

～カンボジア遠征～ part3

みなさん、こんにちは。

グラーナスプリントクラス担当コーチの鷲野です。

今回のレポートでは、カンボジア代表のスプリントトレーニングの詳細をお伝えします。

まず、カンボジア代表の選手の特徴をお話します。

カンボジア代表のレベルは、本田選手曰く

「日本の高校サッカー選手権に出てくるような強豪チームといい勝負をするだろう。」
とのことでした。

体格は平均身長は170cmを少しこえる程度で大きくありません。

フィジカル能力では、アジアの強豪国やヨーロッパ、南米の選手に敵いません。

そのため、カンボジアは相手チームにロングボールを多用されるそうです。

ヘディングでの競り合いや、ディフェンスの裏に出たボールの取り合いでは、体の強い選手が有利です。

カンボジア代表のスタッフの方から聞きましたが

「ロングボールが放り込まれるだけで冷や冷やする。」
とのことでした。



カンボジア代表の選手たち。左にいる選手は16歳で代表デビューした注目の若手選手。

中央はカンボジアのエースストライカー。

右側の選手は…… I don't know

では、選手達の指導の様子をお伝えします。
今回、秋本コーチを私はU-22の代表選手に指導を行いました。
はじめに、彼らの走りを見た秋本コーチと私の感想は
「全員速くできる。」
でした。

ただ、今回、ひとつ大きな問題がありました。
それは言葉の壁です。
カンボジアではクメール語が使われています。
もちろん、秋本コーチも私もクメール語は全く話せません。
そこで、現地の英語がわかるスタッフに翻訳機を使いながら言葉を伝え、通訳をしてもらいまし
た。

「本当に伝わっているのだろうか。間違っただけの表現をしてるのではないだろうか。」
そんな不安を抱えながら指導していました。

「真っ直ぐな姿勢で走りましょう。」
日本語では簡単ですが、一旦これを英語に訳して、さらにこれをクメール語に訳して伝えて…
そもそも、真っ直ぐな姿勢という曖昧な表現で、カンボジアの選手に伝わるのか？
もっと具体的な指示があった方が良いのではないか？
具体的にするのはいいが、あまり情報量が多すぎるとわかりづらくなるから、もっとシンプルに
した方が良いかもしれない…など、初日は不安だらけでした。



この写真は英語に訳した秋本さんの走りのプレゼンを、コーチに説明しているところ。
まず、コーチに英語で速く走るためのコツを伝えました。
写真左は木崎さん。雑誌Numberに記事を投稿するなど、有名なスポーツライター。
真ん中はカンボジアコーチのベンターさん。

しかし、そんな不安は選手が吹き飛ばしてくれました。
初日、選手はいきなり日本からきたコーチに走り方を習うということで戸惑っていました。
選手からすると、代表の合宿に呼ばれ、頑張るぞと思っているところで、いざ練習になったら
「走る練習をします。」「ボールは使いません。」「日本からコーチが来ています。」
私だったら、コーチたちに怒ってしまうでしょう（笑）。
そんな状況で、U-22の選手たちは真面目に練習に取り組んでくれました。
彼らも初めは不安がっていましたが、時間が経つに連れて、姿勢が良くなり、かかとが地面に付
かなくなり、出だしのスピードが速くなりました。



姿勢を意識し、ハードルまたぎを練習中。みな真剣な顔をしています。



選手たちの走っている姿です。真っ直ぐな姿勢で、かかともついていません。



スタートダッシュのシーン。スピードに乗っていることが見てわかりますね。



自分の走るフォームをチェック。
速くなるためのヒントを動画から見つけています。

5日間の中で、走るトレーニングだけでなくウエイトトレーニングも行いました。カンボジアには、また科学的なトレーニング理論が広まっておらず、トレーニングの方法を知らない選手が多数いました。そこで、基本的なウエイトトレーニングを午前中に行い、午後には走りのトレーニングをして、選手たちを徹底的に追い込みました。すると、代表選手たちがスプリントトレーニングをしているという噂を聞いたカンボジアのサッカークラブの監督やコーチが見学に来ました。練習が終わると、毎回秋本さんは囲まれ、30分は質問攻めにあっていました（笑）。



トレーニングジムの写真です。色合いが外国って感じですね。



ジムの写真2枚目。設備はしっかりしたものが揃っていました。



質問攻めにあう秋本さん。ひとつひとつ丁寧に答えます。
秋本さんの良いところは秘密にしないことです。
良い練習方法を隠さず、多くの人に知ってもらえるようにしています。

各チームの首脳陣にもスプリントの大事さが伝わり、オフシーズンに是非うちのチームでも指導して欲しいと3チームからオファーがありました。
またカンボジアに行く予定ができましたね（笑）

そして、最終日。

本田監督が見守る中、最後の練習が始まりました。

10mと30mのタイムを測定します。

初日もタイムを測定し、どれだけ速くなったか、練習の成果を見せる場となり、選手たちも気合が入っていました。

しかし、連日の練習で選手に聞いたら全身が筋肉痛とのこと。

さて、どうなるか…。



結果は練習に参加した10人中9人がタイムを短縮しました。

これまで走るのが苦手だった選手も、自己ベストを大きく伸ばし、見違えるほど速くなっていました。

そして、ほんの1ヶ月前に行われた東南アジアの国々で争う国際大会でカンボジアは初の決勝トーナメント出場。そのメンバーの中に、嬉しいことにU-22からA代表にステップアップし、レギュラーとして活躍した選手が何人もいました。

最終日、さらにサプライズがありました。

U-22の選手たちの成長ぶりを聞いた本田監督が、A代表の選手たちの練習パートナーに選ばれました。

選手たちも疲労がある中、全力でA代表に向かっていきました。



A代表との練習前にミーティング。急造チームで連携確認する時間もない中どう対応するか。

結果は、まさかのA代表を圧倒していました。

プレスに行くスピードが異常に速く、パスミスを誘発し、相手にボールを回す隙を与えませんでした。

練習後、本田監督がわざわざU-22の選手のところまできて話をしてくれました。

「今回の代表戦に君たちを使うことはない。悔しいか？腹が立つか？ 怒れ。怒りを忘れるな。そして、努力し続ける。そしたら、俺はお前らの活躍を見てる。いいなと思う選手は必ずピックアップする。だからやれ。」

私が行った代表合宿は9月のW杯アジア2次予選の時で、出場メンバーはほとんど決まっており、その中にU-22の選手の名前はありませんでした。

ですが、本田監督の話の後、下をむく選手はU-22のメンバーの中にはいませんでした。

本田監督を真っ直ぐ見て、絶対次は俺が選ばれる、そんな決意のこもった顔をしていました。

今回、とても多くの経験をさせてもらいました。

その中でも、スプリント能力でサッカーの常識を変えられるかもしれないと、手応えを感じました。

フィールドプレーヤー全員が100m 10秒台で走る能力を持つチーム。

きっと、サッカー界の常識を覆すチームになるでしょう。

そんなチームが、もしかしたら、カンボジアで誕生するかもしれませんね（笑）

では、また次回のレポートでお会いしましょう！



U-22の選手たちと。

彼らがカンボジアのサッカーを変え、世界を驚かせる日が来るでしょう。