

愛するアメリカンフットボールを 愛する日本でメジャーに!



アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～



アメリカンフットボール選手
オービックシーガルズ

ケビン・ジャクソンさん
(Kevin Jackson)

日本選手権史上初の4連覇、通算7度の優勝を誇る「オービックシーガルズ」という千葉県のアмериканフットボールの強豪チームをご存じでしょうか? オービックシーガルズの主力であり、Xリーグ史上最高の外国人選手としてリスペクトされ、日本アメフト界で知らぬ人はいない選手がケビン・ジャクソン (Kevin Jackson 愛称: KJ) 選手です。今回は、日本アメフト界をけん引し続けているKJ選手に、アメフトの魅力と強さの秘訣を伺いました。

◆ **バラバラの個性が結束して闘う面白さ**
日本では馴染みの薄いアメリカンフットボール (アメフト) ですが、アメリカ力では、野球やバスケットボールを抜き、最も人気のあるスポーツです。
「アメリカンフットボール」と聞いて皆さんがまず思い浮かべるのは、体の大きな選手たちのパワーあふれる激しいぶつかり合いでしょう。

でも、それ以上にアメフトの面白さや勝敗の鍵となるのは、知的で綿密な頭脳戦からなる戦略性と組織力です。

アメフトというのはポジションごとの役割分担が非常にはっきり分かれていて、僕の場合はディフェンスのポジションなので、ゲームの中でボールを持つことはまずありません。キックが専門の選手もいれば、パスを投げるのが専門の選手もいます。ポジションごとに役割が全く違うので、オールマイティーである必要はなく、色んなタイプの選手が、それぞれのポジションに特化した武器をもっているんです。

小柄だとアメフトの選手になれないと思っている人もいますが、オービックシーガルズでも、身長162cmの選手から193cmの選手までいます。

体の大きさも個性もバラバラな各ポジションのエキスパートが、力を合わせて、チーム全体で組織的に戦うので、「チームスポーツの面白さ」が特にあるんです。

◆ **過酷な練習さえ楽しめるそのわけ**

日本の「アメリカンフットボール」はまだアマチュアスポーツなので、選手たちはそれ

それ仕事をもち、月曜日から金曜日の間は仕事をしながら個々のトレーニングに励みます。全体での練習は土日だけなのですが、平日の間に個々にスキルアップした成果を、チーム全体の練習を通して確かめます。そして、そこで自分には何が足りないかを確認して、週明けからまた個々にトレーニングを始めます。

そうした一人ひとりの努力があるからより高度なチームプレーが可能となり、仲間同士の信頼感が高まって、アメフトはますます面白くなります。絆を感じ合える仲間たちと質の高い練習ができるから、過酷に見える練習もすごく楽しいんですよ。

チームプレーが勝敗を決めるアメフトは、チームメイト同士が信頼し合っていないと成り立たないので、仲が良いことはとても大切。そのためには、フィールドの外での過ごし方



も大事です。

みんなで集まってご飯を食べたり、遊びに出かけたりしてコミュニケーションを密にすることで、互いのために頑張ろうという気持ちもより強くなります。オービックの選手たちは本当に仲が良いので、オフの時などは子どもが集まりみたいなきらぎになっています(笑)。

◆体の声に耳をすませてコンディショニング

強い選手になるためには、自分のことをよく知ることが大切だと思います。アメフトは、全力で走ってヒットをするので、体はすごい衝撃を受けます。そのため、日頃から体をつくっておかないと、たちまちケガにつながってしまいます。

タックルするポジションの僕の場合は、週に4回は筋力トレーニングをしますし、しっかりと寝ることやバランスよく食べることももちろん、体の状態に応じてストレッチを長くしたりアイシングをするなど、やはりコンディショニングには気を使っています。

また、若いうちは、色々なスポーツにトライすることも、アメフトのスキルアップに大いに役立ちます。

僕の場合、学生時代には足を速くするために陸上を、フットワークを磨くためにバスケットボールをやっていました。

◆愛する日本へ、愛するアメフトで恩返し

僕はアメリカのカリフォルニアで生まれ、7歳からずっとアメフトをやっています。

ハワイ大学在学中に日本に興味をもって訪日してから日本が大好きになり、日本語の勉強もしていたのですが、NFL(アメリカ

カのアメフトリーグの最高峰)入りを逸した時、元オービックのコーチに誘っていたとき、2005年に来日しました。

以来、日本でアメフトを続け、2012年には日本人女性と結婚し、今では3歳になる息子もいるんですよ。

振り返ると、日本との出会いや家庭を持つということを含めて、アメフト抜きで僕の人生を語ることはできません。

大好きなアメフトを続けさせてくれた大好きな日本に恩返しするために僕にできることは、このスポーツの素晴らしさをもっとたくさんの人に知ってもらって、アメフトをメジャー競技にしていくことだと思っています。

日本でアメフトがメジャーになるためには、日本人選手がアメリカのプロリーグで活躍することが必要です。だから自分はその選手を育てるサポートをしていきたいと考えています。

日本の「アメリカンフットボールの新しい時代」を切り拓くために、これからも力一杯戦い続けていきます。

読者プレゼント



サイン入りオリジナルTシャツ
(M・L各1) 2名様
KJ サイン色紙..... 3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。
※Tシャツはデザインリニューアル中のため、イメージとなります。