



## 1. 日本代表 半端ないって「首位通過の衝撃」

日本代表が初戦のドイツからの勝利に続き、“無敵艦隊”スペインも撃破♪ 2点目のゴールは本当にしびれました。決勝点に絡んだ三笥薫選手の執念に思わず涙があふれました。W杯は本当に分からない。厳しい条件を跳ね返し、史上初の2大会連続の決勝トーナメント進出を果たした日本代表の劇的勝利を早朝に目の当たりにし、眠い目をこすりながら登校した人も多かったのではないのでしょうか。



W杯優勝国が2カ国所属する Group E、通称“死の組”で、日本代表がベスト8入りを宣言した時、信じる人は本当に少なかったと思います。どんな競技においても負けられない試合というのはあります。そこで勝ち切った日本代表は技術もそうですけど絶対に負けない! 絶対に勝つ! という気概、最終的にメンタルだったのではないのでしょうか。

## 2. 心が限界だった自分へ「思うように生きてごらん」 — 2022年10月29日(土) 朝日新聞より抜粋 —

サッカー日本代表のGK権田修一選手(33歳)は、かつて心の不調で現役引退寸前まで追い込まれた時期があります。サッカーが生活の中心、それが一気に崩れ、何もやる気が起きない状態が続き、中学時代の先輩が営む焼肉店で働く相談までしていたそうです。それから7年、2大会ぶりに代表に再び咲き、過去にない復活となりました。心の負担と、どう折り合いをつけたのか、そんな内容の記事です。

### ■「成長しないと」焦り、心療内科を受診

—2015年の夏。26歳のときに、過度な負荷で疲労がとれないオーバーワークトレーニング症候群であることを公表しました。「いろいろな症状がありますが、誤解を恐れずにいえば、うつ病みたいなものでした。僕の場合、心療内科を受診しました。アスリートって、世間から強いイメージがあるかもしれませんが、心は特別ではありません」

—公表するのに、ちゅうちょはなかったのでしょうか。

「翌日から日本代表の活動があり、辞退するのに理由を公表しなければいけませんでしたが、できることなら、そっとしておいてもらいたかった、というのが本音です。」

—12年ロンドン五輪では、正GKとして4強入り。14年W杯ブラジル大会でもメンバーに選ばれ、脂ののった時期でした。「一番難しかったのは、心のなかの状態は、見た目では誰もわからない、ということです。公表する前日もJリーグの公式戦でプレーをしていましたし、骨折みたいに誰もが分かる外傷とも違う。」

「日本代表でなかなかチャンスがもらえなくて、所属していたFC東京でももっと成長しなくては、と焦っていました。監督が考えた練習もこんなじゃ自分のプラスにならない、と思い込んでいた。思い返すと、何をするのも楽しくありませんでした。」

### ■プラスの言葉も 小さなことが重圧に

—周囲の目は気になりましたか。

「ファンの方はSNSで『待っています』とか、『頑張ってください』とメッセージをくれました。はたから見れば、純粋なプラスの言葉でも、早く戻らなきゃと思ってしまう。本当に、小さなことがプレッシャーになるんです」

—誰にも相談はできなかったのでしょうか。

「しんどいって言っても誰もわかってくれないでしょ、というのが当時の考えでした。監督やコーチに相談しても、若い頃はそんなもんだと思われるんだろうな、と考えていました」

### ■抜きどころを作る 夜にしっかり寝る

—いまも気をつけていることはありますか。

「自分の体と相談するようになりました。意識しているのは、抜きどころを作ること。毎日体にいいものだけを食べるのではなく、週に1回のオフは好きなものを口にします。最近はサウナに行く時間を作って、何も考えずにゆっくりもしています。夜にしっかり寝ることも大事です。午後9時以降のミーティングや会議は入れないようにし、10時間近くは睡眠をとることを意識しています」

—いま振り返って、当時の自分にどんな声をかけたいですか。

「『いいよ、思うように生きてごらん』でしょうか。こうした方がいい、と周りが思っても、本人には考えがあるし、自分のキャパは自分しかわからないんです」

あなたは どう思いますか？