

赤黒の肖像

北海道
コンサドーレ札幌
Midfielder
10
宮澤裕樹
MIYAZAWA Hiroki

もつと勝ちたい。
もつとサッカーが
うまくなりたい。



今年6月に37歳を迎え、プロ19年目のシーズンを戦うMF宮澤裕樹。長年の経験で培った予測力や判断力を武器にしながらも、変化する現代サッカーへの適応と自身の進化を追い求めている。2012年のJ1で味わった悔しさ、17年のJ1残留で得た喜び、そして今年、30周年を迎えて改めて感じるクラブへの愛着。赤黒とともに歩み続けてきた男の現在地と、J1昇格への思いに迫った。

「ごまかしは効かない」
だからこそ

——今年6月に37歳を迎えたいま、どういった心境でサッカーに取り組んでいますか。

近年ではサッカーという競技自体が、フィジカル的要素がより強く求められる時代になっています。アスリート性を全面に押し出してぶつかり合うのが大まかなトレンドと言えるでしょう。そのような中で、自分もそのトレンドに適応していく。その

土俵で勝負して勝っていく。そのためにコンディショニングを整えて、フィジカル面を維持するといった部分に注力しながら取り組んでいます。

自分がこれまで培ってきた経験値や予測力などを生かせば、今のトレンドとは違った戦い方でうまくやれると思います。でも、そうではなく、あくまで現代サッカーで求められているものに順応したうえで戦っていきたいんです。経験値などを生かして要領よくやることは、あくまでもプラスアルファとして武器にする。そういう意

識ですね。

——ハードな道を選んでいる、という見方もできます。

もちろんキツイですよ。足の状態などを常に気を使いながらやっていますし、年齢も重ねていますから、若い頃と比べて体力などの回復も時間を要するようになったので。でもやっぱり、都度変化するサッカーのトレンドには挑み続けていきたい。要求されるハードルをクリアしたうえで、そこに自分の特徴を加えていくのが理想。ただし、求められるフィジカル的要素の基準は年々非常に高まっており、あらゆるものが明確に数値化される。ごまかしが効かないので大変です(笑)。

19年目の原動力

——今年でプロ19年目を迎えています。

随分長くやらせてもらっているな、とは思いますが。とはいえ、何年目だからどうこうでなく、目の前の1年に全力を注ぐことに集中しています。自分の性格上、あまり未来のことを見据えるタイプでもないです。特に現状でいえば、僕は百年構想リーグでは、けがであまり試合に絡めることができなかった。だからこそ、この26—27シーズンでは、まずは目の前の試合に出るための自己アピールがよりいっそう求められています。

でも、よくこの年齢までやってこれたな、とも思うんです。あまり欲深いタイプ



北海道コンサドーレ札幌リレーションシップパートナー店

かき小屋 海の駅

かき小屋 海の駅

苦小牧市港町2丁目2-5 海の駅ぶらっとみなと市場 ☎0144-56-5931

営業時間 9:00~15:00 水曜定休(水曜が祝日の場合は営業)

齊藤宏則 = 文
text by SAITO Hironori
溝口明日花 = 写真
photographs by MIZOGUCHI Asuka