

## 松田詠太郎 選手【令和6年11月27日(水)内野小学校】



### ⊗好きな食べ物は何か？

→焼き肉が大好きです。試合に勝った時みんなでご褒美のような感じで食べに行きます。

### ⊗子どもの頃、好きな給食はありましたか？

→揚げパンが好きでした。

### ⊗逆に苦手だなと思う食べ物がありましたか？

→ブロッコリー。筋肉にはブロッコリーはいいんですけど、食感があまり好きじゃないです。子どもの頃から苦手でしたが、今は出されれば食べるようにしています。

### ⊗子どもの頃、残さず食べるよう厳しく言われていましたか？

→両親からは厳しく言われていました。用意してもらったものを残さず食べるというのは感謝の気持ちを持つという意味で大切だと思っていたので、時間がかかっても食べるようにしていました。

### ⊗お菓子はどのくらい食べていましたか？

→15時のおやつが大事だと思っていて、友だちと一緒に食べる時間とか大事にしていました。寝る前やご飯の前は避けながら食べていました。

### ⊗朝ご飯は毎日食べていますか？

→食べています。ご飯、納豆、みそ汁ですね。食べて練習に行っています。

### ⊗食への意識について変わるきっかけとなる出来事がありましたか？

→プロになってから、いろいろな選手の私生活を間近で見えるようになって、自分も食への意識が変わるようになりました。

### ⊗プロスポーツ選手の食事について、どのように選んで食べていますか？

→朝は自分でご飯、納豆、みそ汁を用意して食べていますが、昼はオレンジカフェというところで、食事が出されるので自分で組み合わせて食べています。日々バランスよく食べるようにしています。

→旅行に行くときなどは楽しんでご当地のものを食べたりしますが、試合に行く時は基本的にいつも自分が口にしているものを摂ったほうが体にとってパフォーマンスが上がるので、食べたいという気持ちよりも体のことを一番に考えています。

### ⊗睡眠時間はどのくらいとっていますか？

→いつも夜10時半にはベッドに入って、スマホをいじらずに目を閉じるようにしています。朝は毎日6時半から7時に起きるようにしています。

### ⊗眠れないときはどうしていますか？睡眠不足はパフォーマンスに影響しますか？

→眠れるまでひたすらボーっとします。スマホとかいじるとより眠れなくなるので。  
→前日夜更かしして練習に行ってしまったときは、頭がいつもより動いていないなと感じます。サッカーに全部影響するので、いつも決まった時間に寝て決まった時間に起きるようにしています。

### ⊗気分転換でゲームをすることはありますか？やめられないときはどうしていますか？

→選手同士でゲームをすることもあります。ずっとサッカーのことを考えていても疲れてしまうので気分転換で適度の息抜きは大事だと思っています。  
→やっぱり自分にとって何が一番大切かを改めて考えます。自分に必要なこと、そこから逆算するとゲームをする時間が長すぎるのはよくないなと気付くことができます。

### ⊗他にリフレッシュ方法はありますか？

→人と話すのが好きなので、他の選手と一緒にサウナに行ったり誰かと過ごすことでリラックスできるので自分の中では大事にしています。

### ⊗オフシーズンはどのように過ごしますか？

→オフシーズンは1か月くらいあるので、シーズン中にできない旅行や遊びをしますが、後半は次のシーズンに向けて体づくりをします。食事の管理や生活習慣を整えたりして、いいスタートを切れるように、オフだけどオフではない気持ちで過ごしています。

### ⊗プロになる前やこれまでに苦労したことはありますか？どうやって乗り越えましたか？

→サッカーに関しては苦労したと感ずることはありません。それだけ自分が好きになれるものを見つけることが苦労を乗り越えることにもなるのかなと思います。つらいこともありますが、それよりも好きなこと楽しいことを思い描きながらやっています。

### ⊗将来の夢や目標を叶えるために大切なことは？子どもたちへのメッセージをお願いします。

→カッコイイことを言いたいのですが「頑張り続けるしかない」というのが全てなのかなと思います。誰に何を言われようと頑張り続けること、そして何かを続けるというのが一

番難しいことだと思いますが、その先にはいいことが待っているはずです。

《児童からの質問》

⊗ 昼寝はしますか？

→ほぼ毎日しています。寝すぎると夜寝られなくなるので長くないようにしています。

⊗ サッカーを始めた理由は何ですか？

→兄がやっていてそれに付いて行って始めました。

⊗ 一番大変だった試合は何ですか？

→大変というか緊張したのは、東京の国立競技場で4万～5万人入ると聞いた時はさすがに緊張して足が震えたことがあります。

⊗ 憧れの選手は誰ですか？

→日本人では三苦薫選手です。世界のトップリーグでプレーしているのがすごいなと思います。

⊗ 得意な技は何ですか？

→攻撃の選手なのでドリブルが一番得意で武器だと思っています。