

アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～



「地元っていつすよね」と千葉愛に溢れる岡野選手は生まれも育ちも千葉市出身。地元のサッカークラブからジェフユース、プロ、U-18・U-20日本代表への選出と、順風満帆に思えるサッカー人生を歩む中、中学時代にはどん底の経験も味わったとか。そんな岡野選手に、持ち前の負けん気の強さで掴み取ったプロへの道と、選手として成長し続けるための心のあり方を伺いました。



プロサッカー選手
ジェフユナイテッド市原・千葉
おかの じゆん
岡野 洵さん

結果にこだわりチームを勝利へ J1昇格を誓う鉄壁ディフェンダー

◆サッカーの面白さに目覚めた小学生時代

サッカーとの出会いは小学校1、2年生の頃。兄が通う地域のクラブチームについて行ったのがきっかけでした。土日に地域のお父さんが教えてくれるような和気あいあいとしたクラブだったので、当時の自分は学校の友達と走りまわったり、ザリガニを捕ったりすることに夢中だったので、サッカーよりそちらを優先したいような感じだったんです。正直なところ「ボールを蹴って何が面白いの？」なんて思っていて(笑)。

しかし、いざやってみると、ゴールを決めた時の気持ち良さや、仲間と助け合うチームプレーが何とも心地よく、どんどんサッカーの魅力にはまり、高学年の頃には「将来の夢はサッカー選手」というくらい夢中になっていました。



◆ 中学時代に初めて味わった挫折
悔しい気持ちが原動力に

ジェフのジュニアユースに通い始めたのは中学生から。これまでと違うチームの雰囲気とレベルの高さに愕然としました。自分のミスのせいで試合に負けたことも何度もあったし、全力で挑んでもみんなにまるで追いつかない。レベルがあまりに違いすぎて親に何度も辞めたいと言っほぐ、精神的にも打ちのめされていました。でもあの時「ここで負けたらこの先何でも悪い方向にいつてしまっ」と考え直し「悔しい気持ち」があつたから。その負けず嫌いな性格が、今も自分を成長させる上での原動力になっていると思います。

◆ 練習、筋トレ、休息もすべて
24時間365日をサッカーのために

プロになってからの大きな違いは、24時間365日、すべての時間をサッカーのためだけに使えるということ。筋トレや食事、休息も含め時間をうまく使って、より良い状態で練習や試合に臨めるよう努力しています。特にフアンエスナイデル監督になつてからは栄養管理がさらに強化されて、低脂肪・高タンパクの食事をするようになりました。基本はすべて薄味で野菜中心、ご飯は玄米、肉は赤身で油をほとんど使わない素焼き、という感じです。

もちろんたまには息抜きもします。先輩と買い物に行つたり、地元の人達と遊んだり。実家も近いので、そういった意味では恵まれていると思います。また、将来的には海外に行きたいという夢もあるので、英会話の勉強も始めたところです。

◆ 勝負の3日目。絶対的な活躍で
チームの勝利に貢献したい

プロとはいえ、試合でミスをしたり負けたりすると気持ちは下がります。すぐに切り替えられる選手もいますが、自分の場合はプレーの映像を見返して原因をとことん突き詰めます。もちろんミスを見直すのは気持ちのいい作業ではありません。でも自分の課題を見つけ、クリアした上で次の試合に臨むことで、良い結果につながると信じています。

もし将来サッカー選手になりたいという子供たちにアドバイスをするなら、第一に「サッカーを純粋に楽しむこと」、次に「負けず嫌いでいること」を伝えたいと思います。負けやミスをほつたらかしにしようと思えばできる。ただ、その「どつでもいいや」が当たり前になると成長を止めてしまつ。「目の前の相



手に勝つ」とか、「次の試合で必ずシュートを決める」とか、小さな目標を積み重ねることで、大きな夢を叶えることができるのだと思います。

自分自身、プロとなつた今でもそのスタイルは変わりません。3年目の今年は勝負の年。チームとしてはJ1にあがるという純然たる目標があります。結果にこだわらず、自分がチームを昇格させるんだ、という強い気持ちで試合に臨み、絶対的な活躍で勝利を掴みたいと思います。

読者プレゼント

全てサイン入り



- サイン色紙 3名様
- トートバッグ 1名様
- チケットホルダー 1名様
- タオル 1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。

■岡野 洵 (おかの じゅん)：1997年12月9日生／出身：千葉市花見川区／身長185cm・体重78kg／経歴：こてはし台SC (横戸小)→ジェフユナイテッド市原・千葉U-15 (こてはし台中)→ジェフユナイテッド市原・千葉U-18 (千葉経済大学付属高)／ニックネーム：じゅん・おか