

NHK アカデミア 第13回<サッカー日本代表監督 森保一>



皆さん、こんばんは。サッカー日本代表監督の森保です。ボールを蹴ることは慣れていても、皆さんにしゃべり続けることはなかなかありません。今日はカメラの向こうに1000人を超える方々がいる。中には、スペインやイングランドから参加している人もいるらしいと聞きました。緊張しますが、皆さんとコミュニケーションしながら、楽しい時間を過ごしたいと思います。

そこで、少し自己紹介したいと思います。私はもともとサッカー選手です。サンフレッチェ広島というチームをはじめ、京都パープルサンガ、そしてベガルタ仙台でもプレーしました。

1992年からは、日本代表として、ワールドカップ出場も目指して戦いました(W杯最終予選でドーハの悲劇を経験)。そして、現役を引退してから指導者になりました。サンフレッチェ広島の監督になってからは、選手の頑張りもあって、6年間の任期中に、3度優勝することができました。

その後、2021年東京オリンピックのサッカー日本代表の監督になり(2017年～2021年)、昨年のワールドカップの監督にもなりました(2018年～)。

「監督」と聞くと、厳しい練習で選手を叱咤激励(しったげきれい)し、チームをぐいぐい引っ張る“怖いボス”をイメージしている人もいると思います。でも私はご覧のとおり、そういうタイプではありません。むしろ私はいろんな人、いろんな選手の意見を聞きながら、みんなの力を借りてチームを導いていきたい。なので、今日の講義も参加者の皆さんと力を合わせてともに作りあげていきたいと思っています。

<森保流 強いチームの作り方>



りょうさん「仕事でもスポーツでも強い組織を作るときに大切にしていることなんですけれど、どこまで選手の意見に耳を傾けているのかなど。時には、監督として強く言わないといけないところもあるのかなど思っているんですけれど、その点はどうお考えでしょうか？」

森保さん「僕自身が何かやる時のコンセプト、いちばん最初に伝えることは『みんなで頑張る』ということです。監督の立場ですので、チームの目標やそのチームがどういう方向に進んだらいいのかということを提示しなければいけないんですけれど、一方的に自分がその目標に向かってどうしたらいいかということ伝えるだけではなくて、現場でやっている選手の意見やスタッフの意見を取り入れながら、いちばんいい方法で目標に向かって進んでいく。そして、個々が少しでも思い切ってやっていける、個々の良さをいかして目標に向かってともに歩んでいけるようにということを考えています。

中には『俺の意見、私の意見は通らない』という人もいるかもしれないんですけれど、そこはたくさんの意見を聞いた中で、チームとしてこれがいちばんいいと思うことを決めているので、決めたあとは、そこに向かって最善を尽くしてほしいということを伝えます」

森保
流

強いチームの作り方

NHKACADEMIA

若手の才能を伸ばすには



34歳 公立小学校の教員

カナメ

神奈川県

カナメさん「森保監督が指揮されている日本代表は、若い選手が多く活躍されていると思うんですけども、若手選手を育てるにあたって大切にされていることをお伺いしたいです」

森保さん「今までの私の経験ですと、監督としてはJリーグで監督をして、そして日本代表で監督をさせてもらって、日本代表でもオリンピック世代の若い日本代表と A 代表という年齢制限がない監督をさせていただいた中で、ちょっとずつ違うところがあります。ただ全体的に言えるのは、若い選手、経験の浅い選手に対してアプローチするという部分では、サッカー選手としてどこでも通用する“基礎の部分”を身につけさせてあげるといこと、基礎技術・基礎体力等々のベースをしっかり作った上で、あなたの“武器”はこれだよといことを伝えながら伸ばしてあげることだと思います。

クラブでは、まずは若手選手のとくに、私は監督としてコーチの力も借りて選手を育てます。できれば自チームで戦力になってほしいけれど、プロとしての、サッカー選手としての基礎技術をあげることで、もしかしたら今一緒に仕事をしている所属チームでは芽が出ないかもしれないけれど、ひょっとして移籍したらとか、違う環境で芽が出るかもしれないということも考えています。もちろん自チームで戦力になってほしいですけど、プロとしてどこに行っても成功できるように、サッカーを少しでも楽しめるように、“基礎の力”をつけてもらいたいということは思っています」

森保
流

強いチームの作り方

若手の才能を伸ばすには



森保さん「先ほど、Jクラブ、東京オリンピック、A代表と若干違うかもしれないと言いましたが、A代表の選手たちは去年カタールのワールドカップでメンバー26人中19人が初出場の選手だったんです。いわゆる経験値は浅い。もちろん全員が若手とは限らないですけど、若い選手が多かった中で、私が選手たちに話していたことは、『初出場かもしれないけれど、みんなは日本代表として選ばれている。その力がある』と。『経験したことがないところではあるけれど、ふだんやっていることが評価されて、ふだん持っている力が評価されて、日本代表としてワールドカップの舞台でも戦うことができるんだ』と。『ワールドカップはもちろん特別な存在であり、特別な場ではあるけれども、ふだん持っているものをまずはぶつけよう。これまでやってきたことに自信を持ってチャレンジしよう』ということは伝えました。まずは自信を持って向かっていけるように、勇気を持ってその場所でチャレンジできるように、“後押し”をしてあげるといいかなと思っています。

と同時に、これはサッカーだけではなくて、いろんな考え方の中で『サッカー選手である前に、良い社会人であれ』ということ。私自身は元マツダサンフレッチェの総監督であられる方にいろいろと教えていただいた中で、若い選手に対しても、その教えを伝えていきたいなと思っています」

みんなの意見をどうまとめる？



あいささん「今、自分は高校2年生で、学校で生徒会長を務めていて、学校をより良くするために日々活動しています。その中で少数派の意見を取り入れることの難しさだったり、周りから信頼を得ることの難しさだったり、それを日々痛感しています。そこで日本を背負っていらっしゃるリーダーである監督に、リーダーとして周りから感謝されたり尊敬されたりするために、大事なことを教えていただきたいです」

森保さん「そうですね、難しいですよ。何かを決めようと思ったときに、少数派の人のことはもう置いておいて、多数決で決まりましたと言って物事を進めていくのは簡単だと思いますけれど、あいささんのすばらしいところは、少数意見の人たちにも少しでもポジティブになってもらえるように考えてあげるところだったり、その少数の人たちをひとりひとり見てあげて、思いやりを持って接したりすることができる場所。本当にすごいなと思います。これからも大切にしてほしいなと思います」

森保
流

強いチームの作り方

みんなの意見をどうまとめる？



森保さん「そこから、どうなんだろうな…感動してもらえるように、尊敬してもらえるようにだったっけ？ちょっと違うかな？」

あいささん「感謝されたり、尊敬されたり…」

森保さん「私自身が思っているのは、まずは多数の意見ではなくて、少数派の人たちの話も聞いてあげて、決まったことに少しでもポジティブになってもらおうという働きかけをすることは、私自身もあいささんのようにしていきたいと思っていますし、ひとりひとりのことを大切にしていきたいと思っています。

でも私自身は、感謝されたり尊敬されたりすることはあまり考えずに、私の場合であれば『チームファースト』、あいささんの場合であれば『学校ファースト』で考えて、何かを決めるということをどこかで決断しなければいけないかなと思います。チームファーストであることが、私の場合は選手のために、あいささんの場合は生徒のためになると思って、何かを決めるということもあると思いますし、その思いを持っておくということはすごく大切かなと思います。

少数派の人たちに真摯(しんし)に向かって話すところまでは最大限の努力をするけれど、相手がもしかしたら、あいささんが言っていることに耳を傾けてくれないとか、分かってくれないときもあるかもしれないですけど、そこは何か大きなことを決めるときには、最大限敬意を払って働きかけはするけれど、あとは決まったことにみんなで頑張っていきましょうと話をするかなと思います。みんなが納得してほしいという気持ちはありますけれど、そうではなくても決めないといけないときは出てくると思うので、そのときは心の中でごめんなさいと思いながら、決めていくというのが大切かなと思います。

今は分かってくれなくても、決めたことは少数派の人たちにもものち絶対プラスになるんだよ、相手は納得しなくても、絶対あなたたちのためにもなりますという気持ちに持っていったらいいかなと思います」

森保
流

強いチームの作り方

NHKACADEMIA

モチベーションをあげるには？



サッカーコーチさん「僕は中学校の部活動でサッカー部のコーチをしています。昔から僕はサッカーをやっていて、森保監督がサンフレッチェ時代に優勝がかかった試合のハーフタイムのロッカールームで、選手に向かってモチベーションをあげる言葉をすごく熱くかけられていたドキュメンタリーを拝見しました。そのときからずっと選手のモチベーションのあげ方や、モチベーションの統一のしかたについて聞いてみたかったので、この場を借りてご質問させていただきます」

森保さん「サッカーコーチさんは何歳ですか？」

サッカーコーチさん「20歳です」

森保さん「その若さでコーチを志して、選手を育てることにトライしているというのはすごいと思いますね。おっしゃるとおり、優勝争いをしていく中で非常に重要な試合で、前半負けていて、明らかに内容も相手の方が上回っていてというところだったんです」

森保
流

強いチームの作り方

モチベーションをあげるには？



まだいっぱいチャンスはあるよ

※映像（開始点 18 分 26 秒）とあわせてご覧ください。

森保監督「まだいっぱいチャンスはあるよ。もっと気持ちを見せて戦う。ひとりひとりしっかりと戦えば、絶対勝てるよ。なんとなく組織で勝てると思ったら大間違いだ。ひとりひとり戦う。それで組織として協力しあって戦うということ」

森保さん「私が怒っているようにすごく激しい口調で選手たちに言葉がけをしていたと思うんですけど、なぜかという、選手たちがもっとふだん持っている力を発揮した方がいいんじゃないのかということ働きかけていました。勝っているとか負けているとかではなく、『自分たちが今持っている力を本当にその試合で出し切れているか？』というところを見て、監督として『まだまだみんなできるよ』と。相手がすごく強いチームで、スタジアムの雰囲気も完全アウェーの中で出し切れていない。腰の引けた戦いみたいな感じに思えたんです。選手たちにかけて言葉は『今、本当に自分たちが持っている力を出し切れて全部ぶつけているの？その上で勝った負けたは全く問題ないけれど、まだまだ全然みんなできるよ』ということ、選手ひとりひとりに話しかけて、チームとしても話した中でのエピソードだったかなと思います。

サッカーコーチさんも、これは私の考え方での働きかけ方ですけど、作ってモチベーションをあげるというよりも、現状を見てあげて、選手たちがどれぐらい力を発揮しているのか、どういうトライをしているのか、チャレンジをしているのかということ、選手たちに言葉をかけていってもらえれば、選手たちが自分の力を100%発揮する。そして、経験からまた少しずつレベルアップしていくということにつながっていくかなと思います」

森保
流

強いチームの作り方

モチベーションをあげるには？

モチベーションは人からあげて
もらうものではなく自分であげるもの

森保さん「これもまた私自身の考え方なんですけれど、『モチベーションは人からあげてもらえるものではなく、自分であげるもの』だと思っています。もちろん言葉がけで勇気づけられたりとか、自信を持たせてもらったことはたくさんあります。でもまずは自分でモチベーションをあげられないと、キャリアとしてより高いところで戦っていくのは難しくなると思いますし、何をやるにしても自分が主体でチャレンジできるように、物事に取り組めるようにするということは、特に中学生年代であれば、選手たちに伝えてほしいなと思います。サッカーだけではなくて、うまくいったり、自分自身が楽しく思えなかったりすることもあるかもしれないけれど、何かをやるときには自分から進んでやっているんだという気持ちになって、目の前のことに取り組んでもらえるようにということを、選手たちには伝えてほしいなと思います」

<サッカーキッズに特別指導！>

特別
コーナー

サッカーキッズに特別指導!

NHKACADEMIA

利き足以外でも練習した方がいい?



コウタロウさん「僕は左利きなんですけれど、左だけではなく、右も練習した方がいいですか？」

森保さん「やった方がいいと思います。それはなぜかと言うと、コウタロウくんは左が得意で、左足を磨くというのはもちろん大切だけれど、もし相手になったらというのを想像してもらって、左足だけで蹴られるのと、右足も蹴れるんだと思って、右足で蹴るふりをして、得意な左足に持っていったら、左足のキックがすごくいきると思います。神奈川県であれば、横浜マリノスや横浜FCで活躍していた中村俊輔選手。中村俊輔選手も、左足のすごいキックを持っていたんです。僕は対戦したことがあるんですけど、実は右足も蹴れて『あ、右足で蹴るんだ』と思ったら、そこでフェイントをかけられて左足に持ち替えられて、すごいシュートやパスをされたというのを覚えています。コウタロウくんも右足も左足も蹴れると、自分の左足の武器がすごくいきると思います」

ディフェンスを強化するには?



りょうせさん「自分はオフENSEの選手なんですけれど、ジュニアユースではディフェンスも強化したいと思っています。体の入れ方や意識は、どんな感じでしたのか聞きたいです」

森保さん「攻撃が得意だけれど、守備のことももっとレベルアップしたいという感じですか？」

りょうせさん「はい」

森保さん「素晴らしい！今のサッカーは攻撃の選手も守備のことができないといけないと思いますし、守備的な選手も攻撃のことができないといけない。両方ともできた上で、自分の武器は何なのかというのを考えられると、よりいい選手になれるかなと思います。りょうせさんは、守備のとき、何を意識しますか？」

りょうせさん「守備のときは、相手とゴールの間にまず立って、外にボールを出せるようにとか、前につなげるようにしっかりボールを奪うとか・・・」

森保さん「個人戦術の基本的なことをすごく分かっているんでいいし、守備が守備だけじゃなくて攻撃にもつながるという考えを持っているというのはすごくいいと思います。今の話を聞くと、個人戦術としてはすごくいいと思うんだけど、まずはボールを奪うことを何回もチャレンジしてほしいなと思います。」

マークしている相手がボールを持っているときにボールを奪うという1対1の練習をしたり、自分が見ているマーク相手にボールが渡るときに、ボールを奪うという距離感であったり、タイミングであったりということにチャレンジしてほしいなと思います。さっき言っていた相手とゴールの間に自分を置くという守備のしかたはもちろんいいんですけど、まずサッカーで大切なのはボールの奪い合いから始まるので、ボールを奪うということをチャレンジしながら、相手との距離感、自分がどのタイミングでボールを奪いにいったらいいのかということ覚えてほしいと思います。体もぶつけながら、いろんなボールの奪い方があると思いますけれど、そのチャレンジをしながら、体の使い方を覚えていってほしいなと思います。まず、自分が思ったよう

にボールを奪いに行く。そのときに必要になる体の使い方を覚えていくということをやっておくといい。楽しむことを忘れずに、頑張るって」



ゆうきさん「僕は、チームでトップをやっているんですが、トップでは何が必要ですか？」

森保さん「まずは、点を取ることが必要。ゆうきさんが点を取れば、そこにパスを集めようとみんなが協力してくれると思うし、みんながつないでくれたパスでゆうきさんが点を取ると、チームも勝てるし、パスをつないでくれた人たちも喜ぶ。点を取る工夫をたくさんしてほしいと思います。ゆうきさんが点を取るために、みんながパスをつないでくれるように、逆にゆうきさんは守備のときに、中盤の選手やディフェンスの選手、そしてゴールキーパーが守備をしやすいように、トップから相手の守備にプレッシャーをかけて、次の人がボールを取りやすくしてあげるとすごくいいと思います。」

攻撃も大切だけれど、今のサッカー、そしてゆうきさんが大人になってからのサッカーは、攻撃も守備も両方とも試合の中で関わっていかねばいけないサッカーになると思うので、まずは点を取ること、それからチームの守備も助けるということをやしてほしいと思います。いっぱい点を取ってね」

大きい選手に勝つには?



renさん「ふだんはバックをやっているんですけど、トップにはいっぱい大きい選手もいて、そういう中で1対1を勝って攻撃につなげるということが、あまり僕にはできていません。どうやったら大きい選手にも勝てるように、体を入れたりとか、そこから攻撃につなげたりとかできるのか、教えていただきたいです」

森保さん「真摯(しんし)に向き合っていて、素晴らしいと思います。renさんは、ディフェンスの中でもポジションはどこ？」

renさん「左サイドバックです」

森保さん「左サイドバックか。難しいポジションだね。まずは強くなるのが大切だと思います。1対1の練習はいっぱいやっている？」

renさん「チームの練習では」

森保さん「そこで大切なのは何回も何回もトレーニングで繰り返してやること。例えば、体の大きい相手…日本人選手もそうだし、もちろん国際試合になったら、本当に機能もフィジカル的にも全然違うような選手たちと戦わなければいけなくなる。まずは、ふだんのトレーニングでやっていることを発揮すれば、相手がどんなにスピードがあっても、大きくても、自分は勝てると思えるように自信を持ってほしいなと思います。」

ちょっと想像してもらおうと…長友選手は、体格差があっても、相手が大きくても気にしてないし、1対1で勝つために常に自分を鍛えて強くしている。あと、強いだけじゃなくて予測力を発揮して、相手より先に一歩動くことで賢くポジションを取って、体格差やスピードの違いのある選手たちにも勝っていく。まず自分を強くするとか、速くすることをやった上で、もっともっと賢くやって自分がより勝てるようにしていこうと磨いています。例えば、ヘディングも勝つのは難しいかもしれない。でも、勝てないまでも、やらせないようにする。ボールが浮いているときに、相手と駆け引きして、良いポジションをとって相手に飛ばせないとか。ファ

ウルにならないように相手に体をぶつけて、相手を自由にさせず、自分がいいプレーをできるようにというボールが来るまでの駆け引きはいっぱいできる。そういうところで賢くプレーできるように学んでほしいなと思います。すごくいい顔をしているし、うまくなりたいという気持ちがすごく出ているので、頑張っってね。楽しむことを忘れずに」

<森保流 逆境に負けない心>



森保さん「兵庫県にお住まいのりゅうとさん」

大学生 陸上競技の選手

りゅうと



兵庫

りゅうとさん「競技を続けていく上で、スランプなど壁にぶつかってなかなか成績があがらないとき、自分の弱さを認めて諦めてしまうことがあります。森保監督は、スランプなどなかなか結果につながらないとき、どのような考えを持って競技や練習に取り組みますか？」

森保さん「陸上をやっているんですね？種目は何ですか？」

りゅうとさん「短距離をやっています」

森保さん「短距離、すごいですね。そのスランプになるとき、自分の弱さを認めて諦めてしまうということを言われましたよね。『弱さを認める』のは、すごくいいことかなと思います。ただ『諦める』は少し変えてもらって、『弱さを認めながら、自分のベストを尽くしていく』ということ。今の自分にできることをやっていく、続けていくということに切り替えてほしいなと思います。

なぜかと言うと、私自身もスランプは何度も経験したことがあって、いわゆる挫折もたくさん経験しています。ひとつ経験論で言うと、今こうやって日本代表の監督もやっていて、プロのキャリアもやっていて、成功しかたないような見られ方をしていると思いますけれど、実は、プロのときにも日本代表の選手で、所属チームでもずっとレギュラーでというところから、レギュラーを外されるような状況になったことがありました。そのときに、りゅうとさんとはちょっと違うかもしれないですけど、私が陥っていたところは、ライバルである選手が自分のポジションに入ってきて『どうしたらいいんだろう』と。今まで自分がレギュラーでやっていたのに、今からどうしたらいいんだろうとなったときに、そのライバルの選手は『こういうこともやる。ああいうこともやる』ということで、そのライバルの人しか見えなくなって、自分自身が何をしたらいいのかということがあまり見えなくなりました。彼と同じようにやるのが、自分がまた試合に出られるようになることだと思ってしまって、全く自分のペースが作れなくなって、自分らしさというものを全く出せなくなって、おどおどしている。自信のないこんな自分であるのかなというぐらいになってしまったんです。

でも、ある人からアドバイスをもらいました。『お前はお前だよな。今自信をなくしているということや、相手のことしか言っていないけれど、自分に何ができるのかということを考えているか』ということを書いてくれました。そのときに目の前の霧が一気になくなって明るくなりました。何を思ったかと言うと、自分のできないことはもちろん認めながら、弱さも認めて、『今自分ができることは何なのか。自分のキャラクターで、自分のベストを尽くすことをやらなければいけない』ということを考えることができたんです。そのときからは、ライバルとしていろんな選手がいますけれど、『今自分がやれることをちゃんとチームの中で見せることが大切なんだ』ということに気付いて、ライバルは関係なく、自分に自信を持ちながら、難しい状態にいる自分も認めながら、昨日よりも今日の自分、今日よりも明日の自分を少しでも良くしていこう。その努力をしていこうということになって、気持ちが軽くなった。自分のことだけにフォーカスできるようになったら、やっぱり調子も良くなってポジションを取り戻すことができたということがありました。

最終的にポジションを取り戻すことができたということがハッピーかということ、それはもちろんハッピーなんだけれど、取り戻すことができなかったとしても、『自分自身が納得することを続けていくことが大切なんだ』ということをおのときに教えられて、自分自身がすごく勇気を持てるというか、そういう自分になれたなと思います」

りゅうとさん「僕も自分にできることが何かというのをしっかりと考えて、練習に取り組んでいこうと思います」

森保さん「なかなか記録が伸びないとか、壁はあると思いますけれど、まず、そこまで記録を伸ばすために自分がやっているプロセスを自分自身が認めてあげて、そこに納得しながら次の目標、少しでも記録を伸ばせるようにチャレンジしてほしいなと思います」



ぺいぺいさん「私自身、今、学生として、将来は世界で活躍できるような人材になりたいという思いがあります。現在、日本代表の選手がヨーロッパをはじめとする世界各国でどんどんレベルをあげて活躍されていると

思うんですけど、森保監督自身が考える日本人が世界で活躍するために大事なこと、こういった考えが大切だと考えられていますか？」

森保さん「ぺいぺいさんは何をやって世界で活躍したいと思われているんですか？」

ぺいぺいさん「職種とかそういったものは決めていないんですけど、自分自身、新しい価値観を持ったり、考え方を持ったりしている人と出会うのが好きで、好奇心が強い。どんどん自分の見聞を広めたいというがあるので、グローバルに出て行きたい、世界で活躍したいなって思っています」

森保さん「すばらしい。世界の価値観を知った上で、日本が世界と戦ったり、日本の良さを知ったりすることは、すごく大切だと思います。一部しか知らないけれど、これがいちばんいいではなくて、世界を知った上でいちばんいいってということを見つけてもらえるように、自分の価値観に合うことを見つけてもらえるようにチャレンジしてほしいなと思います。今の話を聞くと、サッカーをやっているんですか？」

ぺいぺいさん「サッカーは、僕自身はやってないんですが、見るのがものすごく好きで、生活の中心がサッカーみたいな感じにはなっています」

森保さん「いつも応援ありがとうございます。これからも国内外と代表を見てほしいなと思います」



森保さん「ひとつまた質問ですけど、例えばワールドカップで結果は出てしまいましたけれど、ワールドカップで決勝まで行ったフランスと日本の実力差はどう思いますか？」

ぺいぺいさん「日本代表監督の前で言うのも、ちょっと申し訳ないんですけど」

森保さん「大丈夫です。そこは村度(そんたく)なしで！」

ぺいぺいさん「フランスの方がやっぱり上です。個の力って言ったら、よく言われているのかもしれないんですけど、技術的な面で言ったらひとりひとりの推進力というか、ひとりでも打開できる、1対2や1対3でも立ち向かっていくみたいなのが、フランスの方が多くて、やっぱりフランスの方がその辺のレベルは高いかなっていうのは感じます」

森保さん「正直に素直に話してくれて、ありがとう。そういう話を聞きたくて、あとはそこから話をしたくて。多分、ドイツとかスペインに対しても今みたいな感じになるかなと思います。これからぺいぺいさんが世界で戦っていく上で、日本代表の選手たちの考え方を伝えさせてもらおうと、日本や、日本代表の選手が世界のトップになるためには、まだ身につけなければいけない学ばなければいけないところはあるということは、みんな謙虚に考えつつも、実際は、目線はみんな同じなんです。まだ自分たちはやらなければいけないことはあるけれど、でも、フランス相手でも、ドイツ相手でも、スペイン相手でも、俺たち勝てるよっていうメンタリティーを持っています。それはなぜかと言うと、理由はいくつかあると思うんですけど、まずは選手たちがすでにヨーロッパの舞台で、リーグ戦でふだんもやっているということ。フランスリーグであれば、伊東純也選手はもうすでにいろんなところと、パリ・サンジェルマンと試合したり、フランス代表の選手たちと試合したりという中で『彼らの良いところもあるけれど、彼らのウィークポイントもあるでしょう。全然、俺やれる』と思いつつやっていますし、他の選手もそうです。自分たちも絶対勝てると思ってやっています。

何を言いたいかというと、『相手を上に見ず、目線は同じだ』ということ。最初から上に見るということではなくて、自分たちはできると思って、同じ“人”なので、同じ目線から見て、勝ったとか負けたとかっていうことを振り返って、何をしなければいけないかということを考えられるようにしてほしいなと思います。

あとは、同じリーグで戦っているから、より自信を持っているのが、今の日本代表の選手かなと思います。彼らはふだんすごく努力しています。自分たちが世界の舞台で勝つということを目指しながら、常に努力しているので、ふだん努力していることをぶつけていけば勝っていけると思っている。ふだんの努力が自信になって、戦いに挑んでいるということは、すごく大きいなと思います。ぺいぺいさんも、世界で自分が活躍するということを想像しながら、ふだん努力していることをぶつけていって、自分の夢を実現してほしいなと思います」



まさゆき

東京

まさゆきさん「私自身は『eスポーツ』という、サッカーのゲームで大会に出たりということをしてしています。そのときに相手にちょっと先制されてしまったり、リードされたりという展開になったときに、自分がいつも持っている能力だったり、パフォーマンスを発揮できないというのが、悩みとしてあります。いちばん直近の例で言うと、日本代表の、例えばドイツ戦など、非常に厳しい状況の中、どんなことを森保監督は考えながら、自分たちが持っているいちばんいいパフォーマンスを発揮されたのかを伺いたいと思います」

森保さん「サッカーは90分プラスアディショナルタイムを含めて戦います。『その時間内で自分たちが持っている力を100%発揮する、出し切るということをやっぺいこう』と選手たちには働きかけています。

今のまさゆきさんの話では、自分の調子がいいときはいいけれど、ちょっと理想が崩れて、苦しいことが起こったり、困難なことが起こったりしたときに、どうしようっていうことで、メンタル的に少し難しくなるということがあると思います。全てが起こり得る現実しかないので、『現実をどれだけ自然に受け入れて、乗り越えられるようにやっぺいしていくか』。それがうまくいっているときの現実であれば、もちろんその現実に沿ったいちばんいいことをやっぺいしていく。でも自分にとって都合が悪い、先制されたり、相手が主導権を持ったりしているような戦いのときにも、現実で起こっていることに、自分ができることの最善を尽くそうという考えで戦ってもらおうということがいいかなと思っています。攻勢でも、守勢でも、うまくいっぺいいても、うまくいっぺいなくても、全部『自分が主体』で対応するというここと。うまくいっぺいしているときは自分で、うまくいっぺいしていないときは自分じゃないではなくて、全て自分に起こり得るこことであって、自分が主体でその現実を乗り越えていくということをやっぺいしてほしいなと思います」

森保
流

逆境に負けない心

劣勢でも実力を出し切るには



森保さん「ドイツ戦のときの話で言うと、まさに同じような話を選手たちには伝えていました。自分たちがやりたい理想はあるけれど、相手が強いからうまくいかなかったときにパニックになるのではなくて、押される状況になったときに、この現実はどうしかたがないんだ、そこで自分たちはどういうベストを尽くせるかっていうことにメンタルを切り替えて戦っていこうということ、選手たちは戦ってくれて、前半だけ見ると1対0で負けていましたけれど、3対0で負けていてもおかしくないような状況でした。ハーフタイムに選手たちにかけて言葉は「よく頑張ったね」。自分たちがうまくいかないときにも、そこで耐えながらやれた選手たちを褒めましたし、自分たちが、できる相手を上回ることを考えてやっていこうということ、選手たちには伝えました。

サッカーで言えば、試合のスタートから終了のホイッスルまで、自分のできることを続ける。戦い抜くということを考えてやって、力があれば勝てるし、そうでなかったらひよっとしたら勝てないかもしれないけれど、結果ではなくて自分の力をどれだけぶつけられるか。その試合で出しきれるかというところに気持ちを持っていけば、難しい状況になってもメンタルが左右されることはないのかなと思います。

ゲームの世界も大変だと思うので、練習もいっぱいすると思うし、また難しいこともいっぱいあると思いますけれど、全て楽しむことを忘れずに、難しいことも含めて、楽しむことを忘れずに頑張ってください」

大学院生 就活中

水色

茨城

水色さん「森保監督は今まで大きな決断をたくさんしてきたと思うのですが、決断をするときに何か意識していることがあればお聞きしたいです」

森保さん「『自分に納得できるかどうか』。決断したあとに、成功であっても失敗であっても、その自分が出した決断に納得できるか、後悔しないかっていうことを考えます。もちろん全て成功するに越したことはないですけど、そうでなかったときも、この決断・判断をして良かったなと思えるようにしています。水色さんはどうですか？」

水色さん「私も何かを選ぶときに後悔はしたくないと思っているので、その点はやっぱり大事にしていかなきゃいけないんだなということを改めて今思いました」

森保さん「そうですね、ちょっと私の話をさせてもらってもいいですか？ サッカー選手としても指導者としても、これまで好きなことを仕事にしてこれているので、私はラッキーな人間かなというふうに思いますけれども、決断の中に、例えば選手から指導者になるときに、指導者の道に進むのか、解説者だったり、あるいは他の何かだったり、いろんな選択肢がある中で、やっぱりサッカーに関わって生きていきたいなと思ったときに、コーチとして選手の成長を見させてもらいながら、またいろんな目標に向かっていけるようにということを考えて、指導者の道で仕事ができるようにいろんな方をお願いをして、今の自分があると思います。違う決断をしていたらひょっとしたら違う道にいついたのかなとは思いますが。節目、節目のときに、自分自身がどうありたいかという決断は、今の私にとっては良かったなと思います。仮に、今こうやって代表の監督とかコーチになれていなくても、いい決断をできたなと振り返ることはできています。

すごくプレッシャーのかかる試合をしている中で、選手に言ってることは、『積極的と消極的』。プレーするときにどちらか判断を迫られるときがあると思うので、判断に迷ったときは、『積極的』を選べということを行っています。消極的なことをやって、うまくいかなかったらすごく後悔すると思うんですよね。もちろんそこからでも過去は全て未来に向けてポジティブ変換できるので、失敗をいかしていくことはできるんですけれ

ど…積極的にやっとうまくいくことがいちばん。うまくいかなかったとしても『自分が思い切ってやったからしかたない』と思える。積極的にやったミスも、また未来に向けて修正改善できる。プレッシャーがかかる中、いっぱい迷う中、思い切ってやるというのはすごく大切かなと思います」

<将来に悩む若者たちへ 森保監督からのメッセージ>



ぺいぺいさん「将来的にはサッカーに携わる仕事をしたいなという思いがあるんですけど、『好きなことを仕事にするのは難しい。好きなことを嫌いになってしまう』というふうにお聞きします。森保監督はサッカーが好きでずっとサッカーに携わってこられたんですけど、好きなことは仕事にするべきだと思いますか」

森保さん「そうですね、好きなことを仕事にできるのがいちばんだと思います。やはり好きなことをやることは、いろんな障害が起こったときに乗り越える力になると思います。好きなことをやるということはいいことかなと思います。ただ、現実的な話を言うと、好きなことをやっているけれど生活できるかどうか分からないとか、仕事の条件もいろいろあります。そういうことを考えた上で、好きなことではないけれど、やりがいを感じるというのであれば、その選択肢にいくというのも悪くないかなと思います。

自分の好きなことということで、監督としてサッカーに携わっていることを皆さんに話していますが、本当に好きなことは実はプレーすることが好きでサッカーを始めました。おそらく監督・コーチになっている人たちのほとんどは、最初から監督になろう、コーチになろうと思っている人はなかなかいないと思います。できることならばまだプレーヤーとしていたいけれど、能力的にも限界がある。体ももちろん動かなくなる。ではサッカーに携わっていくためにどうしようかなと考えたときに、私の場合は指導者としてという選択肢だった。いちばんではないけれど、自分の好きなことに携わるにはどうしたらいいかということで、今の自分がいると思います。好きなこととやりがいがあるということは、すごく大きなキーワードだと思います」

Q. 選手経験がなくても
指導者になれる？



Y.K さん「自分はイングランドでサッカーの指導や分析を学べる大学に通っていて、将来的にはプロのカテゴリーで指導者になりたいと思っています。でも、プレーヤーとしての経験があまりなくて、できるだけサッカーの試合を幅広くたくさん見て分析をしたり、あと定期的にサッカーを自分もするようにはしているんですが、指導する選手のレベルがあがるにつれて、自分のような経歴の指導者が認められるというのは難しくなってくるだろうなというのはやはり思っています。以前 NHK の他の番組で森保さんがおっしゃっていた『選手の心を預かる』という言葉が残ってしまっていて、それを僕のような人間が達成するためには、どのようにしていけばいいのでしょうかというのをお聞きしたいです」

森保さん「サッカーの仕事に携わる上で、特に現場のチームの中で仕事をするということについては、プロの経験や選手の経験があるスタッフと、全くプロの経験がないスタッフ、どちらをどうとっていくかということにおいては、経験がないと簡単なことではないと思いますが、可能性はあると思います。実際、選手経験がなくても、プロとしてのキャリアはなくても、分析の仕事をしているスタッフ・コーチもたくさんいます。自分がここでいいと区切りをつけるまでは、夢や希望を持って努力し続けてほしいなと思います。

実際に日本代表のスタッフの中には、ロシアのワールドカップでは4人のテクニカルスタッフがいました。現在、新チームになって、常駐のテクニカルスタッフは2人います。彼らはプロとしての経験は持っていません。その中でも、日本代表のコーチングスタッフとして、日本のトップの選手を見ている。チームの中で選手とスタッフに信頼され、信用されて仕事をする事ができています。ですので、プロとしてのキャリア、選手としてのキャリアを持っていなくても、サッカーを見る目がしっかりしていて、チームや選手の問題が分かる、修正ポイントが分かる、改善に向けて何をしたらいいかということが、プレーを見て分かる事ができれば、可能性は十分にあると思います。

そして今、Y.K さんがすばらしいことを言われたのは、やはり選手たちには本当に心があるということを考えてくれていて、おそらく技術的などころだけではなくて、選手たちの感情の浮き沈みの中で、選手がどういうプレーをしているかということを見ることもすごく大切になる中、思いやりの気持ちを持ってあげていると

ころは絶対に今後にいけると思います。やはりチームとしての改善修正はしていかなければいけませんけれど、個々の選手たちの集まりなんだというところ、個々に目を向けた上でのチームなんだというところはすごく大切なところなので、その気持ちを忘れずに夢に向かって頑張ってもらいたいと思います」



あいささん「私は将来サッカーに携わる職業に就きたいなと思っていて、自分はサッカーをやる方ではなくて見る方が好きなので、選手たちのサポートをしたいなと思って、日本代表のサッカーの試合とか練習に帯同するスポーツドクターになりたいなと思っています。監督は、今まで数々の夢を実現されてきたと思うのですが、私のスポーツドクターになりたいという夢を実現するために大切なことをお教えていただきたいなと思います」

森保さん「高校生とは思えない。本当にしっかりした考え方を持っていて素晴らしいなと思います。是非、ドクターとしての勉強をまずはしてもらって、いろんな試験やハードルを乗り越えてもらって、サッカーに携わる仕事をしてほしいなと思います。

どういことをやっていけばいいかということは、まずはドクターになるということが簡単ではないと思いますので、サッカーに携わるのであれば、今、我々のチーム活動に、整形外科医のドクターと内科医のドクターに帯同していただいています。その2つの資格の中で専門医になっていただくと、現在の代表としてサッカーに携わる仕事に近づけるかなと思います。あとは、もし現在の日本代表の環境の中で仕事をしてもらうとなると、世界各国でサッカーの試合はありますので、どの国の人ともコミュニケーションを取れる言葉を身につけてもらうということは必要かなと思います。

またドクターとして、選手たちを見るということ、チームを見るということはもちろんやらなければいけないんですけども、ドクター自身もいろんな環境に行かないといけないので、日本だけの環境で元気でいられるということではなくて、アジア諸国に行ってもヨーロッパに行ってもアフリカに行っても北中米に行っても、オセアニアに行っても、どこでも私は生活できますということで、自分の体調を整えられるようにしてもらえ

るといいなと思います」



画面越しにですが、たくさんの方々と交流することができて、私自身すごく楽しく充実した時間になりました。皆さん、おつきあい、そして一緒に時間を過ごさせていただき、ありがとうございました。そして質問に答えながら、コミュニケーションを取りながらということで、いろんなことをお話しさせていただきましたが、質問者だけではなくて、同じ思いを持っている方々、より多くの人たちと共有することができたらうれしいなと思いますし、私が言った言葉がどれだけ皆さんにいきるかということには分かりませんが、少しでも多くのことが皆さんの日常生活や今後の成長に向けてプラスになればうれしいです。本当に自分が目標にしていること、夢に思っていることに向かって、楽しむことを忘れずに頑張りたいなと思います。

そして、最後にひと言。皆さんには大きな、大きな可能性があります。自分自身が自分の可能性を信じてあげて、そしていいこともあり、そうでないこともある中で、自分自身が自分を認めてあげて頑張りたいなと思います。みなさん、自分の可能性を信じて、これからに向かって前進してください。どこかでまたお会いできることを楽しみにしています。