

ATHLETE INTERVIEW

インタビュー

日頃から体調管理に
こだわるアスリートの方への
インタビューをご紹介します。
今号では、次代のJリーグを
代表する選手として期待される
中山雄太選手にお話を伺いました。

中山雄太選手
柏レイソル 所属

KASHIWA
Reysol



得意のキラーパスで相手ゴールへの道を切り開きます！
©KASHIWA REYSOL

チーム全体を見渡し 決定的なチャンスを 創出する!!

上位めざしチームを
さらにパワーアップ

↓Jリーグ後半戦に向けどんな
戦い方を展望されていますか
少しでも上の順位を狙うため
には選手の技術的なレベルアップ
はもちろんですが、チームとし
て、まず失点を減らすこと。
ディフェンス面は改善されてき
ているので、その点は評価でき
ると思います。自分を含め、守備
の質を高めた上で、次は攻撃で
す。今レイソルにはいい攻撃陣が
揃っていますので、かなり期待
しています。ただし、プロである
以上、他チームも自分たちの戦
い方を十分熟知しており、さま
ざまな戦術が研究し尽くされて
います。今後は多彩な攻撃のバリ
エーションを持ち、新たな攻撃
のかたちをつくっていくことが
必要だと思っています。

直接コミュニケーションをとる
ことや、相手チームの選手に厳
しく当たっていくプレーを通じ
て他の選手に自分の意思を示し
、その時々での最善の状態にでき
るよう、チーム全体で修正してい
ます。

個人としては、フォーメーショ
ンの真ん中よりややディフェン
シブな位置でチーム全体を見渡
すことで、左右、前後をしつかり
見ながら攻撃、守備両面で臨機
応変にチームをコントロールす
ることを心がけています。また自
分が攻め上がることで相手チー
ムの目を引き寄せ、攻撃の選手が
動けるスペースをつくる、といっ
たことも意識してやっています
ので、試合を観戦される時は、そ
のような視点でも見てみてくだ
さい。

食事の管理は 自己責任が基本

↓食事で気をつけている点は
何でしょうか
クラブ側で準備するものもあ
りますが、やはりプロですから
基本、食事は自分で管理してい
ます。3食きちんと食べるのはも
ちろんですが、毎日激しく動きま
すから、とりわけご飯など炭水
化物はしっかりと摂りますね。おか
ず類は、まず油物は避け、野菜は

お肉と同量が可能な限り倍以上
食べるようにしています。特に健
康に必要なキーワード「まごわ
さしい」を意識しているんですよ
(笑)。「ま」「豆」「ごま」「わ」
「わかめ」「海藻類」「や」「野菜」
「さ」「魚」「魚介類」「し」「しいた
け(きのこ類)」「い」「いも」類。こ
うした食事の摂り方は、みなさ
んにもぜひおすすめしたいです。

睡眠とオフタイムの 過ごし方がポイント

↓メンタルを含め体調管理は
どのようにされていますか
まずは、疲れた身体をきちんと
と休ませることが大切で、質の
高い睡眠をとるように意識し、
工夫もしています。夏なら寝室の
隣にある部屋のエアコンをかけ
て寝る、冬ならホットミルクを
飲んで体温をあげて寝やすい状
態をつくる、といったところで
す。最低でも7〜8時間は睡眠を
とるように心がけています。
オフタイムの過ごし方では、
温泉が好きなので、よく出かけま
す。箱根、鬼怒川などにも行っ
たことがありますよ。気持ちを落
着かせると同時に、温水浴と冷水
浴に交互に入る温冷交互浴を実
践することで、血行が良くなるの
で、乳酸などの疲労物質やその
他の老廃物を排出しやすくなる

んです。自分のように、日頃激し
く動く方にはすごくおすす
めです。ただし心臓に過度な負担を
かけないために、冷水は必ず足な
ど末端のみにしています。
また、家でのんびり過ごすこ
とも大事にしています。家では
ジャンルを問わず、小説をよく
読んでいます。文章を追って想像
の世界に入っていくことで、気持
ちが安らぎます。おそらく、睡眠
もオフも自分なりのこだわりを
持って続けていることが、いいプ
レーにつながっていると思っ
ています。

ストレスは 気の持ちよう あまり緊張せずに

↓読者の方へのメッセージを
お願いします
この記事を読んでくれている
多くみなさんは職場や人間関
係で少なからずストレスを抱え
ていらっしゃると思います。なか
なか難しいかとは思いますが、あ
まりストレスと考えず、ある程
度は受け入れてみてはいかがで
しょうか。ストレスの原因もさま
ざまなケースがあると思います
が、ネガティブ志向ばかりでは、
心身ともに負けてしまいます。ポ
ジティブに考えて、ストレス発散
の機会を持つようにしてみませ



素敵な笑顔でインタビュー
にも答えていただきました。

んか。スポーツや趣味など、なん
でも構いません。何か集中して楽
しめる時間を持てば、きつと好転
するはずです。ぜひ実践してみ
てください。みなさんの生活がオン
もオフも質の高いものになるこ
とを祈っています。
最後に、引き続き柏レイソル
の応援を宜しくお願いします。

NAKAYAMA'S PROFILE

【ポジション】ディフェンダー
【生年月日】1997年2月16日生まれ
【ツイッターアカウント】@Nkymyt
【今年伸ばしていきたいところ】デュエル
【自分へのご褒美】美味しいものを食べる
【今シーズンの目標】5得点

本誌限定企画!!!
**PRESENT
CAMPAIGN!**
プレゼントキャンペーン!
詳しくは下記をご覧ください

MY HEALTH WEB information 特別号

「MY HEALTH WEB」上で回答できるから簡単です。
**アンケートに答えて
豪華賞品をゲット!**
アンケートは、特別号および健康づくりなどについてお聞きするものです。
今後 特別号の誌面の充実を図るため、ぜひご協力ください。

中山雄太選手の
直筆!
**サイン入り
ミニボール**

柏駅からスタジアムまで歩けば
ウォーキング・キャンペーンの歩数もゲット!
**ホームゲーム
試合観戦チケット**
12月1日(土) 柏レイソル VS ガンバ大阪
SS席×2 (スタジアム見学付き) 14時キックオフ
+
タオルマフラー

※アンケート内で賞品選択の上、抽選となります。
※アンケートにご回答いただいた方全員(ご家族の方にも)にチャンスがあります。

さらに!

アンケートにご回答いただいた方全員に
200ポイントを付与します!

※被扶養者の方のポイントは、「MY HEALTH WEB」登録済みの被保険者に付与いたします。

アンケートはコチラから!



「MY HEALTH WEB」内にある
アンケート用
バナーをクリック!
(ログイン方法は、
P6をご覧ください。)

回答の際は、
次のキーワードを必ず
アンケートページで
入力してください。
(キーワード)
柏レイソル
※キーワードを入力しないと応募できません。

アンケート受付期間

2018年10月2日(火)~10月31日(水)

対象者:全加入者(被保険者および被扶養者)

※詳細は、「MY HEALTH WEB」をご覧ください。