

アスリートに学ぶ

HEALTH TRAINING DREAM

Special Interview

サントリーサンバーズ 小野遥輝選手

素早いラリーや力強いスパイクなどで観る人をワクワクさせてくれるバレーボール。国内最高峰のVリーグが現在佳境を迎えています。大阪・箕面を拠点に活動するサントリーサンバーズの小野選手に、バレーボールの見どころやチームの特徴などを伺いました。



Profile 小野遥輝(おの・はるき)選手

静岡県出身。1995年生まれ。187cm、71kg。東京学芸大学から2018年サントリーサンバーズに入団。ポジションはミドルブロッカー。2018年はルーキーながら、Vリーグのレギュラーラウンドで24試合に出場。ミドルブロッカーとしては小柄な身長を最高到達点340cmという身体能力でカバーし、攻撃でもチームに貢献。2019年10月から始まっている今シーズンでもさらなる活躍を目指している。

持ち前の身体能力が開花

— バレーボールを始めたきっかけは何ですか？

中学まではサッカーをしていたのですが、進学した高校のサッカー部があまり強くなく入部を迷っていたところ、中学バレー静岡県選抜で指導されていた中学の頃の担任の先生からバレー部を勧められました。当時すでに身長が高く、体が今より細かったので、体のぶつけ合いなどのない競技も良いのではないかと。高校のバレー部の顧問の先生が、かつてバレーボールをしていた父親の後輩だったという縁も後押しになり、入部を決めました。小さい頃からスポーツ全般が得意だったので、バレーボールでも初めからジャンプ力に自信を持ってプレーできました。

— バレーボールの魅力や、見どころを教えてください。

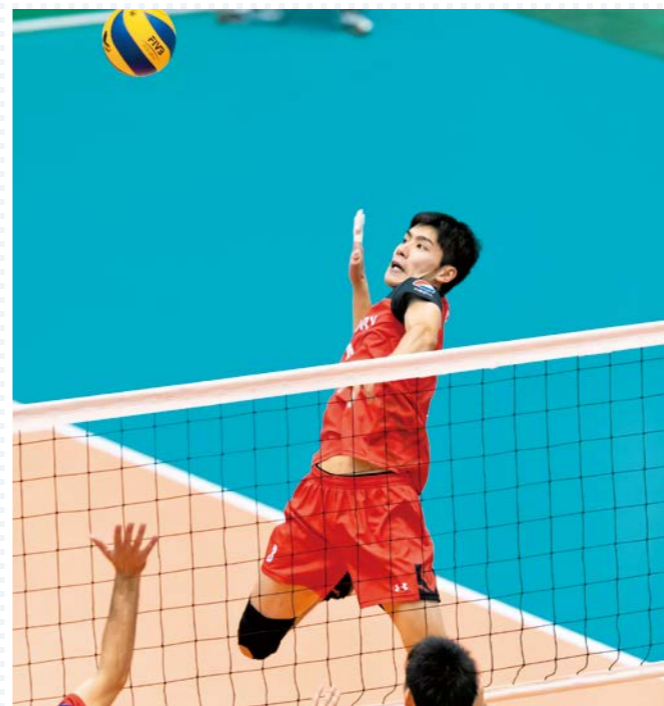
いかに相手のコートにボールを落とすかという、多彩な攻防が一番の面白さです。見どころとしては、女子はラリーが続く楽しさ、男子はスパイクの速さや高さなどパワーあふれるプレーですね。比較的得点が多く入るのも、観ていて楽しいポイントではないでしょうか。



守備・攻撃の両方で勝利に貢献

— 所属するサントリーサンバーズの強みや特徴を教えてください。

「みんながプレーを楽しむことで強くなる」という雰囲気があり、選手同士の仲が良く、団結力の強いチームです。昨年は「つなぐ」というスローガンのもと、全員でどんなボールもつないで、スピードバレーを展開し、最後には攻撃力の高いドミトリー・ムセルスキーという世界的なトッププレーヤーが決めてくれていました。今年は「Who's gonna do it? ~俺がやる~」のスローガンで、全員が自主性を持って戦うというスタイルをつくりあげています。



— 小野選手のポジション「ミドルブロッカー」の役割を教えてください。

ミドルブロッカーとは名前の通り、ブロックでチームに貢献するのが主な役割です。ブロックの中心となるのはもちろん、試合の状況や相手チームの出方を見ながらブロックの指示も行います。さらに、スパイクを打つ選手のおとりになることや、クイック攻撃でリズムをつくることも大切。チームからも得点力や攻撃面は評価してもらっていて、自信もあります。一方でミドルブロッカーとしては身長が低いので、手の出し方、ネットとの距離、ステップなど細かな部分の精度を高めることが課題。より安定したブロックを目指し、日々練習しています。

オフでも体を動かし活動的に

— 日頃、体づくりや健康のために心掛けていることはありますか？

オフでも寝過ぎず、散歩をしたり、ロードバイク(自転車)で寮の周辺を走ったりしています。基本的に体を動かすのが好きなので、休みの日でも活動する方が体だけでなく、メンタルのリフレッシュにもいいんです。また、食事も大切ですね。トレーニングでエネルギーをかなり消費するため、チームのトレーナーさんや栄養士さんに相談しながら、体重を増やすことを目標にしています。栄養のバランスはもちろん、量を意識して1日3食白米をしっかり食べて、なるべくお腹が空かないよう心掛け、間食や夜食を取ることもあります。元々よく食べる方なので苦ではありませんね。麺類が好きで、練習場近くのうどん屋さんに行くと出かけることもあります。

— リフレッシュやリラックスはどのようにしていますか？

時間がある時には積極的に友達と会うなど、人と話すことで気分転換しています。同期のメンバー達とも電車に乗って出かけたり、飲みに行ったりすることもありますよ。

自分ならではのスタイルを確立したい

— これまでで印象に残っている言葉や、競技を続ける上で大切にしていることはありますか？

高校時代、国体メンバーに入った際に掲げられていた「チャレンジする勇気とプライド」という言葉を今でも大切にしています。多くの選手の中から選ばれたことにプライドを持ってプレーするべきだと改めて感じたことが印象に残っていますね。支えになるのは、やはり同期やチームメイトです。また、バレーボール以外のスポーツの経験があるからこそ、周囲の意表をつくようなプレーや体の強さという自分ならではの良さをもっと生かせるようになりたいです。周りにアドバイスをもらいながらも、自分らしいプレースタイルをしっかりつくっていききたいと思います。

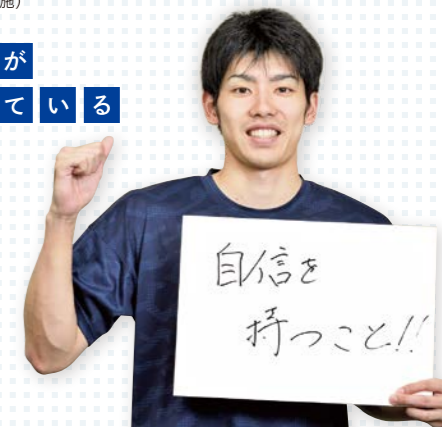


— 今後の目標を教えてください。

チームとしては、Vリーグはもちろん天皇杯と黒鷲旗全日本男女選抜バレーボール大会の3冠を目指しています。個人的には、レギュラーとして試合に出続けること。ルーキーだった2018年も出場機会には恵まれましたが、多くが途中出場でした。今シーズンは1試合でも多くスタメンとしてコートに立ち、活躍するのが目標。ブロックの精度を上げてレギュラーをつかみ、Vリーグの個人賞を狙えるようになりたいですね。

(取材は2019年10月に実施)

小野選手が大切にしている言葉は



歴史ある名門チーム サントリーサンバーズ

1973年4月創部。翌年には実業団優勝大会で優勝、1979年全国選手権で初の全国優勝、1995年のVリーグ第1回大会では、初代王者に輝いた歴史ある名門チーム。チーム名のSUNBIRDSの「SUN」はSUNTORYのSUNと太陽のSUN。「燦然(さんぜん)と輝く太陽に向かって羽ばたく、不死鳥のように」との思いから、SUNBIRDSと名付けられました。普段は、大阪府箕面市のサントリー箕面トレーニングセンター体育館を練習拠点に活動。

【サントリーサンバーズ 今後の試合予定】
●1月25日(土)13:00 対FC東京
●1月26日(日)12:00 対ジェイテクトSTINGS
【会場】丸善インテックアリーナ大阪(大阪市中央体育館)



サントリー箕面トレーニングセンター体育館での練習は、2階観覧席より自由に見学可能！練習見学が可能な日時は、下記ホームページでご確認ください。
<https://www.suntory.co.jp/culture-sports/sunbirds/access/index.html>