



## 演題「夢を追いかけて」

アテネオリンピック  
サッカー日本代表監督

山本昌邦氏

こんにちは、アテネオリンピックサッカー日本代表監督を務めました、山本昌邦です。そして新たにジュビロ磐田の監督となり、Jリーグのチャンピオンや世界のクラブ選手権に出場できるようなチームを作っていきたいと思っています私でもあります。

本日は、皆様に夢とか感動を持ち帰ってもらうことができれば、とても幸甚であります。

日本のサッカー界は、急に強くなったように思われているようですが、サッカーはU17（17歳以下）、U20（20歳以下）の世界大会と23歳以下のオリンピックとワールドカップという舞台がありまして、その各年代の世界大会で、力を発揮できるようになり、世界との距離を感じるようになって、そして1993年に国見高校の小嶺先生が監督でU17の世界大会が日本で開催されたのですが、その時の主な選手が、中田英寿、宮本恒靖、松田直樹達だったのです。彼等はU17、U20の世界大会でもベスト8に入っていますし、中田英寿はシドニー、アトランタオリンピックにも出場しています。そういう経験の中で世界との距離を肌で感じながら成長してきたのです。それが自信につながり、今があるわけです。

小野伸二、高原直泰、稲本潤一、中田浩二達の次の世代と言われている選手達も、ナイジェリアでのU20の世界大会で準優勝、シドニーオリンピックでベスト8に入っています。ワールドカップではベスト16でしたが、彼等のレベルからすると、ベスト16というのは最低の順位だったのです。今までのワールドカップでは中々点を取れなかったのですが、2002年の大会で一步前進したと解釈しても良いのではないのでしょうか。現在はジーコ監督の下で2006年ドイツで開催されるワールドカップを目指して頑張っているのが、日本のサッカー

界の現状であります。

子どもたちの可能性というのは無限にあると思います。その可能性を将来に向けて消さないように指導し、育てていくことが大事なことです。夢を持って、諦めない限り可能性というものはあるのです。私は今まで数多くの良い選手を見てきました。例えば国見高校出身の徳永選手は、多分80%位の確率で日本代表チームに入ると思います。それだけのタレント性が彼にはあります。しかし一方では5%位の可能性しか持っていない人でも諦めない限り、可能性はゼロにはならないのです。だがポテンシャルがどれだけ高い人でも諦めた時点で可能性はゼロになるのです。技術、戦術、体力を総合してピッチで何ができるか、というのが大事なのです。技術はすぐには落ちません。戦術も昨日やった事を急には忘れません。体力もサイクルを守っていれば基本的には落ちません。唯、メンタリティー所謂気持というのは、いきなりゼロになる可能性があるのです。良い選手程、毎日の練習の中で、如何にしてメンタリティーを100%に保つかを考えています。良い例が、中山雅史、ゴンちゃんです。皆さんご存知ですね。彼は技術的にはそんなに上手い選手ではありません。円に表わすと、彼の技術円は小さいのです。しかし戦術的、体力的円は大変大きいのです。ジュビロ磐田で言えば、名波浩や藤田俊哉と技術を比較すると彼等の半分位しか持っていません。だけど、Jリーグの中での得点王は中山なのです。彼があげた148得点というのはJリーグではダントツなのです。148点の内のは半は彼が30歳を過ぎてからあげた得点です。未だに練習場では一番の元気者です。そして又中山はピッチで良いプレーをするために、試合開始の何時間も前にクラブハウスに来てストレッチ運動等をしながらベストの状態で

試合に臨むという選手です。だからこそ1%ずつでも伸びて行くのです。

私は何人も一流選手と言われる選手を見てきましたが、彼等の特長としてあげられる先ず一つ目は負けず嫌いの性格です。中山雅史に象徴されるように、全ての一流選手は負けることが大嫌いと言えます。例えば30m走で他の選手に負けていても自分の方が速いと言って譲りませんし、ミニゲームでも絶対に負けたくないでファールすれすれのプレーをしてでも勝ちたいという程の負けず嫌いの選手ばかりです。

二つ目は、他人の話を良く聞くということです。このことは後で又話しますが、話題を変えて来場のサッカー少年に質問します。「ワールドカップに参加できるチームの数は何チームでしょうか。「32チームです」その32チームに入るには、全世界で予選試合が2,800以上あるのです。だからこそサッカーの頂点は高いのです。国際サッカー連盟（FIFA）への加盟国数と国連への加盟国数と比較したら、FIFAへの加盟国数が多いのです。それだけ多い加盟国から32チームだけが選ばれるからこそワールドカップ大会は盛り上がる訳です。

話が逸れましたが、一流選手の特長の二つ目は先程触れましたが、他人の話が良く聞けたり、他人の技術を盗める能力がある選手。他人の良いところを取り入れてすぐ練習する選手は一流選手の中に多くいます。

小野伸二はオープンな人間で、廻りの人から好かれる男です。その小野が中村俊輔にボールの置き方や蹴り方を真剣に聞くのですよ。あれだけの一流選手でも、仲間の良いところは吸収しようと、学ぶ姿勢を持っているのです。

三つ目は高い目標を持っているところです。例えば日本代表のメンバーに入りたいとか、ワールドカップに出て優勝したいとか、具体的に高い目標を持っていることです。どんなに一流と言われる選手でも本人が成長して行く過程で、技術的なこととか環境等で壁ができてきます。しかし、目標を高い所に置いている選手は少々の壁は低くはしか見えないのです。

1997年に、私がジュビロ磐田のコーチをしていた時に、高原直泰が98年の新人として何処のチームに行くのか話題になっている最中、ジュビロのスカウトが、高原はジュビロ以外のチームに入り

そうだというニュースを私に伝えに来たのです。勿論、ジュビロも高原にオファーはしていたので、そのことを聞いて私は驚きました。スカウトによると未だそのチームと正式契約はしていないとの事だったので、明日私が会いに行くからとアポイントを取って、翌日高原に会ってこう言いました。「高原君は試合にすぐに出られるチームに行きたいらしいな。確かにジュビロに来てすぐには試合に出られないよ。しかしジュビロで試合に出られるようになったら、そのまま日本代表選手になれるよ。君が楽な道を選択してそれで満足ならそれでいいよ、だけどちゃんとした技術を習って、日本代表若しくはそれ以上のことを望むのだったら、ジュビロに来て学んで、競って一流選手を目指せよ」と言ったんです。そしたら翌日、スカウトが「高原がジュビロに入るという連絡がありました」という訳で高原が来た逸話であります。高原のその後の活躍はご存知の通りであります。

一流選手は総合的にパーソナリティがしっかりしていますが、サッカー界は自分ひとりのタレント性だけで頂点に立てるような世界ではありません。ここでこのような話をしている間にも世界中で新しい選手が生まれているのです。競争のレベルが1cm抜きん出ているだけで、何万人もの選手を追いかけていく競争の世界がサッカーなのです。

アテネオリンピックでは不本意な成績に終り国民の皆様には、大変申し訳なく思っていますが、オリンピックのメンバーは世界大会に出場したことが無い選手ばかりでしたので予想外の緊張感等々があつて力を出せなかった面もあるのですが、アテネで感じたことに価値があり、今後の成長に結びつくものと確信しています。私は金メダルそのものに価値があるとは思っていません。金メダルを取るまでの努力やチャレンジする過程に意義と価値があるのだと考えています。

何れにしても金メダルを取った選手、チームは高い目標を持ち、それに向って練習した結果が金メダルですから、素晴らしいことでもあります。会場にはサッカー少年がいっぱい来てくれているので質問します。「練習は何時間位やっていますか」「2時間ですね」2時間充実した練習に励んでいると思いますが、子どもの身体というのはその2時間で良くなっている訳ではないのです。2時間の刺激の後に良い栄養があつてこそリバウンドさ

れるのです。トレーニングすると筋肉も破壊され、エネルギーも消費されるので、コンディションは当然落ちていきます。負荷が掛った筋力が大きくなろうとするのですがその後、成長ホルモンが出てくるタイミングが一時間毎位に来るのです。その時に良い栄養を摂り、しっかり休憩することで回復していくのです。

例えば、良いトレーニングをして負荷を掛けても帰宅するのに、2時間も掛ったとした場合、良い成長ホルモンが出かけているのに、空腹を我慢していると効果は薄れてしまいます。だからどのタイミングで食事をして就寝するかが問題なのです。栄養、休養、トレーニングのバランスが、より良い身体づくりを決める大事な要素なのです。高校生や親御さんも会場にお見えですので話しますが、高校生には夏合宿がありますね。合宿が終わったら、合宿前とは見違える程遅くなって帰ってきますね。その理由は午前中猛練習して、昼食を摂って、昼寝して、又夕方練習するというサイクルなので、先程話したトレーニング、栄養、休養、トレーニングという理想的なスケジュールなので、素晴らしい成長ホルモンが出るからこそ、僅か1カ月でも逞しい身体ができ上がる訳です。

我々プロも午前10時に練習したら、夕方5時からしか練習はしません。しっかり回復する時間を取り、パフォーマンスで負荷を掛けてそのリバウンドを大きくしていくというやり方なのです。このように良い習慣を身に付けていき、その習慣が普通になると凄く簡単なことになるのです。

世界で戦っていく中で、こんな小さな差が凄い差になるという事例を話します。日本人の健康な人の体脂肪率は20%位ですが、日本代表選手の平均は8%前後です。10%以上という選手はいません。川口能活というゴールキーパーの選手をご存知でしょう。彼はアトランタオリンピックでブラジルのロベルト・カルロスやリバウドの20数本のシュートを悉く防ぎ、あのブラジルチームに日本が1対0で勝ったのです。その時のブラジルの代表選手は2002年のワールドカップで優勝した時の半分以上の選手がいたチームだったのです。その川口能活の話をしていきます。選手は練習の前と後に、グラム単位で表示する体重計で自分の体重を測るのですが、川口は200g落ちて体調管理上気にする程繊細な人間です。又、食事に白身魚のフラ

イが出た時に衣の部分を除き、自身だけを食べて蛋白質を摂っている様子をみたことがあるのですが、それだけストイックに自分を追い込んで行く姿は1cmでも高くジャンプしたいという心の表われで、常に高い目標を持ち続けているからなのです。

子どもたちが数多く来場しているから話しますが、極力生の試合を観るようにして欲しいと思います。子どもは真似の天才ですから、本物のプレーを観たら、一生懸命それを真似て練習するのです。遠征先等でプロとか高校、大学の生の試合でも練習でもいいから観る機会があったら観て下さい。生のプレーを観ることによって、色々なことを習得する筈です。私も10月下旬にチャンピオンズリーグの試合を観に行ってきました。ドイツでハンブルガーの高原の試合や松井がいるル・マンの試合、アーセナルに行ってベンゲル監督と会って色々話してきました。常々本物を感じていないと世界の基準からずれてしまうからです。

目標を設定すると、それを達成するために意欲となります。それを繰り返していると能力に変わります。子どもたちは明確な目標を持って、それに向って一歩一歩努力前進して欲しいと思います。山登りをすると、頂上に行き着くまではきつい思いをしますが、登りきるとその達成感で、凄く気持ちが良いのと同じで目標をクリアすると、その成功感は何にも例え難いものなのです。

指導者も会場にお見えのようですから指導者のことを話します。指導者に必要な要素として先ず第1にパーソナリティです。第2に専門知識です。戦術的、技術的な知識がどれだけあるかが問われます。第3に指導能力です。自分がイメージしていることを、選手にどういう風に消化させるかです。それと説得できるかです。選手が難しい課題にトライして失敗した場合に、それを誉めることです。失敗したことを責めるとしかられるのが厭で、二度とチャレンジをしません。チャレンジしなくなったら次の段階に進もうとはしませんし、できません。失敗しても「素晴らしいチャレンジだった」と誉めることで何回も何回もチャレンジしていき成長していくのです。良い指導者に成るためには、自分が持っている多くの知識の中から、選手に適切なものを与えることができるかどうか指導能力なのです。私は監督や指導者は助言者

だと思っています。

最後にレギュラーとサブについて話します。アテネオリンピックチームのメンバーに「このチームにはレギュラーという言葉は無い」と言いました。レギュラーというのは一つの大会を成し遂げた後にもずうとスタメンでポジションを勝ち取って、試合に出続けた選手がレギュラーであったということです。どんな良い選手であっても次の試合の準備を怠ればベンチに座ってもらうことになるので、スタメンは有ってもレギュラーという言葉は無いと言った訳です。

本日来場している子どもの皆さんに、大久保や徳永、平山選手のようにになれるチャンスはあるのです。ベンチに座っている選手にも絶対チャンスは来るのです。諦めないうで努力して成長して欲しいと思います。前に言ったように中山雅史は、はっきり言って高い技術を持った選手ではありません。しかし彼の凄いところは、メンタリティが他の選手の5倍位あるところなのです。相手チームの選手が、足を出してディフェンスしてくるのに頭から突っ込んでゴールを狙う気迫は中々持てないものなのです。「皆んな諦めたら、駄目だよ。努力すればゴンちゃんのような選手になれるんだから。」

大きな目標を持つことで、今やらねばならないことが必ず見えてきます。先ず小さな山に登ってみて頂上から、素晴らしい景色を堪能することです。そしてその次にもうひとつ高い山にチャレンジするのは、日本代表チームのことを言えば、代表チームはアタック隊なのです。頂上に旗を立てるのが仕事であり、荷物を持ったり酸素ボンベを担いだり、チームをサポートしてくれるのが、サッカー協会のスタッフなのです。スタッフにはドクター、マッサージ師、食事の世話係等々いてくれるから、チームメンバーは安心してサッカーに取り組めるのです。

何度も言いましたように、チャレンジ精神を常に持って大きな夢を追い続けて下さい。私事を言わせてもらえば、これからはジュビロ磐田の監督として、先ずは天皇杯のチャンピオンを目指して頑張っていきたいと思っています。機会があれば是非応援に来て下さい。本日は多くのご来場ありがとうございました。

