



携帯電話用



スマートフォン用

自主練習での体づくり ファンと交流

体づくりで意識しよう

体づくりは、練習後の室内練習場での筋力づくりと、ストレッチ(筋肉を伸ばして良い状態に保つこと)をしています。試合で体が動くようバランスよく鍛えることを常に意識していますね。年齢を重ねてきたので長く動けるための体づくりです。筋力づくりは週1回、コーチが自

自主練習で

大切にしよう

試合で力を出せるよう、試合を中心に考えて調整しています。

ファンゾーンで選手と交流しよう

練習後のファンサービスでは、憧れの選手に間近で会えます。お気に入りのグッズにサインをもらって、スタジアムでFC東京を応援しませんか。

情熱的なキーパーになりたい



憧れの
廣末選手だ

憧れの廣末選手のサインをもらって嬉しそうな表情の板垣さん。廣末選手の情熱的なところが好きで、彼のようなゴールキーパーになるのが夢です。

神対応に感動



ガシャツ

初めて見学に来た代田さん。選手と近くに会えることに驚いていました。大久保嘉人選手、森重選手、太田選手の大ファンです。

初のFC東京小平グランド



ハイチーズ

中野から見学に来た笠原さんと谷崎さんは、ともにファン歴15年。「これからはFC東京を応援していきます」と力強い一言。

満面の笑みで



やったー

サッカーを習う息子さんと来た大脇さん。ファン歴は数十年になり、FC東京には熱い思いがあります。親子そろって選手たちと満面の笑みで写真をとっていました。



若い頃は試合に出る機会が少なく、練習ばかりして、とにかく自分がうまくなって試合に出ることを目標に、全体練習の後に残ったミニ練習をしました。今は試合に出させてもらっているから、練習で力を使いたくないように気をつけています。筋力づくりや気になった点なども、成長できるように行う練習と、試合で結果を出せることを考えて、練習をしています。

ファンサービスではファンが喜んでくれることをしたい

練習後などのファンサービスでは、人として当たり前というか、一人の人間として恥ずかしくない行動を心がけています。相手の目を見ることは当たり前ですが、相手が子どもと同じ目線の高さにしてしゃべったり、肩を組んで写真を撮ったり、喜んでくれたらうれしいなと思ってやっています。

以前、出身校の小学校で授業をしたのですが、その授業を受けた子どもが、コンビニエンスストアで声をかけてくれて、一緒に写真を撮りました。よく市内を歩いているので、声をかけられるとうれしいし、とてもありがたいことです。もちろんサインや写真も喜んで受けます。

自分を応援してくれる人は、更に特別にしたい

試合会場のスタジアム(競技場)では、自分のユニフォームや旗を掲げてくれる人が目に入ります。FC東京の選手は約30人もいます。自分が頑張らないと自分の商品を買ってもらえない。その中で自分のユニフォームを選んでくれたということは相当うれしいことなので、顔を覚えていたり、手を振ったり、ファンには特別にしています。その人が小平グランドに来てくれたらもっとうれしいし、ありがたいです。



FC東京小平グランドへ行こう

FC東京小平グランドでは、選手のプレーを無料で見学できるほか、練習後には選手や監督と写真撮影ができるほか、サインをもらうこともできます。ホームページなどで練習日を確認して、みんなでFC東京を応援に行きましょう。

FC東京小平グランド

大沼町3-14-1 (小平駅北口徒歩約20分)



※駐車場はありません。
HP検索 FC東京
☎042(342)8950

