

小平市観光まちづくり大使 FC東京 吉本一謙選手 練習に密着

大沼町にあるFC東京小平グランドでは、FC東京の選手たちが試合に向けて日々練習をしています。プロサッカー選手は、ふだんどのようなことを意識して練習しているのか。小平市観光まちづくり大使でFC東京の吉本一謙選手が教えてくれました。

よしもとかずのり。小平市立学園東小学校、小平第一中学校出身。現在FC東京に所属。背番号4。ポジションは主に守備を担うディフェンダー。身長185cmの高さを生かしたヘディングと競り合いの強さが持ち味で、FC東京守備の要。2015、2016年は選手会長としてチームをまとめました。



© F.C. TOKYO

小平グランドでの練習、練習後

練習前のミーティングと準備運動

通常、試合の2日前頃から、練習前にミーティング(打合せ)を行うことが多いです。次の対戦相手の傾向や、自分たちの反省すべき点を、映像を見ながら監督が話して、チームの考え方を一つにすり合わせます。練習最初の準備運動は、選手が飽きないようにコーチが工夫して考えています。体が動ける状態になると、監督が練習の指示を出します。パス(ボールを足で蹴る)などの基本練習は、準備運動と試合での動きの確認を兼ねているので、一つ一つの動きを意識しています。目の前に相手がいることを想定した動きや、相手が受け取りやすいボールを蹴ることを大切にしています。

試合で生かすための練習

この日重点的に行った相手の背後を取る練習は、前回の試合の反省から次の試合に生かすためのものでした。この練習では、試合で使える動きをチームでしていくために、選手同士が連携することが大切です。良い動きができた選手を盛り上げて、良くない動きをした選手には、「だめですよ。」などと話をしながら全員でチームの雰囲気上げていきます。選手同士で声を掛け合って、相手を尊重して助け合いながらやっていますね。



練習後の過ごし方

練習後は、若手や監督から指名された選手だけの練習となることもありま(週1回程度)。1対1の練習や、午前よりさらに厳しい練習をしているんじゃないですかね。僕はもう指名されない年齢になりました。

練習後は、使った筋肉を弛め(ゆる)めるためにグランドをゆっくり走ります。前田遼一選手、東慶悟選手、大久保拓生選手とはよく一緒に話をしながら帰ります。チームメイトと近くのお店で食事に行くことが多いですね。よく小平市内の店を使っています。



ある日の練習(午前練習のみの日)

9時30分
コーチ指導のもと、ストレッチやダッシュなどから始まります。



9時45分
パス練習は早さではなく、相手が受け取りやすいボールが大切です。



10時
相手の背後を取る練習が重点的に行われました。パスを出すタイミング、守備の動きなど選手同士が確認し合い、活発な動きを見せていました。



10時40分~11時
ハーフコートを使って試合形式の練習。いいプレーが出ると選手から大きな声が上がります。また選手に飲み物を手渡すなどチーム一丸となって練習を盛り上げていました。



11時15分
練習後は、スパイク(試合、練習用の靴)を脱いでリラックスした表情でゆっくり走っていました。一緒に走っているのはゴールキーパーの大久保拓生選手。

