

クリスマスイベント
スペシャルトークショー

『世界で戦うために』

なでしこジャパンの大儀見選手らが集いトークショーを開催

主催 株式会社メンタリスト
協賛 一般社団法人TTC
有限会社コバメディカル・ジャパン



心技体のスペシャリストが一堂に会し、「世界で戦うために必要なこと」をテーマにトークを繰り広げた。トークショーの概要をレポートする。参加したのは、なでしこジャパンのレギュラーとして、ロンドン五輪で大活躍し、銀メダル獲得の立役者となった大儀見優季選手と熊谷紗希選手。大儀見選手の夫であり、日本有数の

メンタルトレーニング・コーチである大儀見浩介氏。2002年日韓、2006年ドイツと2度のW杯出場経験を持つ福西崇史氏。そしてトレーナーの木場克己氏。木場氏は、日本代表の長友佑都選手はじめ、大儀見、熊谷両選手の体幹トレーニングを指導。また、メディックス会員でもあり、現在8店舗の整骨院やサロン等を経営する事業家だ。一般社団法人(TTC)トータルセラピスト「ミュニティ」の代理理事も務める。

（東京都渋谷区）主催のスペシャルトークショー『世界で戦うために』が、昨年12月末、日本青年館（東京都新宿区）中ホールで開催された。将来の日本代表を目指すサッカー少年やご両親、チームの指導者などが多数参加し、教育現場からは現職の教員の姿も。主催者発表の来場者数は300名を超えた。満席状態の会場内では、壇上のスペシャリストたちに熱い視線が注がれた。

トークショー本番前、大儀見選手を控室に伺つた。大儀見選手が木場氏に体幹トレーニングを受けるようになったのは1年半ほど前。日本代表の長友佑都選手のトレーニングがきっかけで大儀見選手が興味をもち、とんとん拍子に決まつたという。

「今まで出来なかつた動きが出来るようになって、そこからプレーの幅が比例して広がりました。」大儀見選手はこう話す。「これまで十分に使えていなかつた筋肉を、トレーニングすることで確実に使える筋肉へと進化させられます。もちろん体幹だけではないが様々な取り組みが上手くかみ合つてきた感じです。」と木場氏は自信をのぞかせた。

さらに木場氏は、「姿勢、意識が大切」やはり伸びる選手は取り組みの姿勢が違うという。「トレーニングしている間も（今のトレーニングは）コレに効いてるんだ。と想像してやらないとダメ。やらされてる感では成長しません。」

これに対し大儀見選手は次のように続けた。「ピッチの外でやつてる事が、ピッチの中で『どのように活かされているのか』というのを自分なりに探つています。『この動きに対してもあのトレーニングが活きてる』ということを考え、ピッチの中で感じた事を『もうどうやって

みよう』と更にトレーニングを進化させるんです。」「自分の感覚、筋肉に意識を向ける。意識的に使えるようにして、それを「無意識に」ピッチで表現できるような状態に持つていく。」それには、「継続が何より大切。出来るまで繰り返し練習します。」



日頃からおこなわれているというトレーニング方法が実演され、会場に来ていた小学生2名が飛び入りで参加。トップアスリートが受けている体幹トレーニングの一部を体験した。

個の力を鍛えるためにドイツに渡つた」大儀見選手。「心の強さ」を傍らで支えるメンタルトレーニング・コーチであり夫でもある浩介氏。「プレない、当たり負けしない体幹づくりをサポートする」木場氏。このチームワークで今度はどんな「向こう側」の景色を見させてくれるのか、今後の活躍が楽しみだ。