

アスリートに学ぶ

HEALTH TRAINING DREAM

Special Interview

INAC神戸レオネッサ キャプテン 中島依美 選手

女子サッカーなでしこリーグのINAC神戸レオネッサに所属し、サッカー日本女子代表「なでしこジャパン」としても活躍している中島依美選手。今年4月には所属チームのキャプテンに就任されました。サッカーを始めたきっかけから、クラブチームのキャプテンとしての今後の目標についてお聞きしました。



Profile 中島依美(なかじま・えみ)選手

滋賀県出身。1990年生まれ。小学4年生からサッカーを始め、中学・高校時代はスベラソフFC大阪高槻の下部チームで活躍。高校卒業後INAC神戸レオネッサへ。ポジションは、ミッドフィールダー。2011年になでしこジャパンに初選出され、55試合出場、12得点。2017年度プレナスなでしこリーグで敢闘賞を受賞。2018年にINAC神戸レオネッサのキャプテンに就任し、日本女子サッカーの注目選手としてますます期待がかかる。

中学生からプロを意識

— サッカーはいつ、何がきっかけで始められたのですか？

小学4年生からサッカーを始めました。体を動かすことが好きで、男の子と一緒にサッカーをして遊ぶことが多かったのがきっかけです。他の習い事もしていましたが、どれも途中で辞めていて、唯一続いたのがサッカーでした。小学生の時は、地元滋賀のクラブチームで、男の子ばかりの中で頑張っていましたね。

中学入学時から、大阪にあるなでしこリーグ所属クラブの下部組織に参加しました。この頃からプロを意識していましたね。高校卒業後はサッカーに集中できる場所へ行きたかったのと、関西のクラブチームを希望していたことから、INAC神戸レオネッサに入団できた時は嬉しかったです。

体格の違いを実感

— INAC神戸レオネッサ入団後、プロサッカー選手として体づくりのためにどのようなことをされているのですか？

筋力と持久力を高めるために、走ることは欠かさず続けていますね。入団した時は、周りの先輩方より体も小さく、身長も低かったため、筋トレをして体を作っていました。また、対戦する相手は、海外の選手を含め体格の良い人が多いので、当たり負けしないように、しっかり体幹を鍛えています。

体調管理で気を付けていることは、睡眠と食事です。海外遠征が多いので、時差ボケに悩まされることもありますが、しっかり睡眠を取るようになっています。食事は、食べたい物を食べています。餃子が好きなので、休日は神戸の餃子屋をはしごしていますね。子どもの頃から圧倒的に肉類が多いのですが、最近は野菜を食べるようになりました。バランスの良い食事を心がけていきたいです。



中央ピンク色のピスを着ているのが中島選手



©INAC KOBE

日本代表の自覚を持つ

— 代表の試合では、プレッシャーのかかる場面も多いと思います。プレーし続けるために心がけていることを教えてください。

なでしこジャパンの一人として選出された時は、もちろん嬉しかったのですが、それよりも、やるべきことをしっかりやろうという気持ちの方が強かったです。代表は誰もが行ける場所ではありません。選ばれて行ける場所です。試合に出たくても出られない人もいますし、私自身も選抜メンバーに入れなかったという悔しい気持ちを味わったこともあります。だからこそ、代表に入れなかった人にも納得してもらえるように、100%以上の力でプレーするように心がけています。また、サッカーをしている人たちは、代表入りを目標にしている人が多いと思います。目指している人たちの手本になるべき立場でもあるので、代表だという自覚を持って試合に臨んでいます。

— リオデジャネイロオリンピックでは2016年のアジア予選で敗退となりましたが、そこから現在に至るまで、どのような気持ちで過ごされていたのですか？

神戸を本拠地とするクラブチーム。2001年に創部、2005年にLリーグ2部に参入、2006年に1部へ昇格。2010年全国選手権で初タイトルを獲得し、2011年にリーグ優勝。現在は若い力が中心となり、2018シーズンのリーグタイトルを目指す。

神戸に根付いた 女子サッカークラブチーム INAC神戸レオネッサ



【試合情報】
2018プレナスなでしこリーグ1部
9月16日(日)17:00キックオフ
INAC神戸レオネッサ vs アルビレックス新潟レディース
(会場)神戸総合運動公園ユニバー記念競技場

【試合やチケットに関するお問い合わせ】
☎0570・064・807 (INAC神戸チケットセンター/
12:00~18:00、土・日曜・祝日は休)
※詳しくは下記ホームページへ。
<http://inac-kobe.com/>

オリンピックの本選に進めなかったという悔しさはありましたが、改めてオリンピックという大会の大切さも分かりました。それと同時に、その悔しさを引きずっていてもだめだと思いました。予選敗退したことで、監督交代など色々な変化があり、切り替える必要がありましたから。ただ、プレーするのは選手自身なので、毎日の練習に全力で取り組み、一つひとつ課題を乗り越えて、レベルアップしていくしかないと思いました。

今年のアジアカップでは、結果を得るには難しい状態だったのですが、ワールドカップの切符を掴めたということは、自分たちにとって大きな自信になりました。チームとしても個人としても、課題はたくさんありますが、最終的には優勝できたので、大きな大会で、結果を残せたということは良かったと思います。

焦らずに一つひとつ積み重ねる

— INAC神戸レオネッサのキャプテンになられて、今感じていることを教えてください。

周りを見るということを昨年以上に意識するようになりました。若い選手たちの気持ちに寄り添うことを考えるようになりましたね。入団した時は年上の方が多くて、澤(穂希)さん先輩方に頼って甘えていました。人としても尊敬できる先輩方と接することができ、良い経験となりました。今は、その学んだことを後輩に伝える立場になっています。私は、言葉で説明して教えるタイプではないので、プレーで見せて引っ張っていきたくていいです。また、若い選手たちが伸び伸びと練習ができて、試合で力を発揮できるような、良い雰囲気ของทีม作りを心がけたいと思っています。

— 今後の目標をお聞かせください。

チームの目標は全てのタイトルを取る。今年ではリーグ優勝を絶対成し遂げたいですね。サッカーに集中できる環境でプレーさせてもらっていることをとても感謝しています。とにかく結果を出すことが、神戸市民をはじめとする、応援してくださっている方々への恩返しになると思っています。だからこそ、焦らずに着実にステップアップして、優勝を目指して頑張ります。

(取材は2018年5月に実施)

夢の実現を目指す
若者へのメッセージ

