【プレゼンテーション 2】

佐保　豊
スポーツセーフティージャパン

南米サッカーと日本サッカーの違い
――環境・メンタリティ・栄養

米国、南米、そして日本のサッカー選手およびアイスホッケー選手のトレーナー活動の経験から、日本選手のフィジカルの現状とその強化策について栄養面を含めて解説する。

本日は、岩渕先生のお話にもあったように、環境に対しての強さとか、食事に対していかに意識を持って食べられるかとか、そういったメンタリティがいかにつくられるかというお話をします。私は、アメリカ合衆国を含めて海外で仕事をしていた期間が長く、南米チリのサッカーチームで3年間働く機会をいただきました。代表チームと、クラブチームのトップと育成という形でいろいろ見せていただいた中で、いかに強いメンタルをつくり身体をつくり上げていくかというところを、環境と照らし合わせて見ていきたいと思います。

今、岩渕先生のビデオを見せていただきましたが、7人制の女子のラグビーがあれだけ激しいとは思いませんでした。サッカーはコンタクトスポーツとしてはコンタクトが少ないというか、その他のスポーツに比べると激しいコンタクトが少ない気がします。私は去年からフットサルの代表も見るようになりましたが、フットサルのはサッカーよりもフィジカルコンタクトが激しく、日本の選手たちもヨーロッパや南米の選手と対戦すると、身体の強さの違いが歴然としています。そこで、このコンタクトスポーツに耐えられる身体をつくる環境はどういうふうにつくられているかをお話します。

みなさんもご存じの通り、身体だけ鍛えていても恐らく強い身体はできません。身体を鍛えることプラス、しっかりした栄養も摂らなければいけませんし、それを行える環境も整っていなければいけない。どれかひとつだけできていても無理で、この三つのバランスがしっかりとれて初めて出来上がってくるのかなと思います。

ラグビー、アメフットの場合、直接身体をぶつけ合う機会が多いので、体重差がもろに出るスポーツになりますが、サッカーだと、技術的なものであったりスピードで、コンタクトプレーを回避することもできますし、必ずしも身体が大きくなければいい選手じゃないということはありません。バルセロナで活躍しているメッシ選手もそうですし、昔で言うとマラドーナ選手もそうですが、身長160センチ台ですね。本当に低い身長で体重が軽くても、世界のトップとしてプレーできるという状況があります。

この図を見てください(図3)。我々は、サイズを見る場合、身長や体重はもちろん見ますが、骨格に注目します。特にユースの選手に関しては、「今後、身体が大きくなるかな」とか、「身体は強いかな」というのを見る場合、いろいろな国でいろいろなスポーツの選手を見てきている中で感じるのは、まずは骨盤の大きさですかね、骨盤の幅が体幹の強さに比例しているということです。身体を見た時、日本の今の若い選手は、どちらかというと手足が長い子が多いんですが、この骨盤、体幹回りが細い子が多くて、見た目はいいんですが、コンタクトプレーに弱い選手が多いと思います。従って、小さい子でも、若い選手、ジュニアの選手でも、見る時にはそういった骨格のところも見ながら判断したりします。

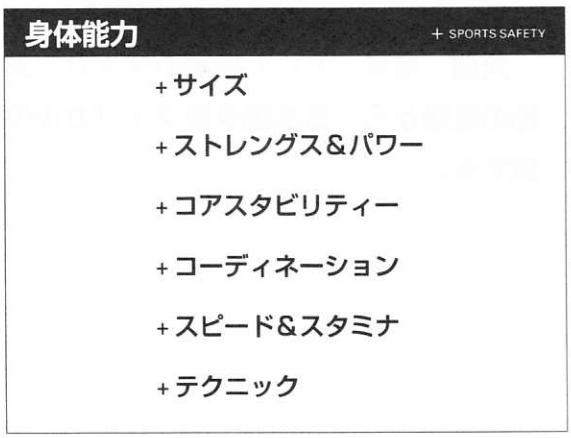


図3

それから、ストレングス&パワーですが、やはりしっかり力をつけない限りはコンタクトに

は勝ち得ません。コアもそうですね。いかに骨盤腰椎のエリアを固定する能力があるか。コアというと、どうしてもこの辺から力を発揮するというイメージがまだ一般の指導者の方にはあるんですが、いかに固定するかですね。腹筋の力というのは、いかに体幹を固定するかという力になりますので、これがしっかり発揮できるようにつくっていかなければいけない。

それからコーディネーション。これは、かなり若い年代のうちにつくり上げられると思いますが、スピード、スタミナですね。どちらかというと、コンタクトを回避したりする部分です。レベルの高いチームと対戦すると、コンタクトしたくてもさせてもらえないという状況が生まれてきます。これはサッカー、フットサルだけに言えることではないと思います。こういった技術、テクニック・スピード・スタミナがあると、自分の体力を消耗しないために、コンタクトを避けることができるので、こういったスピードやテクニックは非常に大切になってくると思います。

栄養です。まず、食事内容でどんなものを食べるかという話になります。私がいた南米チリのチームは、アルゼンチンのチームとも対戦することがありましたが、基本的に食事内容の指導というのは論外でした。私のいたチームもそうですが、課題は、ユースの子たちが三食食べれるかということ。貧困層の子どもたちも多いので、食事の内容に関して「タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラルを摂ってくれ」ということを指導しても、まずは普段の生活の中で三食食べられないという環境なんです。なので、とりあえず朝ごはんは家で食べ、昼ごはんはおじさんの家で食べ、夜は近所の人のどこかで食べさせてもらうという形で、三食をまず食べきるというところが課題になっていましたので、彼らに「サプリメントを摂れ」といったことを言う環境にはなかったのです。

週に一回、水曜日は大体バーベキューの日になっていて、チームの幹部が牛一頭くらい買ってきて、肉をしこたま食べるという習慣があります。食べるものを制限したりコントロールしたりできない文化なので、その点は、私も働いて非常に苦労しました。指導できないのです。恐らく南米だけでなく、サッカーの強豪になってきているアフリカもそうだと思いますが、食事の内容、回数、量をコントロールできない状況で育成時代を過ごしている選手が多いと思います。

次にメンタリティですね、プロで生き残っていくため、大会で勝ち残るためのメンタリティがいかにつくられるかという環境が非常に大切になってくるのではなかろうかと思い、僕は南米での3年間で、環境や選手たちのメンタリティーについて非常に学ばされた部分がありますので、紹介したいと思います。

まず、南米には学校の部活というのが存在しません。ヨーロッパもそうだと思いますが、学校は勉強しに行くところで、体育の授業でさえ校庭がない学校もたくさんありますので、部活というのはほぼ存在しません。何かスポーツをしたければクラブに参加してやりますし、サッカー選手になりたければプロの下部組織に行く。入れなければ、それに近いクラブチームに参加してトレーニングするという形になります。このプロの育成組織というのは、南米に多いです。私はチリでトップのクラブチームにもいましたし、本当にローカルのチームにもいましたが、アンダー11（U11）から1年ごとにチームが構成されています。日本では小学生のチーム、中学1年から3年までを混ぜたジュニアユース、高校生のユースという形になっており、

プロの組織も大きなカテゴリーに分けていますが、南米にはU11からU12、13、14、15、16、17ぐらいまで1年刻みにチームがあり、そこにそれぞれプロのコーチがつくという形になっています。大体のチームは、U19がプロの二軍、日本でいうサテライトのような形になっており、その上にトップチームがある。資金的に余裕あるチームは、19歳のそのユースのあとにU23ぐらいのチームをつくり、今、Jリーグでも社会人のリーグに参加しているのもありますが、三部のチームにU23のチームを参加させて、そこで育成するということもしています。

つまり、U11からいかに毎年生き残っていくか。1年ごとにセレクションがありますし、全国各地から推薦で来る、トライアウトに来る選手がたくさんいます。ですので、11歳であれ、その1年間のパフォーマンスで評価されて、来年のU12に残れるか残れないか、次の13歳に残れるかどうか、そういったところが求められます。もちろん、指導者は長い目で、育成という形で選手を育てますが、プロの育成組織ですので、やはりチームとしては商品を育てているという感覚があり、「この子たちが商品として将来売れるものになるか、ならないか」というのをこの年代から見ていきます。その辺は非常にドライに、「この選手は可能性があるのか、商品価値があるかないか」ということをしっかり判断して、1年ごとに選手が入れ替わるという、非常に厳しい環境があります。

11歳であれ、年間のリーグ戦方式ですので、日本のようにトーナメントをいくつかやるということはありません。プロと同じように、シーズンが始まりますと、年間を通して毎週末のリーグ戦をこなしていくという形になりますので、小さいうちから、この年間パフォーマンスをいかに保つかということを教えられるという環境でプレーしています。日本ですと、どちらかというとまだトーナメント方式が多いので、「ここの1週間頑張れば」とか、「この週末を頑張れば」という形で、コンディションのつくり方がバラバラになってくるのですが、南米に限らずヨーロッパでも、このリーグ戦というのを1年間戦いきる身体をつくって、その身体をつくるために、何を食べるか、どんなトレーニングをするかというところを非常に考えている、かなり小さいうちからやっている環境があります。

評価方法としても、指導者もやはりそこから上に何人いい選手を上げられたかというのが実際の評価ポイントになりますので、U11の監督は、U12、13にいい選手を送り込めなければ、ほかのチームでうまい選手をどんどん入れます。コーチも、大会で優勝した、リーグ戦でいい選手を育てるというのも、もちろん評価の一部になるのですが、基本的には「いかに将来につながる選手を育成していくか」が評価ポイントになりますので、そこがやはり大会で優勝ということと違うところです。

私はアイスホッケーやフットサルにも関わってますが、年間通しての戦い方で、日本の選手の特徴として、得点がなかなか取れないという状況があると思います。これは評価方法にも原因があるのかなと思います。向こうの選手は11歳、12歳ぐらいからプロに近い環境でプレーしており、年間でどういったプレーをするのか、いかにポイントを上げるのか、得点を決めるのか、アシストを決めるのか、自分の与えられたポジションで結果を残すかというのを常にコンスタントにやっていかなければいけないというのを小さいうちから教え込まれます。取らなければいけないところ、勝たなければいけないところ、自分

のパフォーマンスの高いものを発揮しなければいけないところというのを、年間に何度もある中で、それをずっと続けていかなければいけない。

あとは、11歳の選手でも、巧い選手は飛び級ですぐにU14のチームに入れられたり、15に入れられたり。毎週、週末のリーグ戦後にコーチが会議をして、この選手は1つ上げよう、2つ上げよう、パフォーマンスが下がったら下に下げよう、この入れ替えを相談し、週のはじめに言い渡します。なので、13の選手がU15でプレーしたり、次の週は14に戻ったり、そのパフォーマンスやメンタルを評価して、上げ下げをしています。

そうすると、15、16になってくると、巧い選手は一度トップチームに上げられて練習するのですが、大体、ボロボロになって、ケガだらけになって。トップチームの選手も、15歳であれ、チームの枠内に入ってくれば、一人でも残れば誰かしらクビを切られるということですから、とりあえずプロの洗礼ではないですが、もう容赦なく痛めつけます。半べそかきながら、毎日練習に通って、それを一定期間やったら一回戻して。そうすると、自分の年齢、もしくはちょっと上のところに行っても強くなって、で、また戻ってという形で何度もやっていると、1年すると、16歳、17歳でも、顔つき、身体つき、メンタルも、非常に立派な大人になりまして、プロのリーグでも、代表チームの大人の代表でも、Aチームでも、10代で活躍するという選手が生まれてくるという環境なので、そういった厳しい環境、プロの環境に若いうちから入っているというのが非常に大きいのかなと思います。

この環境がプロで戦っていく上のメンタリティーをつくっていくのかなと思います。やはり、日々の戦いですね。ポジション、自分がレギュラーで出る回数が少なければ、恐らく来年はこのチームにいないだろう。そのチームでポジション争いをして出ればいいですけれども、次の年代に行った時、もっともっと激しいサバイバルゲームになる。10代の若いうちから、小学校、中学生くらいから日々やっているということです。

先程も言いましたが、三食ご飯を食べれない子どもがたくさんいる。10円、20円のバス代が払えなくて練習に来れない。もちろん、自分の新品のスパイクなどは買えないという状況です。そういった中で、自分がこの先、どうやってこの環境から抜け出ようか、そういうことを考えた時に、やはり、自分の選手としての価値を上げてこのチームに残りたい。そして、どういうふうにイメージを持ってゴールに向かっていくかという、そういったプロセスをかなり若いうちから教えられますし、それが、自分のモチベーションを非常に高めていくわけです。

ビジョンだったりゴールだったりというものがハッキリして、自分はヨーロッパに移籍したい、このチームでトッププロになって美味しいご飯を食べたい、いい車に乗りたい、そういった高いモチベーションを持ってやっています。私はJリーグのチームで働いたこともあるのですが、寮にいられて三食出るというのがいかに素晴らしいことかと思って食べていました。そこの寮はユースの選手もトップの選手も一緒に過ごしている寮でしたが、9割方の選手は「寮の飯がまずい」、「食べれない」と言う。トップの選手になった選手はそこそこお金も稼いでいますので、寮の食事はほとんど摂らずに、外食し、何を食べているかと思えば毎日焼肉であったり、マクドナルドであったり、ちょっと勘違いしているところがあるんです。

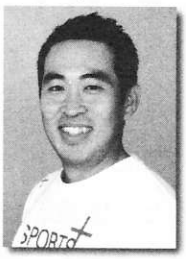
私は昨日、ロシアのベラルーシから、アイスホッケーの世界選手権に行って帰って来ました。食事のところで思うのは、この試合に勝つために、ここの大会を勝ち抜くために何を食べなければいけないかというのを、自分の舌の感覚で食べるのではなくて、頭で考えて、ここを乗り切るのに何を食べなければいけないか、そういった知識を早いうちからつける必要があります。あとはこういった厳しい環境で戦うことによって、自然と何を食べなければいけないか、どんなトレーニングをしなければいけないか、自分はここで何をしなければいけないかというのを、自分で考えられる選手になってくると思います。

日本は恐らく、世界で一番舌が肥えている民族だと思います。食べたいものを何でも食べられる、美味しいものはコンビニに何でも揃っているという状況で育っているので、海外に行った時、出てきたものが食べられないという選手がかなり多いです。そのため、体調を崩したり、パフォーマンスが落ちたりという選手がたくさんいるのですが、こういった中でやっていると、食べるものを食べて、それでパフォーマンスを発揮するという、シンプルなんですが、それができる選手が自然と残ってくると思います。

いろいろなスポーツで、いろいろな海外で、いろいろ仕事させていただいている中、日本の選手と海外の選手の大きな違いを感じます。日本は非常に環境が整っており、情報もあふれていて、何でも揃っているという状況ですが、選手が自分自身で勝ち取るものが非常に少ないと思うんです。与えられるものと勝ち取るものを考えた時、日本の選手は海外の選手と比べて前者のほうが非常に多い。ところが海外、特に南米の選手などは環境もそろってない、ものがない中で、自分で勝ち取っていくことを若いうちからやっていかなければいけないので、この辺のメンタリティが非常に大きいと思います。

日本でもこういったメンタリティがつくられれば、栄養の先生に来ていただいて情報を早めに、若いうちから勉強してつける。それによって、どこに行っても、自分のコンディションを整えられる選手が出来上がるのではないかと思います。やはり、環境がつくる選手のメンタリティが非常に大きいと思いまして、お話しさせていただきました。ということで、「当たり負けしない身体づくり」というよりは、まずはメンタリティがすべてを生み出すと思います。日本もだんだんスポーツの環境に真剣に取り組み出し、若いうちからの育成に力を入れてきてますので、ぜひいろいろな競技でこのメンタリティをつくれるプログラムができればと思っております。

以上です。ありがとうございました。



佐保　豊（さほ・ゆたか）

スポーツセーフティージャパン代表理事。NATA全米公認アスレティックトレーナー（ATC）。NSCA全米公認ストレングス＆コンディショニングスペシャリスト（CSCS）。

1996–1997年　NHLアナハイムマイティーダックス（現ダックス）アスレティックトレーナー（以下、AT）。1997–1998年　長野五輪アイスホッケー日本代表チームAT。1998–2001年　チリプロサッカーチーム（コロコロ、パレスティーノ）およびチリ代表サッカーチームAT。2001–2002年　名古屋グランパスエイトAT。

現在は、JOC医科学強化スタッフ、フットサル日本代表AT、アイスホッケー男子日本代表ATを務める。学生時代はサッカー選手。