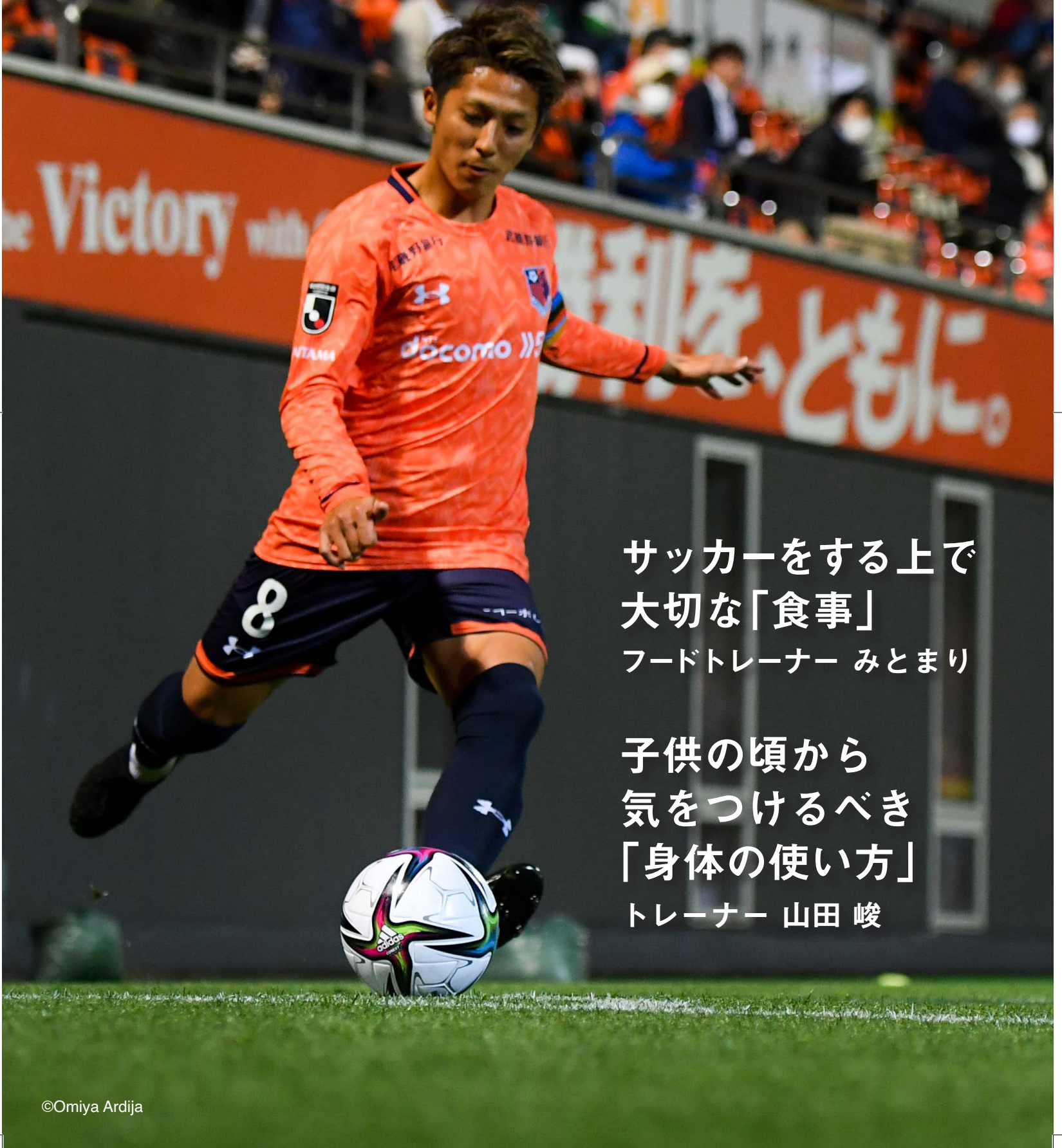




ONE'S ROOTS.



サッカーをする上で
大切な「食事」
フードトレーナー みとまり

子供の頃から
気をつけるべき
「身体の使い方」
トレーナー 山田 峻





みなさん初めまして。

今シーズンJ2の大宮アルディージャでプレーしている、馬渡和彰（まわたりかずあき）です。

この度は第2回馬渡和彰キッズフェスタ「in SETAGAYA」にご参加いただきありがとうございます。

僕自身、小学生の頃は世田谷区の「三宿サッカー少年団」、中学生の頃は「三宿中学校サッカー部」でサッカーをしていました。

そのような経緯から、世田谷区の少年サッカーの益々の発展と地域貢献、そして巣立っていった街への恩返しの意味を込めて今回このような大会を開かせていただくことになりました。

この第2回馬渡和彰キッズフェスタ「in SETAGAYA」では全18チーム、総勢270名前後もの子供たちが参加していただきました。

またそれに伴うチームの関係者の方々、保護者の方々、本日は本当にありがとうございます。

今回このような大会を開かせていただき、キッズ年代のサッカーをする機会を作ることが一番の目的です。

しかし、ただ機会を提供するだけなら誰でもできることだと思います。今回は、J3、J2、J1と徐々にステップアップし、全てのカテゴリーでのリーグを経験してきたことの中で、特に大事だと思う2つのことを、この一冊にまとめました。サッカーをしているお子さんをお持ちの保護者の方々やサッカー関係者の皆さまのお役に立てばいいなと思います。

大会と並行し、ゲストを呼んで講演を開いて話をしてもらう方法も考えましたが、今回はマガジンという形でみなさんに伝えさせていただきたいと思います。子供たちと保護者の方、サッカー関係者のみなさんにとって意味のあることをまとめたので、是非最後まで読んでほしいです。

思いを込めて作っているので大切に保管してくださいね！

今回伝えたいこと 「食事と身体の使い方」

僕は小さい頃からサッカークラブの練習はもちろん、それ以外にも時間を見つけては友達を誘い、ひたすらボールを蹴っていました。それがプロになるための近道だと思っていました。周りの友達が家でテレビゲームをしている時間も、ひたすら壁に向かってボールを蹴り、左右遜色なくボールを蹴れるようになるなど、がむしゃらにサッカーに打ち込む日々でした。プロサッカー選手になるためにはもちろん練習はとても大事です。

しかし、練習以外の生活の中で、食事や身体の使い方の良い習慣を身につけていくことも大切です。僕はプロになり、そのことを怪我を負ってから気付かされました。

馬渡和彰

1991年6月23日生まれ、東京都世田谷区出身。市立船橋高校、東洋大学を経て2014年にガイナーレ鳥取に加入。1年目の開幕戦から主に右サイドバックとして活躍し、怪我で離脱するまでは21試合連続でスタメン出場を果たす。2014年はサイドバックながら6ゴールを記録。2016年にツエーゲン金沢へ完全移籍。2017年には徳島ヴォルティスへ完全移籍し、左右のサイドバックとして大活躍。徳島の活躍が認められ、2018年からサンフレッチェ広島へ完全移籍した。2018年はリーグ戦4試合の出場にとどまるも、最終節でJ1初ゴールを記録。2019年からは川崎フロンターレへ完全移籍。2020年には湘南ベルマーレへ期限付き移籍。2021年からは大宮アルディージャに完全移籍。豊富な運動量、精度の高いキックを武器とし、アグレッシブに仕掛ける攻撃的サイドバック。左右どちらでもプレーでき、セットプレーのキッカーも務める。

●タイトル（クラブ・代表）
2019年 FUJIFILM SUPER CUP / 2019年 ヴァンカップ



公式LINE



Instagram



Twitter



SNSもぜひ
チェック！



©Kawasaki Frontale



©Omija Ardija

体の使い方

トレーナー 山田峻

2つ目は身体の使い方についてです。今回の企画に賛同していただいた山田峻さんのコラムです。

山田さんはプロサッカー選手が多く通いトレーニングに励んでいる、木場克巳氏のKOBATOレの資格を持ち、パーソナルトレーナーとしても活動されている方です。

はじめまして。パーソナルトレーナーの山田峻と申します。

キッズ世代から大人の方を対象に運動指導をしております。今回は馬渡和彰選手の企画に参加させていただきます。プロサッカー選手を目指す子供達や、それを支える保護者の方々に「身体の使い方の重要性」を少しでも理解していただければと思います。記事を書かせていただきます。

まず皆さんは、プロのサッカー選手の中でも怪我が多い選手と怪我が少ない選手と2つに分かれるのはご存知ですか？

大きな怪我をせず、長く現役生活を送れる選手もいる一方で、大きな怪我をしてしまい復帰の為にリハビリに1年〜2年と長い月日を費やす事で、プレーする時間が減ってしまう選手もいるのです。

もちろん怪我はスポーツにつきものです。特にサッカーは激しい動きや

だからこそ私はサッカーをプレーしている子供達に、ボールを使ったトレーニングだけではなく、身体の使い方を理解するトレーニングが必要だということ伝えていきたいと思っています。

キッズ、ジュニア世代であるブレゴールデンエイジ、ゴールデンエイジと呼ばれる時期には神経系の発達が著しく、さまざまな神経回路が形成されていきます。

この時期に感覚的に覚えた動作は、一生の癖として良い方にも悪い方にも、アスリートの人生を左右することになります。

ここで「正しい身体の使い方」を身につけておけば、身体の成長とともに、飛躍的にプレーを改善させていくことや怪我のリスクを減らす事が期待できるのです。

したがってキッズ、ジュニア世代の時期こそ身体の使い方のトレーニングを行い「正しい身体の使い方」を知る事が最も重要だということと言えるのです。

プロのアスリートである馬渡選手もそのOや1の動きを理解できていなかったら、怪我に苦しむ事が多かったのだと馬渡選手の身体を見た時に感じました。

プロのサッカー選手ですら身体の使い方が悪く、本来のポテンシャルを発揮できない事や、それ

ボディコンタクトが試合中に何度も行われます。その度に大きな力を発揮しなくてはならないので、衝撃や身体に与えるダメージが多いのです。しかし、中には激しい動きを繰り返して行なっても、選手と身体をぶついても、大きな怪我をほとんどしない選手が存在するのです。

それは何故なのか？

身体が良いから？

身体が大きいから？

身体が柔らかいから？

どれも違うと思います。

怪我が少ない選手は「正しい身体の使い方ができている」からなのです。もちろん運の要素も含まれる事時にはあります。相手選手の不用意なタックルや悪質なファールなど、避けられない状況もあり、それが原因で大きな怪我をしてしまう場合もあります。

ただ怪我のほとんどが間違った身体の使い方をして身体に無駄な負荷を与えている事に原因があると思われ

ます。

「正しい身体の使い方」ができている選手ほど本来の力を発揮しやすく、身体に無駄な力みや負担が掛かることが少ないので、しなやかにプレーすることができ、怪我のリスクを低くすることができると言えます。

では馬渡選手の写真で説明していきます。膝の向きと、つま先の向きに注目してください。膝とつま先の向

が原因で怪我を繰り返してしまいう事もあるのです。

現在は馬渡選手も身体の使い方を意識したトレーニングに取り組んでいるので、もっとパフォーマンスを向上させ、今後もJリーグの舞台で活躍する姿をたくさんの子供達に見せてくれると思います。

山田さんからの話しにもあったように、僕はこれまで膝の怪我を繰り返してきました。

左膝内側半月板損傷、右膝外側半月板損傷、左膝蓋骨骨折、左膝外側半月板損傷、全て異なる場所の手術を4回しました。

しかし、過去全ての手術は膝という現実。

これは今までのサッカー選手人生において、どれだけ膝に負担のかかる身体の使い方をしていたかということですが、その良くない身体の使い方の習慣による蓄積が、Jリーグという身体にかかる負荷の高い環境において耐え切れなかったのです。

良い身体の使い方がいかに身体の負担を減らし、パフォーマンスを高める事につながるのか。これを身をもって経験することができました。

もっと早くから知れてたら、また

きが同じではなく、常に別の方向を向いているのが分かります。本来は同じ向きになることがほとんどです。

馬渡選手の場合、股関節の動きが硬く、内旋しているため、その結果、膝が内側に倒れてしまっています。それにより膝下の骨が捻れてしまい、膝とつま先の向きが別の方向を向いてしまっているのです。これだと常に膝に負担がかかってしまうので馬渡選手は膝の怪我を繰り返してしまっているのですが、その理由が分かります。

身体の使い方の悪い癖が身についたままプレーを続けると、このように骨の形を変えてしまう事にも繋がるのです。

ではどうやったら「正しい身体の使い方」を身につけられるのか？

それはまず正しく立つ、正しく歩くことから始まります。立つ、歩くという動作は

人間として必要な、レベルというOや1の動きです。

ほとんどの人はそのOや1の動きを理解せずにプレー中に激しい動きをし、2や3だけではなく4、5、6とレベルの高い動きだけを学びトレーニングに励んでいる状態なのです。

でもそれは仕方ないことです。学校やサッカーチームの練習では正しい立ち方、正しい歩き方を指導してくれる事はほとんどないからです。

違った選手人生だったかも知れませんが、ですが、だからと言って諦めるわけにはいきません。今後選手として上に行けるように課題に取り組んでいきます。

僕のような怪我で苦しむ選手が一人でも少なくなるように、身体の出来あがっていない若いうちから、この身体の使い方のトレーニングには取り組んでほしいと思います。

今回は「食事」と「身体の使い方」のふたつをこの一冊にまとめさせていただきます。

最後まで読んでいただき、本当にありがとうございました。

『馬渡和彰 kids festa in SETAGAYA』大会のご感想やご意見、質問等のご協力をお願いします。

ご協力して頂いた方に、もれなくユニフォームやスパイク等のプレゼント企画も考えています。

応募方法は、各種SNSのDMで行います。

ほかにInstagram、Twitter、LINE Blogをやっているのでフォローお願いします。



©Omiya Ardija

トレーナー 山田峻



山田峻(やまだ しゅん) 1989年7月28日生まれ、東京都出身。パーソナルトレーニングスタジオ rinato 所属。16歳〜25歳までジュニアサッカーチームの指導者を経験。その後、ボディワーカー森拓郎氏の下でパーソナルトレーナーとして活動。木場克巳氏のKOBATO式体幹トレーニングAライセンスを取得。パーソナルトレーナーとしてアスリートから一般の方まで、年代、性別問わず指導しており、少年サッカーチームのトレーニングサポートも行なっている。



[rinato] 公式 HP



LINE アカウント



Instagram



【韓国家庭料理 JEJU チェジュ】

〒680-0805
鳥取県鳥取市相生町2丁目-411
TEL 0857-29-1119
営業時間
昼 11:00-14:00 / 夜 18:00-22:00
定休日 日曜日 so-net.ne.jp



公式HP



Instagram



【LRAD】

Stylist SHIMOKAJI, Hiroki

私たち LRAD (エルラド) では、一人ひとりの個性とライフスタイルを大切に、日々進化し続ける美容業界の中で、ヘアを中心に高い技術と情報をご提供するパートナーシップを目指しています。ヘアスタイルのご提案だけでなく、改善に向けた髪質、頭皮のお悩みなどもございましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。施術におけるヘアケアは、主にオーガニック製品を使用しています。

〒731-0113 広島市安佐南区西原2-1-1
OPEN 火・木・金 9:30-20:00 / 水 9:30-18:00
土・日・祝 9:00-19:00 [月・第3火曜日定休]
TEL 082-846-5520

池尻蕎麦

創業 令和元年4月
生蕎麦とお酒のお店



【池尻蕎麦】

Instagram ▶



営業時間
平日 7:00~24:00 土曜 10:30~16:00 日祝休み
三宿池尻を地元とする兄弟で営んでいる「蕎麦酒場」
連日、常連さんと一見さんが100人以上来るアットホームなお店
兄弟は地元三宿サッカー少年団の監督とコーチ

信頼と確かな技術で未来を想像する
株式会社 MASUDA
construction co., Ltd.

株式会社MASUDAは、コンクリート構造物診断・建築物劣化診断技術
構造物の長寿命化に役立つコンクリート補修資材の販売、施工を通じて
快適で安全な社会基盤構築の為に日々活動しています。

工	資	診	販
一般工事業・一般建築 工事・建築工事	補修資材販売 (一部自社ブランド)	建築物劣化による構造物 劣化診断及び補修建築	建設工事及び設備 材の販売

【株式会社 MASUDA】

本社
〒682-0881 鳥取県倉吉市宮川町2-133-13
北栄事務所
〒682-2106 鳥取県東伯郡北栄町松神135-1
TEL 0858-36-3814 / FAX 0858-36-3869
関東事務所
〒263-0035 千葉県千葉市稲毛区稲毛町5-5-18
TEL 043-241-1285 / Mail info@kmasuda.jp

お問い合わせは
こちら▶



馬渡和彰KIDS FESTAにご協賛頂いた企業様



酒ハウス モリモト

【株式会社モリモト】

創業50年、徳島県徳島市の酒販店。
全国より選りすぐりの和酒(清酒・焼酎)を販売しています。
その和酒に関しては当代三代目の店主(酒匠)が蔵元へ訪問し納
得の和酒を取り揃えています。(通販OK)

代表取締役 森本一茂
〒771-0143 徳島県徳島市川内町中島77-3
TEL 088-665-1612 / FAX 088-665-6930
MB 090-8698-3064 / MAIL kazu11@js7.so-net.ne.jp

Online Store



公式HP



お問い合わせは
こちら▶



【RAXUS management】

ラクサスマネジメント株式会社
業務部 田原春樹
phone : 070-3193-7148
mail:taharabaru-tatsuki@raxus-management.co.jp
〒160-0022
東京都新宿区新宿二丁目3-11VORT 新宿御苑9F
TEL : 03-5927-8043
FAX : 03-5927-8046



【村田歯科医院】

〒227-0063 神奈川県横浜市青葉区榎ヶ丘26-5
TEL 045-981-1181

<スタッフ体制> 歯科医師3名、歯科衛生士2名(日本臨床歯周病学会認定歯科衛生士在籍)、歯科助手
<診療科目> 一般歯科 小児歯科 口腔外科
<診療内容> 虫歯・歯周病の治療・予防、小児歯科、口腔外科、訪問歯科、予防歯科・歯のクリーニング・
PMTC・歯科検診など
<診療時間> 平日 9:00~12:00、14:30~19:00
土曜 9:00~12:00、13:00~17:00
休診日 木曜午後、日・祝
<医療連携> 横浜新緑総合病院、昭和大学藤が丘病院、新緑ホームケアクリニック藤が丘、慶應義塾大学病
院、東京歯科大学水道橋病院 など
<施設基準> 歯科外来診療環境体制 かりつけ歯科機能強化型歯科診療



PAY FORWARD



仕事を遊びに、遊びを仕事に
関わる企業や人々にワクワクとドキドキを。

【事業内容】

SP (sales promotion) : タイアップ/イベント制作/サンプリング/キャストイング
Creative : web制作/グラフィック制作/動画制作/youtubeチャンネル制作
web AD : リスティング/アフィリエイト広告
営業代理 : キャッシュレス/google MEO

〒107-0062
東京都港区南青山1丁目9-2 大場ビル2F
TEL : 03-6447-5526 / FAX : 03-6427-9147
MAIL : info@payforward.co.jp



▲公式HP

この本をデザインした人
グラフィックデザイナー
熊谷春香

▲Jリーグの楽しみ方~#J楽~
ロゴデザイン

▲モンテディオ山形M5企画
デザイン監修

馬渡和彰選手レガースデザイン

熊谷春香 1995年1月
18日生まれ、山形県山形市
出身。山形中央高校卒業後、
地元の東北芸術工科大学にて
グラフィックデザインを専攻。
大学生の頃よりグラフィック
デザイナーとしてJリーグ関
連の広報や企画、サッカー選
手のプロフィール制作。現
在はコンテンツクリエイター
としてグラフィックデザイン
をはじめ、イラストや映像、
ウオールアートなどの仕事を
している。YouTube
「金髪物語」としても活動中。

@halubekumagai
「金髪物語」



お問い合わせはこちら contact us
042-794-8370
【平日】8:30~20:00【土日祝】不対応

どうぞお気軽に
お問い合わせください!
お客様にお絶対満足・厳切らず。
1から10までやらせて頂きます。
明るくお客様と和気あいあいな
お店です。

森脇 一之

【株式会社 BLAZE】

代表者 森脇一之
〒194-0213 東京都町田市常盤町3483 ※駐車場有り
電話 042-794-8370 / FAX 042-794-8371

メールアドレス blaze.import@gmail.com
【事業内容】 中古車オークション代行 ガラスコーティング
各種サービス カー用品ショッピング
東京都公安委員会許可 第308841104833号

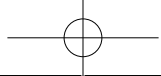


Buy 買う
Ride 乗る
Sell 売る

快適なカーライフを。
BLAZE

お問い合わせは
こちら▶





ONE'S ROOTS.

ONE'S ROOTS.

©Omiya Ardija

