

National Strength and Conditioning Association Japan



プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

■No. 003

J1 優勝の達成に貢献し、サポーターや
家族の喜ぶ姿をみたい



はちすか こうじ
蜂須賀 孝治 CSCS, NSCA-CPT

- ・J1 ベガルタ仙台 所属
 - ・ホーリーホック SSとちぎ 2002～2003
 - ・ヴェルディ SS小山 2003～2006
 - ・桐生第一高校 2006～2009
 - ・仙台大学 2009～2013
- 【座右の銘】捲土重来

Q1 アスリート(プロサッカー選手) になられるまでのいきさつをお話してください。

蜂須賀 小中学生の頃は、各選抜チームに選出され、常にレギュラーであったので、順風満帆のサッカー人生を送っていました。しかし、高校進学の際に、Jリーグのユースチームや関東圏の高校のセレクションを受けたところ全て落選し、初めて挫折を味わいました。そのときは高校進学に困ったのですが、監督とお会いする機会もあって、桐生第一高校への進学を決めました。高校でのポジションは主にMFやDFで、3年次にはキャプテンを務めました。3年間で全国大会には一度しか出場はできなかったものの、高校サッカー特有の上下関係や緊張感のある大会を経験し、仲間と過ごした密度の濃い生活は、現在の自分を支えるもの

ひとつになっています。

その後、大学進学でも、第一希望の慶應義塾大学に合格することができず挫折を味わいました。その際、高校の監督から仙台大学を紹介いただき、オープンキャンパスや実際の練習に参加してみて、入学を決めました。「夢はプロサッカー選手になること」と幼い頃から持ち続けていましたが、大学ではしっかり自分の夢と向き合おうと毎日サッカーと勉学に打ち込みました。また、仙台大学ではパーソナルトレーナーの資格を取得できることを知り、非常に興味がわきました。第一にサッカーを頑張りつつ、トレーニングの知識を自分に活かし、現役を引退した後のことも考えて資格を取得しようと決意しました。

仙台大学サッカー部は東北では敵なしで、全国大会の常連です。それゆえ

部員は120人以上もいて、レギュラーになるには狭き門でしたが、2年次にはレギュラーになることができました。2年次の総理大臣杯での全国3位が大学時の最高成績でした。

一時期けがなどもあり、戦列を離れる経験もしましたが、3年次の総理大臣杯での流通経済大学(全国でもトップクラスのチームで優勝候補)戦でスカウトの方が運よく自分のプレーに目を止め、チームの練習に誘っていただいた際にプロでの活動を意識しました。複数のチームからオファーをいただき、特別指定選手(学生でもプロの公式戦に出場できる制度)を経て、ベガルタ仙台というチームを選びました。仙台大学と同じ宮城県にあるプロチームで、また自分と同じく東日本大震災を経験したチームでもあり、常に身近で目指すべき目標であったことだ

けでなく、練習にたくさん呼んでいただいて最もお世話になったチームだったので、自分を拾ってくれた恩をベガルタ仙台に返したい、という気持ちで加入しました。

Q 2 NSCA認定資格を取得されるきっかけについてお話しください。また、取得後どのような場面で役立っていますか？

蜂須賀 NSCAの認定資格を取得しようと思った理由は、仙台大学で取得できることを知り、現役を退いた後のセカンドライフのことを考え、また知識として現役の自分に活かせることが必ずあるだろうと思ったからです。大学の講義で必要な単位や必要な知識を自分で選んで受講し、本格的に2年次の後半からNSCA-CPTの勉強を開始しました。またエクササイズテクニックは、大学のトレーニングセンターに2ヵ月以上通い学びました。おかげで3年次の終わりにNSCA-CPTを取得し、それからCSCSの勉強に移行して、4年次の終わりにCSCSを取得しました。資格を取得してからは、自主練習でトレーニングセンターを利用する際に、自らエクササイズを選んで、回数や配列なども自分で考えてトレーニングできるようになりました。このエクササイズは何のためであって、それは自分のプレーにどうプラスに働いて…などと考えられるようになり取得して良かったと思っています。

Q 3 現在、サッカーをプレーされる際に意識していることはありますか？

蜂須賀 アスリートとして最も大切にしていることは、まず向上心です。「俺は上手い」「俺は強い」と思ってしまった時点で、選手としての成長はないと考えています。常に謙虚さを持ち、もっ



大学時代に学んだトレーニングの知識が競技生活にプラスとなっています

と上を目指す心が大切であると考えています。次に「感謝」です。家族はもちろん、今まで一緒にプレーしてきた仲間、同じ前十字靭帯断裂というけがを経て一緒にリハビリに取り組んだ仲間、数え切れない人たちに支えられて、今の自分がいますので、感謝の気持ちを忘れずに毎日生活しているつもりです。

トレーニングに関しては、ほぼ自重を使ったトレーニングを行なっています。2013年12月に右膝前十字靭帯を断裂してしまったので、大腿部のトレーニングはよく実施しています。サッカーは常に動き回りつつ、相手と接触する競技であるため、バランス感覚が重要です。そのため体幹や腰周りを鍛えるエクササイズを中心に行なっています。

Q 4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。

蜂須賀 今後の目標は、まずレギュラーに定着することです。今の私の最

大の武器は、複数のポジションをこなせるユーティリティさであると思っています。それぞれのポジションで異なる自分のプレーをすることで、一人四役のプレイヤーになれるように、あらゆるポジションでレベルの高いプレーができるように努力をしていきたいと思っています。次に一試合でも多く、ベガルタ仙台の勝利に貢献することです。昨年のルーキーイヤーでは、20試合(J1全34試合中)に出場をしましたが、個人的には貢献できたとは思っていません。チームが勝利したとき気持ちが最高なのは当たり前ですが、笑顔になっているサポーターや家族を見ると一番幸せだなと感じます。一勝でも多く、勝利に貢献したいと思っています。最終的には、ベガルタ仙台をJ1優勝へと導くことを目標にしています(これまでの最高は2位)。サッカー選手なので、もちろん日本代表は目指していますが、まずはこれらの目標を達成したいと考えています。◆