

特別インタビュー



まず、僕がおすすめする一冊は『スポーツする人の栄養・食事学』です。運動をしている人、これから運動をしたいと思っている人にとって、ためになる本だと思います。

僕は今、寮生活なので毎日栄養のバランスがとれた食事を出してもらっていますが、去年期限付き移籍で福島ユナイテッドFCというチームでプレーしていたときは一人暮らしをしていて、どちらかというと食が細いので食事メニューを考えるのに苦労しました。そのときに食材の栄養素や組み合わせ、量といった食事について気を使うようになりました。この本は体にいい食事の細かなことまで書いてあるので、実践しようと思ったらとことんこたわれると思います。ただ、小学生の頃にこの本を読んで食事メニューにこだわろうと思うと、食事を提供する側、親御さんは献立づくりに相当苦労するかもしれないですが(笑)。

でも、そこまでできなかったとしても、食事の栄養素の知識を頭に入れておくだけでだいぶ

違うと思います。子どもの頃、サッカーの練習の合間に塩分を補給するタブレットや栄養ゼリーを渡されていましたが、なんで食べるんだろう、飲むんだろうって思っていました。食事や栄養についての知識があれば、適切なタイミングで食事をとれるようになると思います。あとは食事を残さないといった根本的なことにもつながるので、ぜひ手にとって読んでもらいたいです。また、食事は生活するうえで誰にとっても必要なものなので、運動のための体づくりだけではなく健康や美容に興味がある人にも役立つ本だと思います。

僕は正直に言うと、子どもの頃から読書があまり得意じゃなかったんです。でも最近、寝る前はスマホを見るんじゃなくて読書をしようと心がけています。寝る直前までスマホを触っていると画面の眩しさで目が疲れたり、夜中に目が覚めたりと睡眠の質があまりよくないん

川崎フロンターレ
MF16

大関 友翔

[おおぜき・ゆうと]

「読書の習慣をつけて 一緒に成長しましょう」

プロフィール

■2005年2月6日生まれ／神奈川県川崎市出身

川崎フロンターレU-18出身。福島ユナイテッドFCへの期限付き移籍から復帰したMF。プロ入り1年目の2023年はリーグ戦での出場はなかったが、2年目の2024年は福島ユナイテッドFCでJ3リーグ32試合に出場。チャンスメイカーとしてチームの攻撃のリズムを作り、自らも8得点を記録。結果を残しフロンターレに戻ってきた。次世代の中心選手として大きな期待がかかる。

ですね。だからできることから始めようと思って、寝る1時間前ぐらいからスマホはできるだけ控えるようにしています。

チームの先輩の佐々木旭くんが『メンタルが強い人がやめた13の習慣』という本を読んでいる、影響されて僕も買って読んでみました。タイトルどおりの本で、メンタルの強い人がやめた習慣について書かれていて、結構面白いです。こちらは『スポーツする人の栄養・食事学』とは違って心の持ち方、精神的なことについての本ですが、体を動かすためには気持ちが一番大事ですし、やっぱり精神面が安定してこそ体がより動くと思います。

小学校の頃、5分だけでもいいので本を読みましょうという朝読書の時間があったんですが、当時の僕は文字がびっしり書いてあるような本はまず選ばなかったと思います。でも、今思えば、自分が興味あることが書いてある本

だったら一度手に取れば読めちゃうんだなって。僕みたいに読書が苦手な人もいると思うので、そういう人はまず自分の好きなことが書いてある本から読むのがいいんじゃないかなと。最初は絵が多くて文字が少ない本でもいいと思います。そうしているうちに気づいたら読書が好きになっているかもしれません。

僕が本屋さんに行ったときに気になるのは自己啓発本のコーナーです。自分の知識や引き出しを増やしたいと思っているので、自分に役立ったり応用できるような本、手助けになるような本が好きかもしれないです。スマホはとても便利ですが、使いすぎると目が疲れてしまいます。本を読むことで生活の基準、水準が上がるので、僕と一緒に読書の習慣をつけて一緒に成長してもらいたいなと思います。