

自分の得点で、 札幌をJ1に戻す

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

危機感を力に変え、
はい上がる25歳

プロ4年目を迎えたFW大森真吾にとって、今季は大きな意味を持つシーズンだ。札幌で出場機会をつかめず、期限付き移籍した北九州、山形でも苦しい時間を過ごした。だが、山形で自身と向き合い、走力とヘディングシュートを磨き上げた。札幌復帰後に掲げる目標は二桁得点。その先に待つ新たな自信とJ1復帰を見据え、25歳のストライカーが歩みを進める。

「生き残るために」 必死でつかんだ成長

「この2026年はプロ生活4年目を迎えています。ここまでのキャリアをどのように振り返りますか。」

プロ入り当初はけがが多く、自分が思い描くようなサッカーがなかなかできませんでした。その中で2年目に関してはミシヤ（ミハイロ・ペトロヴィッチ／現名古屋監督）からチャンスもらい、J1のレベルを肌で知ることができたのは貴重な経験ではあ

りましたが、継続的な活躍には至らずといった状況でした。

そして、2年目の途中から期限付きで北九州へ、翌年は山形へと続けて移籍しましたが、そこでもなかなかうまくいかず、苦しかったですね。その間に札幌はJ2に降格してしまい、活躍できなかった身としては当然ながら責任も感じました。

でも、山形での1年間は試合にこそなかなか出場できませんでしたが、けがなくプレーできたので、しっかりと自分自身を見つめ直すという意味では価値のある時間

を過ごすことができました。そこで身に付けたものが今年の百年構想リーグで、ある程度発揮できたのかなと思っています。

「山形では具体的にどういったことを積み上げてたのでしょうか。」

負荷をかけたトレーニングにしっかりと打ち込むことができたのが大きかったです。思いのほか試合に出ることができず、そこについては悔しさなど、いろんな感情がありました。その一方で試合に出られていない分、日々のトレーニングの負荷を強くしたり、筋トレで体を強化するなど、いろいろと試行錯誤を繰り返したことが成長をもたらしました。具体的に強化できた部分を挙げるならば、「走力」です。自分の体について、真剣に向き合ってトレーニングしたので、走るという部分に関しては山形でも、走るといい手応えを得ることができました。札幌に復帰してからは、前線からの守備のところで、その成果を発揮できていると感じています。

クロスからのシュートという部分についても山形で成長できた点です。第6節のアウェー仙台戦でクロスボールをヘディングで決めましたが、ヘディングシュートはあまり得意ではないというか、これまでのサッカー人生ではヘディングからの得点はあまり多くなかったんです。そこについては山形でコーチの佐藤尽さん（02年7月〜04年札幌でプレー）らに全体練習後にほぼ毎日、付きつきりで指導してもらいました。その



そこにあるモノは、静かで熱い魂です。
地元スポーツ応援隊！頑張れコンサドーレ！

