



## 青木 剛 (あおき たけし)

- プロフィール
- ・1982/09/28 (36歳)
- ・群馬県高崎市 出身
- ・183cm 75kg
- ・ロアッソ熊本 所属
- 経歴
- ・前橋育英高校
- ・鹿島アントラーズ
- ・サガン鳥栖



roasso  
kumamoto

先ず、自己紹介をします。

青木剛です。

出身地の群馬県の名産をご紹介します。群馬県は下仁田ねぎとこんにゃくが有名です。皆さん、下仁田ねぎをご存じでしょうか。

前橋育英高校を卒業後、鹿島アントラーズに15年半お世話になりました。アントラーズは茨城県なのですが、蓮根や海が近いので鹿島蛤が有名でした。

その後、サガン鳥栖に1年半お世話になりました。佐賀は九州なので、皆様の方がご存じとは思いますが、佐賀牛とか僕の記憶が正しければ鳥賊が有名だと記憶しています。

九州もすごく美味しい食べ物があるところだと思っています。



## サッカーのポジション

- ・ GK
- ・ DF
- ・ MF
- ・ FW



サッカーについて少し話します。

僕はサッカーのポジションはディフェンダーとって、主に攻撃された時に守る役割の仕事をしています。

roasso  
kumamoto



## プロサッカー選手の運動量

- ・ 1試合 10～12km 走る
- ・ 消費カロリーは 1000～1200 kcal
- ・ 体重は約 2～3kg 減 (TRも同様)
- ・ 約 1.5時間 / 26℃ 2000ml

プロサッカー選手は、だいたい1試合に10km～12km走るスポーツです。

体重も減ります、ここには2～3kgと書いてありますが、夏場だと90分間(1試合)戦うと僕だと4kgぐらい減ります。汗も30か40出ていると思います。

roasso  
kumamoto



## 1週間のスケジュール (シーズン中)

月曜日：OFF

火曜日：15：00～ 1H30M

水曜日：9：30～ 2H10M

木曜日：15：30～ 2H

金曜日：9：30～ 1H45M

土曜日：9：30～ 1H (前泊のため移動)

日曜日：16：00～ J2リーグ 試合

だいたい、日曜日に試合がありますので、月曜日がオフです。

週中の5日間は一日2時間程度の練習を行いながら、試合に向けて準備をしています。

roasso  
kumamoto



## 食に興味を持ったきっかけ

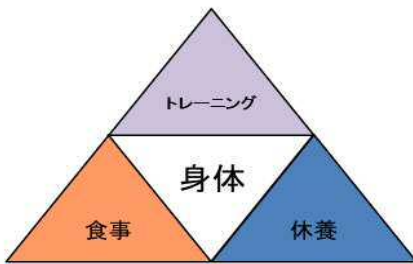
# サッカー選手は身体が資本

ここから本題に入ります。  
食に興味を持ったきっかけは、ずばり「サッカー選手は身体が資本」この一言に尽きると僕は思っています。  
サッカー選手が怪我や風邪をひいたりして体調崩してしまいサッカーができなくなると、その選手の価値は0になってしまいます。  
お店で例えると、サッカー選手は身体が大事な商品なのです。  
そういう意味でも普通の食事がとっても大切になるのです。

roasso  
kumamoto



## 食べたもので身体は作られる



roasso  
kumamoto

これは、高校の時に監督から指導されたことなんです。  
サッカー選手の身体はトレーニングと休養（睡眠）と食事の三大要素で成り立っていることを教えられ、この三大要素を実践してきました。  
現在、プロサッカー選手として働けるのも、この教えを高校の監督から口ずすべく教え込まれたお陰だと思っています。



## 実際にやってみた

肉を食べない(ベスカタリアン)

⇒本からの情報で実行

小麦粉を摂らない

(グルテンフリー)

⇒流行りに乗っかり実行

断食(ファステイング)

⇒デトックス効果、  
内臓を休ませたい

roasso  
kumamoto

僕がプロになって今年で18年たったのですが、僕が身体に良かれと思って今までやってみた経験（人体実験のようなもの）を話します。

〔肉を食べないこと〕

肉があまり良くないと本で読んだので、肉を食べないことを試してみました。  
僕個人の実感（結果）として、やる気が起きなくなり、闘争本能が少なくなりました。  
闘争本能に肉が結びついているのではないかと思えたので、現在は肉も適度に食べています。

〔小麦粉を摂らないこと〕

チームメイトも多くやっていて、有名なのはテニスのジョコビッチ選手で、サッカー界では長友選手もしていると聞いています。

しかし、節制し過ぎている者が筋肉系の怪我や肉離れを起こしているように思えます。  
僕もやっているのですが、やり過ぎには留意しています。

また、小麦粉を控えると体重があまり増えないのかなあと思っています。

〔断食をしたこと〕

内臓を休ませることも目的で断食をオフシーズンに3日間試しました。結果は体重が3kg減り、シーズンに入ってパワーが落ちたように思ったので、その後は行っていません。  
しかし、内臓には良かったかもしれません。

さて、会場の皆さんにお尋ねしたいのですが、これらの体験をされた方がおられたら感想を聞きたいので、お話し願います。

（会場の中の3名の方からご意見がありました）

貴重なご意見をありがとうございます。人それぞれ、合うとか合わないとか、メリットデメリットがあることが、聞かせてもらって、また、僕自身もやってみたことから分かりました。



## 食事でのこだわり

1. 身体を冷やさない
2. 食べ物の陰と陽
3. 食事への考え
4. ミネラルの摂取
5. 食事の順番

普段の食事のこだわりについて話をします。このように5つにまとめました。

roasso  
kumamoto



## 1. 身体を冷やさない

免疫力の低下を抑える

→風邪をひく、体調管理のため

食事の際の飲み物は氷なし

食事により

**体温を高める = 免疫力を高める**

roasso  
kumamoto

僕は身体を冷やさないことを意識しています。冷えると免疫力の低下が起こると思っています。免疫が落ちると風邪をひいたりするので、体調管理のためにも身体を冷やさないように心がけています。

普段から食事の際の飲み物は氷の入っていない物を飲んでます。食べることによって体温を上げて、免疫力を高めることを意識しています。



## 身体のために・・・

- 生姜を加えたものを食べる
- トレーニング中は常温  
⇒内臓への負担を考えて

roasso  
kumamoto

僕は「生姜」の力を信じています。生姜は何にでも合うと思っています。例えば、お味噌汁に入れたり、たくさん使うことを意識しています。トレーニング中も冷めたいものを飲んでいてはかわいそうですが、内臓のためになるべく常温であまり冷えすぎたものは飲まないようにしています。夏のとっても暑い時には冷めたいものを飲みたくなる場合もありますが、冷えすぎないものを飲んでます。



## 2. 食べ物の陰と陽

～季節ものの食べ物による効果～

夏…身体を冷やす  
きゅうり、とまと、なす  
地上になるもの

冬…温める  
ごぼう、にんじん、りんご  
地中になるもの

自然と調和すると  
身体も  
自然にいられる

roasso  
kumamoto

次に食べ物の陰と陽を、普段、意識して暮らしています。

夏は身体を冷やす物が多く生産されます。夏は身体を冷やすことも必要なので、夏に採れた物を意識して食べています。

逆に冬は温める物が多く、今の時期だと白菜とかを意識して食べています。

しかし、今はスーパーには季節に関係がない野菜等が売ってあって、この陰や陽がわかりにくいですね。

つきつめると人間の身体も自然の一つだと僕は思うので、普段の食事から陰と陽を食べることを意識するだけで、食べることがおもしろくなる感覚があって、普段から実行しています。



## 3. 食事への考え

**食べ物 = エネルギー、パワー、気**

- 感謝の気持ち
- ながら食いしない（一口一口を意識）
- 無農薬、オーガニック
- 白米より雑穀米、玄米（より自然に近い、磨かれる前のもの）

**自然のパワー、エネルギーが含まれている**

roasso  
kumamoto

食べ物はエネルギーというかパワーというか、人間の身体を成り立たせている物と思っています。だから、「いただきます」とか「ごちそうさま」と感謝しながら食べます。そして、「ながら食い」をしないように、例えば、スマホを触りながら食べるようなことは僕はできるだけしないようにしています。また、できるだけ、自然に近い物、加工されない物というか、磨かれる前の物に、より自然のパワーを感じるの、そのような



## 4.ミネラルの摂取

### - My salt -

※減塩じゃなくて適塩

(適度な塩ミネラルの補給⇒汗から排出)

汗と共に排出されるものにより、脚がつりやすくなる

市販⇒加工がされてる⇒純粋なものを摂取

血流  
血管



- ・澄んでいること
  - ・流れている
  - ・たっぷり量がある
- ⇒血流が良くなる

roasso  
kumamoto

ここからは、僕のこだわりに入るので、  
適塩を意識しています。試合の日やハードな練習の時は、塩 なるべく純粋な塩を持ち  
歩くようにしています。

多量の汗と共に排出されるミネラルがしっかりと補給されていると、血流がよくなりま  
す。

そういった意味でもいい塩を持ち歩いて、取り入れております。



### - 梅干し -

- ・ミネラルの補給
  - ・クエン酸を摂る
- ⇒疲労回復  
⇒試合前、ハーフタイム

鳥栖所属時  
ハーフタイム



【監督】

「青木はなぜ私の話を  
聞くときに口をもごもご  
させているんだ!!!」



roasso  
kumamoto

僕のこだわりに梅干しがあります。

クエン酸やミネラルも含まれているので、試合1試合に、十個位の梅を食べます。自己暗  
示ではないのですが、梅を食べているから大丈夫だと思っています。

昔はサプリメントを摂ったりしていたのですが、ドーピングのリスクもあることから、今  
はサプリメントは摂っていません。

この梅干を摂るようになって、脚がつることがほとんどなく、効果があると思います。

サガン鳥栖時代にハーフタイムに梅を口にくわえていたら、監督から「青木、俺の話をま  
じめに聞いているのか。」と言われたのですが、僕にとっては大事なハーフタイムの儀式  
なので、どうしても譲れなかった出来事でした。



## 5.食事の順番

- |       |                 |
|-------|-----------------|
| ①汁物   | ウォーミングアップ       |
| ②サラダ  | 血糖値の急激な上昇を抑えるため |
| ③魚、肉  |                 |
| ④炭水化物 |                 |



roasso  
kumamoto

食事の順番も意識しています。みんなサラダから食べるといいます。僕もサラダから食べ  
ていたのですが、それは血糖値の急激な上昇を抑えるためです。ある時、身体を温める汁  
物(温かいもの)から食べるといいと聞き、サッカーで言えばウォーミングアップのよう  
に身体を温めるのと同じだと思い、胃の準備体操のために温かい汁物を食べ、それからサ  
ラダ、魚等の順番で食べるようにしています。このような食べる順番をやり始めたのは1  
年ぐらい前からです。

コース料理もスープが先にでけますので、個人的な見解ですが、この食べ方も利にか  
なった順番ではないかと僕は思っています。



## チートデイ

気持ちのメリハリを  
つけたい

なんでも  
食べていい日

我慢して  
いるものを  
発散

食事は  
楽しいもの  
→ストレス  
解消

roasso  
kumamoto

試合に向けて1週間準備をしていく中で、いろんなストレスを抱えているんです。今まで  
の話に矛盾するかもしれませんが、僕は、何でも食べて良い日(チートデイ)を自分で設  
けています。食事は本来楽しいものだと思うのです。それで、試合が終わった日やその翌  
日に設けています。これは、有名なトレーニングジムでもやっておられるようで、ダイ  
エットや身体を鍛えるのに頑張ってきたので、そのご褒美を自分に与えて次への活力にす  
る。つまり、メリハリをつけていると聞いたことがあります。僕もチートデイを設けてい  
ます。



## 単身赴任で…

- ・ 家族との食事
- ・ 仲間との食事
- ・ 知り合いとの食事



## ロアッソ熊本 オーガニック会

roasso  
kumamoto

僕はロアッソ熊本に単身で来ていて、一年間たったのですが、食事というのは楽しいことであり、食事していると自然とコミュニケーションが取れるものだと思います。単身だと一人で食事をする事が多く、寂しくなることもあるので、チームメイトや知り合いとの食事を大事にしています。

ロアッソ熊本オーガニックの会というネーミングは、少し冗談半分でつけましたが、仲間と、仕事の話だったりコミュニケーションをとって人間関係を深める場所だと思っています。



## 熊本に来て・・・

タンパク質が豊富

馬肉

太りにくい

鉄分が豊富

アスリート  
向け！！

roasso  
kumamoto

熊本に来て、すごい食材に出会いました。まさに、アスリート向けの食材です。馬肉は一週間に1度は食べているといっても過言ではないくらい食べています。タンパク質が豊富で、太りにくく、鉄分が豊富な馬肉はアスリートはもちろんですが、一般の方にも良い食材だと思います。



## 最後に・・・

- ・ 食べるために生きるのではなく  
生きるために食べる
- ・ 食=命
- ・ 食事は継続することで効果が出る  
続けることによって身体に変化が起こる

最後のまとめです。

僕は、サッカー選手は食べるためにサッカーをやっているのではなく、いつでもいいプレーをするためにしっかり食べているという考えの基で食事しています。食事はとっても大事だと思います。

また、食事は継続することが大事です。身体に良い食事をしたからと言って、翌日に結果が出るわけではありません。良い食事を継続することが将来の身体に影響すると思います。その逆に、悪い食事（食生活）も同じで、一日悪い食事をしたから、その翌日に悪い結果がでるわけではなく、そのような悪しき食事を続けることで、病気になったりするのだと思います。良い食事を継続することで、良い結果がうまれると僕は思っています。良い食事の継続が、すごく大事だと思っています。

まとまりのない話でしたが、最後までお聞きくださりありがとうございました。

roasso  
kumamoto