

走り続ける不屈の魂。

『夢』が人を強くする。



日本女子サッカーの歴史を塗り変えた『なでしこジャパン』の快進撃。

千葉を代表する女子サッカーチーム「ジェフレディース」にも、例年以上の期待と注目が集まっています。

そのジェフレディースの不動のキャプテンとして、チームの精神的支柱となっているのが清水由香選手です。

身長155センチメートルの小さな身体で、

熱く走り続ける清水選手に、その強さの源にあるものを伺いました。

アスリートに聞く！  
～スポーツとカラダづくり～



女子サッカー選手  
ジェフユナイテッド市原・千葉レディース  
しみず ゆか  
清水 由香 さん

■全国屈指の陸上選手から、まさかの大転身  
私は中学から実業団まで陸上をやっていたんですが、9年前に22歳でサッカーに転向し、ジェフに入団しました。そんな年齢からサッカーを始めたなでしこリーガーなんて、私も他には知りません(笑)。

昔から大好きだったサッカー。その世界に、苦勞は覚悟の上で転向したつもりでしたが、サッカーは想像以上に甘くなかった！走るだけなら負けない年下の子達からも毎日ダメ出しされ、気持ちも身体もボロボロ。陸上ではトップでやっていただけに、プライドはスタスタでした(笑)。

でも、何しろ私はものすごい負けず嫌い。早く追いつき追いつきたい一心でひたすら練習し、レギュラーをつかみ、入団2年目にはキャプテンを任せていただきました。

■この日、この瞬間を、全身全霊で闘う

うちのチームは、今でこそ上を目指して一丸となつて頑張っていますが、私の入団当初は、練習への意識もモチベーションも高いとは言えず、年中やきもきしていました。

その頃から、私心がけているのは、勝ちたい気持ちを思いっきり表に出しながら、常に全力でプレイすることです。

チームのため、自分のため、勝利のため、この一日、この一瞬まで完全燃焼して闘う。どんなに泥臭かろうが、絶対あきらめずに走り続ける背中や、チャレンジし続ける姿を見て、みんなが何かを感じてくれたらいい。

いなど。

今では逆に私も、みんなの頑張りを見て、「自分ももっと頑張らなきゃ!」と思わせてもらっています。

スポーツが一番大事なのは、強い気持ち。そして「自信」が肝心だと思います。試合で力を発揮するには自信をつけるしかなく、自信をつけるには練習あるのみ!

苦しく地味な練習の繰り返しで自分を追い込んで鍛え、それだけ練習したことで自信をつける。試合で力を発揮するため強い気持ちを養うには、それしかないと思います。

### ■働しながらサッカーを頑張る仲間と共に

男子のJリーグとはだいぶ異なり、なでしこリーグでは、プロ契約してサッカーだけで食べている選手はまだほんの一部です。ほとんどの選手はそれぞれに仕事をもち、毎日、仕事が終わってから練習をしています。

食生活が不規則になる選手も多いため、うちのチームでは、練習後すぐ食事をとれるよう、コーチが料理を用意してくれています。

動いた後、早めに栄養補給した方が、身体づくりのためにも疲労回復にも良いんです。

それに、練習後にワイワイ騒ぎながら一緒にご飯を食べるこの時間があるから、うちのチームはすごく仲が良いんですよ。

### ■怪我をしても、パワーアップして復帰

去年、初めて、前十字靭帯断裂という大怪我をして、6ヶ月間チームを離脱していました。正直はじめは大ショックで、ひどく落ち込みました。でも、それは本当に最初だけ。

すぐに、この6ヶ月間は修行だと切り替えて、私は全然下を向いていませんでしたし、下を向く必要がありませんでした。自分は、この期間に足りないものを補い、パワーアップして復帰できるという確信があったんです。

実際、体幹を鍛えたことで当たりにも強くなりバランスも良くなり、今だから言えることですが「怪我して良かった」と思えるくらい自分を鍛えることができました。

今まで色んな試練を乗り越えてきていますから、それがいつも力となってくれます。

それに私は元々、熱くなったり、自分を追い込んでる時の自分が好きなんです(笑)。

### ■オリンピック出場の夢こそ原動力

私は今、31歳になりましたが、体力的にも落ちてる気は全然していませんし、メンタル面が安定してくるので、選手としての力は、むしろ向上していると感じています。

昔から、30歳過ぎると衰えると言われがちですが、私は、世の中のそういう雰囲気そのまま鵜呑みにすることが、人を衰えさせるんだと思うんですよ。

マラソン選手も、35歳近くになってから優勝したり、子どもを産んでからベストタイムを更新したりするじゃないですか。それはやはり、メンタルが安定することで底力を発揮できるからだと思っんですね。

若い時から十年、二十年と長い間積み重ねてきたことを、今こそ発揮できる時だと、私は今、ワクワクしています。

チームとしての今年の目標は、プレナスなでしこリーグで3位以内に入る。そして、個人としての私の夢は、オリンピックに出ることです。

いくつになっても何があっても、あきらめずに夢を追うことの大切さを、必死で闘う姿から伝えていきたいと思っています。夢があると、その実現のために、より熱く充実した毎日を生きてことができますから!

## 読者プレゼント

- ・サイン入りタオル…………… 1名様
- ・サイン入りミラー…………… 1名様
- ・サイン入りボール…………… 1名様
- ・サイン色紙…………… 2名様



応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■清水 由香(しみず ゆか) ジェフレディース(ジェフユナイテッド市原・千葉レディース)所属 1980年8月12日生 千葉県出身 登録ポジションはフォワード(FW)元は陸上選手としてインターハイや国体で活躍し、就職した三井住友海上火災では実業団駅伝2年連続優勝という経歴の持ち主。陸上で鍛えた脚力を武器にサッカーに転向し、2008年には、チームのなでしこ1部昇格に大きく貢献。2011年の「震災復興支援チャリティーマッチ」には「なでしこ選抜」として出場。