

鈴木孝司 選手【令和6年11月26日(火)大形中学校】



⊗中学生の時はどんな生徒でしたか？

- サッカーはもちろん一生懸命やっていましたが、サッカーだけではなく勉強と両立しようと決めて学校の授業も頑張っていました。高校はサッカーで進みましたが、勉強でもある程度の成績を残せるように頑張っていました。
- 自分は、その時両方頑張ろうと思っていましたが、1つのことを極めることも特徴になると思うので、自分はこれが好きで頑張りたいと思うのであれば、極めるくらいにみんなにはやってほしいなと思います。

⊗朝ごはんは何を食べてきましたか？

- ごはん、みそ汁、肉、フルーツ ※奥さんが作ってくれた昨日の夕ご飯の残り
- 最初に冷たいものを飲まずに、あったかいものや常温の水を最初に飲んでから食事をするようにしています。あったかいものから食べると胃に優しく負担が少ないのでぜひ試してみてください。

⊕好きなお菓子は？プロスポーツ選手はお菓子をあまり食べない？

→お菓子はめちゃくちゃ好きなんです。普段はあんまり食べないんですけど、好きなのはしょっぱい系のもの。

→食べすぎはあんまりよくないけど、食べるタイミングとかは選手として意識しています。毎日ではなくて月に1回とか子どもが食べているものをちょっとつまむくらい。やっぱりプロ選手としてそこは意識しています。

⊕普段はどういう食事をしていますか？

→お昼は、クラブハウスの横にバイキングみたいに食べられる場所があって、サラダとか肉も豚肉、牛肉、鶏肉それぞれ料理してもらって、そこから自分で好きなだけ取って食べるようになってます。ご飯、みそ汁、納豆もあるし、毎日メニューも違って、体にいいものがたくさん置いてあるイメージです。

⊕睡眠時間はどのくらいですか？

→8時間～9時間は寝ています。朝は5時半から6時に起きるので夜は9時半から10時には寝るようにしています。

⊕気分転換方法は？

→ゲームは下手なのであまりしないですが、今は息子と遊ぶことが気分転換になっています。嫌なことがあっても子どもの笑顔を見ると忘れられるので、やっぱり自分の好きなことをやるのが一番いいかなと思います。

⊕睡眠時間を削ってやりたいことをしてしまう、弱い自分にどうしたら立ち向かえる？

→睡眠をとることによって体を回復させることができる。スポーツ選手はやはり体が資本の仕事なので、いかに次の日に体を100%の状態に回復させて練習や試合に臨めるかというところで休息は大事なもの。自分が好きなことだけをやっていてもダメで、寝ることも仕事のひとつだと思ってやっています。(寝ることも好きなので苦ではないですが)

⊕受験という試合が控えている3年生と、オフシーズンの1～2年生それぞれの過ごし方へのアドバイスをお願いします。

→3年生は不安や緊張があると思う。選手でも試合前は緊張する選手もいるが、強い気持ちをもつことが大事。この学校に行きたい、絶対合格するという気持ちを持つことと、そこまでの過程で日頃の準備から100%で打ち込んでいれば最高の準備ができて緊張もしないと思う。みんなすごく頑張っていると思うので、緊張してもいいし、強い気持ちを持ってその先に結果が待っていると自分を信じて頑張ってください。

→1～2年生のオフシーズンの人たちはゆっくりしててください。笑
そのときになったらやると思うので、でもちょっと人より少しリードしたいと思えば今のうちに頑張っておくとか、土台をしっかりと作っておけば3年生になったときにあとは積み上げていだけだと思うので自分で考えながら過ごしていけばいいかなと思います。

《生徒からの質問》

⊗腹何分目まで食べますか？

→気を付けないとパンパンになるまで食べてしまうので、八分目までにするようにしています。

⊗ゴールを決めた時はどんな気持ちですか？

→言葉に現わせないような感情で、鳥肌も立つし、なんかもう勝手に叫んでいます。説明できないんですが、その感覚は日常生活でも味わえないような気持ちの高まり、高揚感。点を決めた瞬間、スタジアムの何万人もいる人たちが自分だけを見ていると考えたらすごく興奮するというか、言葉では説明できないけど「うおー！」という感じ。いい質問ありがとう。

⊗孝司さんみたいにかっこいい選手になるにはどうしたらいいですか？

→みんなの前でこうやって発言できるのもかっこいいと思うし、周りに負けない、何に対しても負けない、負けず嫌いを持ち続けて、どんな環境に行ってもそれをやりつづけたらもっと上手くなると思う。向上心を持って頑張ってください。

⊗好きな食べ物は何かですか？

→海鮮が好きです。肉より好きでお寿司とかが好きです。

⊗プロになるために一番苦労したことは何かですか？

→中学、高校、大学の進学は推薦だったりそんなに苦労はしなかったですが、大学に行ってからケガをたくさんして、サッカーから離れる期間が長く、大学4年間のうち2年間はサッカーができない状態で、プロへの道が厳しくなっていました。ケガを乗り越えるというのが自分にとっては一番の苦労でした。一人ではそれを乗り越えなかったし、周りのトレーナーやチームメイトも助けてくれて、仲間への感謝はすごくありました。これから困難もあるかと思うけど感謝の気持ちを忘れずに頑張ってください。

⊗日常生活で常に心がけていることはありますか？

→悪いことをしない。徳を積むというか、普通のことを普通にする。ゴミはゴミ箱に捨てるし、ゴミが落ちていたら拾って捨てるとか、自分の身の回りはきれいにする。こっちの方がいいだろうなと思うことをするようにしています。

⊗負けたらどんな気持ちですか？

→すごく悔しいし、たくさんのサポーターが汗水流して働いたお金で見に来てくれたのに申し訳ない気持ち。スポーツの世界なので勝ち負けがあるのは仕方ないが本当に申し訳なく思います。

⊕ アルビレックス新潟に来て、一番嬉しかったことは何ですか？

→自分がゴールした瞬間というのは、ひとつひとつのゴールが自分にとっては特別で、スタジアムの雰囲気を取り占めできるというのは、点をとるのが仕事のFWとしてすごく嬉しかったです。チームとしては、J2 から J1 に上がったというのはすごく達成感がありました。

⊕ 一番手強かった DF は誰ですか？

→いい DF だなと思ったのは、サンフレッチェ広島の佐々木翔選手と、町田ゼルビアの昌子源選手は 90 分間ずっと集中しているし、ポジショニングもよくて、やりづらさもあって、ゴール前での駆け引きが面白かったという印象があります。