てくるとか、ピッチ内の人数が一人減るという事に、監督やコーチは物凄く神経を使っています。

## 飲水タイムと個人の自覚

中塚：青少年のレベルでは、夏期の大会で「飲水タイム」が設けられています。97年の、J ヴィレッジでのクラブユース選手権が最初なのですが、今では底辺まで、すっかり定着しています。しかし「飲水タイム」をどうするかは、クラブユースの大会実施委員会でもかなり議論になりました。僕は健康上という観点から、飲水タイムはこれからも「継続すべきである」と主張しますが、あるJクラブの指導者は、「世界には飲水タイムなんてない。ルール上、試合中の飲水も認められている。飲水タイムなどは設けず、世界基準で大会を行うべきだ」と主張します。議論が真二つに分かれてい矢先に、カメルーンのアエ選手が亡くなったことをきっかけに、JFAから「夏季大会での飲水について」という通達が出て、議論は終わってしまいました。飲水タイム推進派の私としてはこれで良かったと思う反面、飲水タイムがあるからといって、水を取るための工夫をしなくなるのは良くないと思います。どのタイミングでどの程度水を取ればよいのかは、若年層から工夫させ、指導して、習慣づけないといけませんね。



早川：どんなことでも同じですが、コンディション面で色々な指導しても、すぐにうまくできる選手と、何度指導してもなかなか実行できない選手がいます。結局は選手自身が理解しないと意味がないということだと思います。ライフスタイルについても、やはりできていない選手には言い続けるしかありません。

### トレーナーの勉強をしている身から

猪狩：今トレーナーの勉強中で、チームに帯同しているのですが、特に試合の時に怪我をした選手に対してゴーサインを出すのかアウトにするのかの瀬戸際で、早川さんはどのように評価や判断をされているのですか？

早川：代表チームの場合はドクターが必ずいるので、私が現場で怪我の判断を下すということはありません。それを踏まえた上で、現場ではまず試合をよく見ておくようにしています。怪我をした瞬間を見抜くというのが大切だと思います。そして駆けつけるべきか、とどまるべきかを判断しています。私は大きな怪我でなければ、むやみにベンチから立ち上がらないように心がけています。頭を打った時はもちろんの事、明らかに膝を捻ったなという時は、間髪入れずにピッチに向かうようにしています。現場をよく見て駆けつけるように心がければ、駆けつけている間にある程度何が起きているかの予測が立ちます。あの転び方であれば膝の内側の靭帯が痛んでいるのかな？とか、あの倒れ方であればハムストリングの肉離れかな？とか、予測をたてておいて、まずは選手にそれをぶつけます。興奮してうまく説明が出来なくなっている選手も多いので、まずは冷静にさせてから、どこの怪我なのかを聞いて、それからチェックします。こういう場合ベンチから「早く判断しろ！」と言われませんか？

猪狩：言われます。

早川：コーチは100%そう言います。サッカーのトレーナーとして、いち早く判断するという心構えは絶対に持っていなければなりません。しかしコーチの声に焦って適当な判断をしてはいけません。しっかりと判断して、後は自分の判断と選手の動きがマッチするかをピッチ外で確認します。もちろんこれらの通りにいかない時もあります。選手が「行ける！」と自信を持って言っている時は、どこかの過程を省略しても、プロの世界ではまずプレーさせます。選手からその言葉がないときは順番通りに確認して、最後にピッチ外で動かして、動ける自信がついたら出す。そこまで図太くなるには、かなり紆余曲折がありますよ、コーチとのつばぜり合いが(笑)。コーチとの信頼関係が出来るまでは必ず起こり得ることです。

よく質問されるのですが、試合中に怪我人が出て怪我の確認をしたあとに、よく「○」(試合に復帰できるサインとして頭の上で○の形をつくってベンチに合図をだすこと)を出しますが、私は「○」は出しません。原則的に選手がプレーするのは大前提なので。怪我をしたときベンチに知らせる必要があるのは「×」のサインだけです。メディカルスタッフからの合図がなければプレーする。先ほどお話したように、怪我をしっかりと認知して予測をたてて、問診をして確認をして、動かして大丈夫であればピッチに入れる。私の経験では、選手が自信を持って行けると言った時は、最低限の確認をしてトレーナーが迷っていてもプレーさせても良いと思います。最初は迷うことも多いと思いますが、経験を積んでいけば確実な判断ができるようになってくると思います。

### まとめ

安松：前は、朝食がすごく大事だという話でまとめましたが、今日も「コミュニケーション」の観点から大事だという話が出ました。前はまず、朝起きるという「ライフサイクル」、そこで「栄養素」をしっかり摂る、「コミュニケーション」も取れるという事で大事だとまとめました。今回も朝食は大事だということをもとめで述べたいと思います。確かに、暑さ・時差・環境対策

も重要ですが、それはむしろ小さい話で、もっと深い所に問題点があるのではないかと、今日もまた感じました。

色んな方がいて、まだ日本の中で主導を取れていないという問題点もあります。まだまだ習いつつ自分たちのやり方を考えていく段階だと思います。まとまってないようですが、これで会を閉めたいと思います。

以上