

# アスリートに学ぶ

HEALTH TRAINING DREAM

Special Interview

神戸製鋼コベルコスティーラーズ

## 井関信介選手



Profile 井関信介(いせき・しんすけ)選手

愛知県出身。1995年生まれ。179cm、83kg。ポジションはウイングかフルバック。天理高校・天理大学を経て2018年に神戸製鋼コベルコスティーラーズに加入。学生時代にはジュニア・ジャパンや関西学生代表に選出され活躍。2019年には男子セブンズU25にも選出され、アメリカ遠征に参加。若さあふれるガッツと得意のランにさらなる磨きをかけ、日本代表を目指す。

世界三大スポーツイベントとされるワールドカップが日本で開催中！熱い声援を送っている方も多いのでは？国内の名門チーム・神戸製鋼コベルコスティーラーズの中でも、若手の成長株として注目の井関選手に、ラグビーの魅力や、チームの特徴をたっぷり伺いました。

## 父と兄の影響で自然とラグビーの世界へ

— ラグビーを始めたきっかけは何ですか？

先に兄がラグビースクールに通っていて、小さい頃からずっと両親の送り迎えに付いて行ってたんです。小学校に上がる頃には僕も当たり前のようにスクールに入りました。

— 井関選手にとって、プレー中のうれしい瞬間は？

ウイングとフルバックというスピードで勝負するポジションなので、身長が2メートルもあるような大きな選手を抜き去った瞬間の気持ち良さですね。視界から一気に人が消え、会場がわっと沸くのがたまらないです。大きな選手がタックルに来るのは本当に怖いのですが、僕はプレッシャーがある方が力が出るタイプ。覚悟を決めてプレーしています。



## コンディションの鍵は食事と睡眠

— 体づくりのポイントやリフレッシュ・リラクスの方法を教えてください。

激しいスポーツなので、しっかりフィットネストレーニングを行うのは大前提。その上で大切なのは食事です。クラブハウスでは栄養士さんが一人ひとりのメニュー管理をしてくれています。僕の場合は体重を増やす必要があるため、チキンカツなど高タンパク、高カロリーなメニューが多いですね。刺身が好物なので、自分でスーパーに買いに行き、プラスすることもよくあります。リフレッシュとリラックスは、何より寝ること。特に試合では軽トラックにぶつかったような衝撃が体にあり、翌日は回復するために食事以外は一日中寝ています。お湯と水に交互に浸かる交代浴も欠かせません。あとは2週間に1回は散髪して、気分をスッキリさせています！実はチームメイトの髪を頼まれて切ることもあるんです。

— 仕事とのバランスはいかがですか？

今は出社の日数や勤務時間を調整して、ラグビーに集中できる環境をつくってもらっています。自分の担当業務を他の人にフォ

ローしてもらいも多いので、いつも感謝を忘れないように心がけています。また職場の方が試合の応援に来てくれると、「いつもより活躍しないと」という大きなモチベーションになります。



## レベルの高い環境で日々成長

— 神戸製鋼コベルコスティーラーズはどのようなチームですか？

グラウンドのどのエリアからでもトライを取りに行ける攻撃力と、力強いディフェンス力を持った総合力の高いチームです。昨年はトップリーグと日本選手権の2冠を達成し、選手とスタッフ全員で心から喜びました。試合に出る選手が結果を残すことでさらに全員のモチベーションが上がるという好循環で、一丸となって戦うことができましたね。日頃からレギュラー選手に対して、準レギュラー選手が本気でぶつかり合う質の高い練習を行い、コーチからの指導を受けるだけでなく、ベテランを中心に選手同士でアドバイスし合うことも多い、刺激的な環境です。また、平尾誠二さんのようなかつて在籍した偉大な先輩方や、歴史あるチームのために戦うという思いを全員で共有している、素晴らしいチームだと思います。

— チームメイトである元ニュージーランド代表のスーパースター、ダン・カーター選手とのエピソードはありますか？

競い合うゲーム展開になると普段通りにプレーができなくなることがあり、彼から「プレッシャーで視野が狭くなった時は一度顔を上げて、スタジアムの照明を端から端まで見て視野を広げるんだ。そうすると心が落ち着く」と言われました。このアドバイスを受けるまでは、自分の視野が狭くなっている感覚もなかったし、それがプレッシャーの影響だと考えたこともなく、次は良いプレーをしなればと焦るだけだったんです。アドバイスを実践してみると格段に冷静になれて、改めて世界的プレーヤーの視点に感銘を受けました。また、パス練習の相手になった時には、彼の練習にも関わらず、パスの受け方を細かく教えてくれたことも。一つひとつのアドバイスが本当に大きな経験になっています。

— 井関選手のポジションの役割と、得意なプレーについて教えてください。

ウイングとしては、足の速さを生かしてスペースを走り抜け、得点となるトライを取るのが役割。最近はフルバックとして出場するこ

とが多く、ウイングにトライを取らせるプレーが求められています。動き回ってボールに触れる回数を増やし、チャンスメイクできるのが面白いですね。得意としているプレーは、相手がキックしたボールをキャッチし、そこからランで仕掛けるカウンターアタック。ボールが浮いている間に、どこに走ればチャンスがあるか見極めておくのがポイントです。

## 日本代表入りを目指して

— ワールドカップについて、見どころを教えてください。

ワールドカップは、世界のスター選手が集まる大会です。中でもサモアやトンガなどの選手は、日本人ではまずいないような大きな体格をしており、彼らが本気でぶつかり合うシーンはラグビーならではの、スピードのある小柄な選手が体格の良い選手を抜き去ってトライする、エキサイティングな瞬間も見逃さないでください！



— 今後の目標を教えてください。

日本代表になることです。今年の春に日本代表U25の7人制(セブンズ)ラグビーの合宿と遠征に参加し、より上のレベルで通用するプレーと課題を明確に掴むことができました。7人制はオリンピック競技なので、日本代表を意識した内容が多かったことも刺激的でした。まずは試合に出続け、その先に代表があると考えて一つずつ努力していきたいです。

(取材は2019年7月に実施)

井関選手が大切にしている言葉は



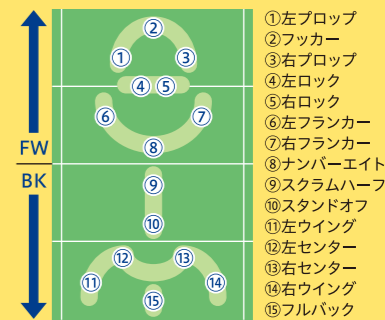
### ラグビーの基本ルール

- ラグビーは1チーム15人で、前半40分・後半40分で行われます。
- パス、キック、ランなどでボールを相手陣に運ぶ「陣取り合戦」。ボールを自分より前に投げたり、落としたりするのは反則。
- 得点方法はトライ(5点)、コンバージョンゴール(2点)、ペナルティーゴール(3点)などがあります。
- 《得点方法》相手のゴールラインを越えたスペースにボールをタッチするのが「トライ」、トライを決めると「コンバージョンゴール」のチャンスが与えられ、両方成功すると計7点が入ります。相手に反則があった時にはペナルティーゴールのチャンスが与えられ、得点のチャンスが広がります。

《ポジション》ラグビーのポジションは大きくFW(フォワード)と呼ばれる前の8人とBK(バックス)と呼ばれる後ろの7人に分かれます。さらに、1人ずつの役割が細かく決められています。

★FWは緑の下の力持ち。強靱な肉体でボールを奪取します。体格の良い選手が多い。

★BKはゲームをコントロールする役割と、FWが確保したボールをつないで敵のディフェンスをかく乱し、得点を取ることが求められます。FWと比べるとスリムで瞬発力のある選手が多いポジションです。



神戸製鋼コベルコスティーラーズ 今後の試合予定 2020年1月12日 対 キヤノンイーグルス戦 (神戸総合運動公園ユニバー記念競技場) 1月26日 対 サントリーサンゴリアス戦 (ノエビアスタジアム神戸)