

サッカーをするお子さんを持つママへ役立つ情報を発信するフリーマガジン

# s o c c e r MAMA

2025  
SPRING  
ISSUE  
Vol.53  
FREE

サッカーで家族をもっと笑顔に。

[サカママ]

| 連載 |

彼らにもジュニア時代はあった  
Jリーガーたちの原点  
高井幸大 川崎フロンターレ

特集 サッカージュニアに大切な  
「強い意志」を育てる!

SPECIAL 指導者たちの言霊。

山田耕介 前橋育英高等学校サッカー部監督

PICKUP INTERVIEW

白井誠也 [前橋育英高等学校サッカー部]

サッカージュニア&サカママに伝えたい!  
山田耕介監督 10のコトバ

BAND

# 全国25万のスポーツチームより大好評！ 無料連絡アプリBAND

効率的な連絡のために必要な機能が集結。

さらに、チーム管理も楽になります。

※2025年3月時点

## 効率的な連絡により 保護者・選手・指導者の結束がさらにUP!

1

チームだけの空間で  
#お知らせ を共有



BANDの掲示板にお知らせ登録をすればメンバー全員に一度に共有が可能。掲示板では文章での共有はもちろん各種ファイルも送ることができます。

2

試合日程、出欠確認  
#カレンダー で管理



毎月のチームの行事はチームのカレンダーで共有してみてください。重要な日程の共有だけでなく出欠確認や地図添付、事前通知まで設定すればメンバーも忘れずに確認できます。

3

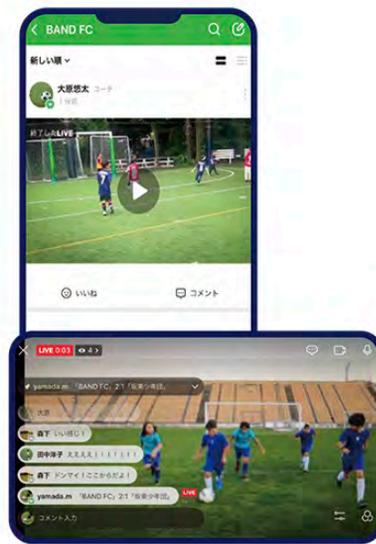
試合の振り返りと  
成長記録に#写真共有



試合別・イベント別でアルバムを作成できます。BANDのアルバムでは写真と動画を一緒に上げることができ、またアルバムの写真はデバイスにダウンロードも可能です。

4

リアルタイムで応援できる  
#ライブ配信



ライブ配信を通じて、日本全国どこからでもリアルタイムで応援できます。それだけでなく、配信した動画は編集せず即座に掲示板に投稿できるため、動画を元すぐに振り返りや反省会を行うことも可能です。

BANDアプリ ダウンロードはこちら▶



Cover Photo: 野口岳彦  
今号の表紙モデル: 吉井優さん・蒼介くん (1年生/神奈川県/さきめま SC)

[特集] サッカージュニアに大切な  
「強い意志」を育てる!

04 SPECIAL 指導者たちの言霊。  
第53回「山田耕介」  
(前橋育英高等学校サッカー一部監督)

06 PICKUP INTERVIEW  
白井誠也 [前橋育英高等学校サッカー一部]

08 サッカージュニア&サカママに伝えたい!  
山田耕介監督 10のコトバ

10 教えて! 監督! 第48回全日本U-12サッカー選手権大会出場  
BAND×サカママアワード受賞チームに聞きました!  
「チームコミュニケーション成功の秘訣とは!?!」

12 川崎フロンターレアカデミー管理栄養士から学ぶ  
“しっかり食べる”が身につく食育講座

14 第10回サカママ®オンラインフェスタReport 1  
〔ウタマロ presents〕  
中村敬斗選手に聞く!  
ジュニア期に大切にしていた経験

16 第10回サカママ®オンラインフェスタReport 2  
〔Dynabook & Intel presents〕  
こんな時どうする?  
遠藤保仁コーチと考えるサッカー脳トレ

18 第10回サカママ®オンラインフェスタReport 3  
〔森永製菓 presents〕  
谷口彰悟選手はどうでした?  
知っておきたい! ジュニア期のカラダ作り

20 Jリーガーたちの原点  
vol.53「高井幸大」(川崎フロンターレ)

22 プレゼント

[特集]  
サッカージュニアに大切な  
「強い意志」を  
育てる!

子どもたちをサポートしていると、つい技術や身体能力に目がいきがちでは? でも、サッカー力を伸ばすためには、「強い意志」を持つことが重要に。そこで今号では、サッカージュニアが成長していく中で、「強い意志」を育むことの大切さを紐解いていきます。

# 指導者たちの言霊。



根気を根気強く!

やまだこうすけ●1959年12月3日生まれ、長崎県出身。島原商業高校サッカー部でインターハイ優勝を経験。法政大学を経て82年前橋育英高等学校に社会科教諭として赴任、同時にサッカー部監督に就任。2017年度第96回、2024年度第103回全国高校サッカー選手権で優勝に導く。これまで110人以上のプロ選手を育てている。

第53回 山田耕介 前橋育英高等学校サッカー部監督

取材／編集部 写真／金子悟・編集部

## 「失敗とチャレンジを根気強く続けていけば、強い意志につながっていく」

今年1月、第103回全国高校サッカー選手権大会を制した前橋育英高等学校。7年ぶり2度目の優勝に導いたのが山田耕介監督です。山田監督が心がけている「人間力」を伸ばす指導、子どもの強い意志を育むために大切なことについてお聞きしました。

### スキルがあっても人間力がなければ選手の能力は伸びていかない

前橋育英高等学校(以下、前橋育英)のサッカー部には、みんなサッカーが好きで入部できます。それまでサッカーの楽しさ、おもしろさを感じながら生きてきたのに、高校で燃え尽きてしまうようではダメだと思うんです。選手たちには、どんな道に進んでも、サッカー少年の心を持ち続け、サッカーを大好き



でいてほしい。指導者になるだけでなく、楽しみながらサッカーをする、日本代表を応援することでもいいので、大人になってもなんらかのかたちでサッカーに関わっていてほしいと思います。

私が指導するうえで大切にしているのは、『人間力』です。人間力とは、胆力と包容力があり、自立の精神を持っていること。胆力とは芯の心の強さ、包容力は優しさ、気づきの心です。仲間が何かで悩んでいる時に「どうした?」と声をかけてあげられるような気づきの心があれば、色々なことにも目を向けていけるようになり、それが人格を築き上げることにもつながっていきます。どんなに技術や身体能力に優れていても、人間力がなければ選手の能力は伸びていかないし、逆にスキルがなくても人間力があれば、選手の総合力は上がっていくということです。選手たちにはいつも「大切なのは腰から上、頭と心。どん

なにサッカーが上手くても、最終的に大事なのは人間力。自分自身に矢印を向けて考えないと、人間力がゼロだよ」という話をしています。

### ダメな部分はあったほうが良い直していくことで成長できる

1年生の選手の中には、入部当初、胆力が弱い子もいます。私は月曜から木曜、寮で生活をしているので、そういった選手には、気づいた時に「調子はどうだ?」と声をかけるようにしているんです。サッカーの話でなくても世間話をしたり、コミュニケーションをとりながら考え方を伝えていき、心の強さを育てていくことが一番大事だと思っています。ただ、選手のダメな部分は、はっきりと伝えます。「ダメな部分はあったほうが良い。それを直していけば成長できる」と。だからこそ、試合に負けることも実は大事。ずっと勝ち続

「指導者たちの言霊。」って?

「指導者たちの言霊」は創刊時から続いている人気連載。サッカーの指導に関わっている方々に、指導方針や思い、どのようにサッカーと関われれば、よりよい成長へ導けるのかななどを綴っています。

けていたら、学ぼうとしなくなってしまうからです。負けて学び、考えて行動する、その繰り返しで成長につながっていくのです。

自立の精神を育むには、中学卒業後あたりから、寮生活をさせるのも一つの方法です。前橋育英のサッカー部の寮では食事の片付けや洗濯などは自分でやらないといけません。日曜日は食堂がないので、自炊しなければいけません。ある時、保護者から電話があり「何もなかった息子が家に帰ってきた時に、お茶を入れてくれたんです。ありがとうございます」と(笑)。自立を育む環境に身を置くことで、子どもたちは自然と成長していくんだと思います。

### 伸びていく選手は 同じミスを3回連続はしない

サッカーはもちろん勉強も、根本的な考え方は同じです。SKILL(技術)を伸ばすためにも重要なのはWILL(意志)だということ。例えば、家でテレビやスマホを見ていても、この時間に勉強すると決めたら、机に向かわないといけません。誘惑に負けず、机に向かう「意志」が大切なのです。「できる、できない」ではなく、「やるか、やらないか」。やろうとする意志がないと何も始まらないのです。

世の中に、なんでもすぐにできるような天才的な選手はほほいしません。でも、伸びていく選手は、同じミスを絶対に3回連続はしないものです。自分にポリシーやプライドを持っているからこそ、ミスを繰り返さないように努力をするからです。自分自身に負けない強い意志を持って、努力を積み重ねる。それが人間力の土台にもなっていくのです。

頭の中で考えるだけで何も行動しないのが、一番よくないことです。動画を見てヨーロッパのサッカーを研究し、こんな選手になりたいと思っても、行動しなければ理解していないのと同じです。それよりも、すぐに行動を起こして、失敗するほうがよほどいい。なぜ失敗したのかを考えて、もう一度チャレンジする。それを根気よく続けていけば、自信になり、強い意志にもつながっていきます。そして、サッカーに限らず人間的に成長していくのです。そのことは、つねに選手たちにも伝えていきます。

### 子どもを真剣に怒れるのは 親にしかできないこと

チームの指導者とは、毎朝20~30分打ち合わせをして、コンセンサスをとっています。その中で言い続けているのは、“本気を根気強く”ということ。選手たちは、教えてすぐにできるようになるわけではなく、何よりも指導者が本気になって選手たちと向き合わないと思いは伝わらないからです。サッカーはロジック(理論)だけではできないし、そこにパッション(情熱)が加わってこそ、結果がついてくるもの。「少しよくなった」「もう少し」などと声をかけながら、根気強く指導していくことが大切だと思っています。

同様に“本気を根気強く”は、子どもたちにとっても大事なことです。失敗を重ね、その中から学んだことを根気強く練習していけば、身体が勝手にそのスキルを覚えていくはず。また、一歩ずつ積み上げていけば、何かが起こった時に踏ん張れる力もついているのです。



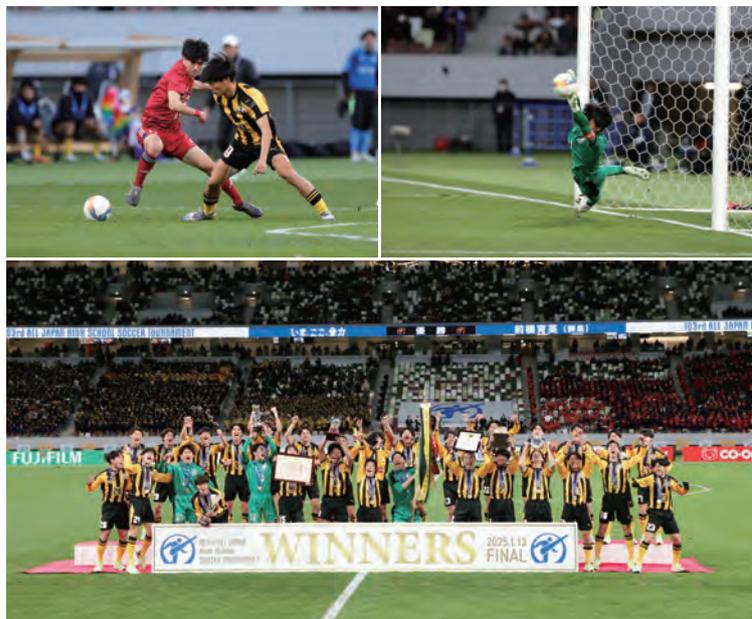
時に「自分のストロングポイントはなんですか？」と聞いてくる選手もいます。選手たちは何かしらの強みを必ず持っているのです。だから我々指導者がそれを見つけ出し、スキルの部分でなくても「大きな声がよく出ている」「背後につくタイミングが最高にいいよ」など、発見したことを伝えるようにしています。

子どもたちの意志を育むために、親御さんには、子どもを色々な角度から見てあげてほしいと思います。例えば、正面から見れば、我がままで、どうしようもないと思っても、角度を変えれば、優しい部分が見えてくることもあるからです。決めつけずに、色々な見方をすれば、子どもの伸びしろがみつかるはずです。

現代の考え方とは逆の発想になってしまうかもしれないけれど、自分の子どもに悪い部分があれば、怒っていいと思うのです。自分の子が一番大切なのはわかります。でも、本当に真剣に怒ってあげられるのは、心から愛情のあるお母さん、お父さんしかいないのです。本気で怒って、子ども自身が気づいてくれれば、それで御の字ではないでしょうか。ダメなことはダメと言える、そんなお母さん、お父さんになってもらいたいと思います。



① 前橋育英高校サッカー部の1日の練習は2時間半。練習場の一角にクラブハウスを併設。



② 第103回全国高校サッカー選手権大会の決勝戦では、前橋育英高校と流通経済大柏高校が対戦。PK戦に突入し、10人目までもつれる激闘を前橋育英高校が制して優勝。

# 白井誠也

〔前橋育英高等学校  
サッカー部〕

選手権で優勝した前橋育英の中で、ひと際活躍をみせたのが白井誠也選手。実は編集部では、白井選手がジュニア時代にインタビューをしたことが！ 当時の話や選手権のこと、両親への思いを語ってくれました。

文／編集部 写真／金子悟・編集部



## 小学生の時に経験した全国大会優勝は今の自信につながっている

— 白井選手は、ジュニア時代、バディーSC (神奈川県) に所属し、6年生の時は「JFA 第43回全日本U-12サッカー選手権大会」で優勝しています。今振り返ってみると、どんな大会でしたか？

「しっかり声をかけ合い、先制点を取られて



①「シュートが得意ではないので、今はとにかく練習しています」と白井選手。

も諦めなかったことが優勝につながったと思っています。この大会までは、勝てない時期が続いていて、自信がなかったんです。でも、最後にいい結果を残せたので、自信を持つきっかけになり、それが今につながっています。小学生時代に全国の強豪チームと戦えたことは、成長するうえでもいい経験になったと思います」

— 昨年の全日本U-12サッカー選手権大会では準優勝だったバディーSC。どんな部分がチームの強みだと思いますか？

「幼稚園にバディースクールがあり、その中でセレクションに受かった子がバディーSCに入れるんです。途中から入る子もいるのですが、大半は小学1年生からの同じメンバー。選手同士の絆が強いからこそ、他にはないチーム力がある気がします。また、コーチたちは戦術に詳しく、そのために必要な技術をとことん練習するんです。それが何よりの強み

になっていると思います」

— ちなみに、soccer MAMA編集部の取材は覚えていますか？

「優勝する前、はじめての取材だったこともあり、はっきりと覚えています。優勝後は、たくさん取材を受けました」

## 高校では自立したいと思い前橋育英を選択

— バディーSCから、バディーJrユース横浜に進み、高校は地元を離れ前橋育英へ。選んだ決め手は？

「正直、神奈川県は強豪校が多いので、どこを選んでも全国に出るまでが大変だろうなという思いはありました。何よりも考えていたのは、高校では自立して、私生活の部分から見直していかなければいけないということ。中学の頃、両親がしっかりサポートをしてくれる分、どうしても家ではだらけてしまう自

## Playback 白井選手 ジュニア時代のインタビュー

「試合では、日本代表の試合で観たことを思い出しながら(スペースの取り方など)プレーしています。身長が低いので、背の高い選手に当たり負けすることもあるので、今はそれが悩みでもあります。この大会には、強いチームもいるのですが、これまで県大会で強豪チームとやってきたので、慣れている面もあり、緊張することもなく、いつも通りのプレーができています。小さい頃、兄と一緒に練習して、そのおかげで上手くなったので、兄には感謝していますし、お母さんも週5で動いて、家事もしてくれているので、すごく感謝しています」

※soccer MAMA WEB 2020.1.28 記事より抜粋



② soccer MAMA WEB「JFA 第43回全日本U-12サッカー選手権大会」編集部が選ぶベストメンバー？」に選出。ストロングポイント、監督や家族への思いを聞きました。  
③ soccer MAMA Vol.19の誌面にも。

## サッカーを辞めたいと思った時、 いつも支えてくれる両親の存在があったから 強い意志が持つことができた

分がいたんです。毎日練習が忙しいからと、オフの日は勉強をさぼってしまったり。寮生活ができる学校を探していく中で、全国大会で優勝が狙えて、環境が整っているのが前橋育英でした。当時、寮が新しくなったのも選んだ理由の一つです」

— 親元を離れての寮生活は、どうですか？  
「自立しなければという思いが強かったので、それほど寂しさは感じていません」

### 選手権は課題を突き詰められた大会 プロになることを諦めたくない

— 選手権(第103回全国高校サッカー選手権大会)での活躍を見て、ジュニア時代とはプレースタイルが変わったように感じました。「小学生の頃は、相手につかまらないボールの受け方を意識して練習していました。でも、高校になってからは、しっかり足元でボールをもらってからドリブルで相手をかかわすことを考えて練習するようになったので、プレーが変わったんだと思います。前を向けるスペースがあれば、ドリブルできるという自信はあります」

— 白井選手にとって、改めて選手権はどんな大会でした？  
「ドリブルが通用する部分は、さらに自信につながりました。ただ、決勝戦では、そのドリブルもできず、PKで失敗したり。自分にとっては、課題を突き詰められた大会でした。今は、もっと練習しないといけないと思っています」

— 白井選手の失敗を次につなげていこうとする強い意志を感じます。その意志をもたらすものは？

「高校1年生の後半頃、プリンスリーグ\*の練習に参加するようになったんです。でも、自分が下手すぎて、先輩にも言われ、サッカーを辞めたいとさえ思うほどきつくて…。そんな中で考えたのは、いつも支えてくれる両親のこと。自分の我がまま、前橋育英で寮生活をさせてもらっているのに、ここで簡単に諦めてしまったら、本当に両親に申し訳ない。もっと頑張らないといけないって。両親の存在があったからこそ、強い意志が持てたんだと思います」

— ジュニア時代に聞いた目標は「プロになって、日本代表に入ること」。それは、今も変わっていませんか？

「前橋育英に入って一番感じたのは、プロになるむずかしさです。小学生の時、全国大会で優勝した後は、プロになれると思っていたのですが、中・高と進んでいく中で、本当に自分よりサッカーが上手い選手がもっともって、日本代表どころか、プロになることさえも、どれだけむずかしいのかを実感しています。でも、絶対に諦めたくはない。自分に足りない部分は何か、プロになるために自分が出せる特長は何か、そして身体が小さくても何ができるかをつねに意識して練習し、試合に挑むようにしています」

\*高円宮杯 JFA U-18サッカープリンスリーグ:高校年代のサッカー大会の1つ



しらいせいや●2007年5月8日生まれ、神奈川県出身。161cm/50kg、MF。小学1年からパティエーSCに所属し、6年時にはJFA 第43回全日本U-12サッカー選手権大会優勝。パティエーJrユース横浜を経て、前橋育英高等学校に進学。第103回全国高校サッカー選手権大会優勝。



① ハードな練習の合間には笑顔も。



② 選手権決勝のPKを外してしまった白井選手。でもチームが優勝し、満面の笑顔に！



### 山田監督's VOICE



#### 純粋無垢で吸収が早い!

入部してきた白井を見た時、小さくて細いから、大丈夫かなと思ったほど(笑)。でも、頭がよく、純粋で素直な心を持っているので吸収が早いです。おどおどしている部分はまだいっぱいありますが、抜群のスピードを持っているので、これからだと思います。純粋なサッカー小僧のまま、大人になってもらいたいですね。

## 人間力にスキルは関係ない

「選手の総合力=(技術力+身体能力)×人間力」。これは、私が考えた選手の総合力を測る公式です。人間力とは、胆力(芯の心の強さ)、包容力(優しさ・気づき)、自立からなるもの。どんなに優れた技術、恵まれた身体を持っていても人間力が0であれば、選手の総合力は0。人間力がすべてです。スキルに人間力が加われば、飛躍的に選手は伸びていくでしょう」

人のせいにならず、  
自分自身に  
矢印を向ける

考えたことは、  
すぐに行動する。  
失敗したら、また  
チャレンジすればいい

「私は『やればできる』という言葉が大嫌いです。頭の中で考えているだけで、何もしないのが一番よくないからです。自分には何ができて、何ができていないかを考えたら、行動を起こすことが重要。行動して失敗したら、なぜできなかったかを考えて、またチャレンジする。その繰り返しで成長につながっていくのです」

「自分自身と向き合い、できないことにチャレンジしていく強い意志を持つことが、成長につながっていきます。『これ以上無理』『諦めよう』と思った時に自分自身に矢印を向け、あと一歩前へ進めば自分の限界も広がっていくでしょう」

## SKILL(技術)も WILL(意志)も大事

「サッカーにとって技術を身につけることは必要です。でも、技術や能力があっても、自分自身に負けてしまったら成長することはできません。弱い自分に打ち勝つ強い意志と、一歩踏み出す勇気を持ってほしいと思います」

## 強い意志を持って、 努力する選手が伸びていく

「ミスを注意しても、それを聞き流す選手はまた同じミスを繰り返します。伸びていく選手は、決して同じミスを3回連続はしないのです。それは、強い意志を持って努力をするからです。自分に負けず努力できる選手が成長していきます」



# 10のコトバ

今回の取材で、前橋育英高等学校サッカー部・山田耕介監督が残してくれた名言の数々。その中から、心にとめておきたい10のコトバをご紹介します。

文/編集部 写真/金子悟

## 気づきの心があれば、 色々なことに気づいていける

「人間力に欠かせない『気づきの心』があれば、周囲の人の心の変化だけでなく、様々なことに気づいていけるように。それは、人格を築くことにもつながっていきます。自分よがりではダメ。チームメイトや指導者、両親…まわりの人に優しさ、思いやりを持つことが大事です」



## 子どもを見る 色々な角度から

「親御さんは、どうしても子どもを決めてしまいがち。でも、色々な角度から子どもを見ると、新たな部分が見つかることがあるのです。それは、子どもの伸びしろを見つけてあげることもつながります。私自身、つねに選手たちのことは色々な方向から見るように心がけています」

## 失敗は、新たな学びに！ 試合に負けることも大切

「試合に負けることはダメじゃない。そこから学び直し、負けた原因を考えて行動すればいいのです。たとえ試合に負けても挫けないこと。敗北や挫折、失敗は、子どもたちが成長するための一番良い教材ではないでしょうか」

「指導者にとって、選手と本気で向き合い、何度も同じことを言い続ける根気が大事です。また、子どもたちは、教わったことを理解し、練習を根気強く積み上げていくこと。毎日一歩ずつ頑張れば、1年で365歩。その積み重ねこそが成長につながっていくでしょう」

## 本気を根気強く

## 子どものダメな部分は怒っていい

「自分勝手なプレー、規律を守らない、チームメイトに迷惑をかける…親御さんは子どものダメな部分を見つけたら、怒っていいと思うのです。ダメな部分を直していくことで子どもは成長していきます。本気で怒ってあげられるのは、お母さん、お父さんしかいないのですから」





教えて！  
監督！

第48回全日本U-12サッカー選手権大会出場  
BAND×サカママアワード受賞チームに聞きました！！

# 「チームコミュニケーション 成功の秘訣とは!？」

サカママでは「第48回全日本U-12サッカー選手権大会」出場チームを対象に、「BAND×サカママチームアワード」を開催。3つの側面でチームワーク・組織力に優れたチームを大賞に選定しました。オン・オフを通してチームワークを高め、全国大会へ導いたチームの“コミュニケーション”とは？監督にその秘訣を聞きました！

文／編集部 写真／山田忠英

## 「BAND×サカママ チームアワード」とは？

サカママと無料コミュニケーションアプリ「BAND」によるコラボ企画で、大会の成績に関わらず、チームプレーやスポーツマンシップ、総合的なチーム力を称える目的で開催。出場した48チームの中から厳選した12チームをノミネートし、その中からさらに優れた成果をみせた3チームを最終的に選抜しました。

「受賞チーム」

### チームワーク賞

**ディアブロッサ高田(奈良県)** チーム全員が高い連携力と協力を発揮し、終始組織的なプレーで試合を展開しました。

### フェアプレー賞

**MFC.VOICE(愛知県)** 相手チームへのリスペクトを示し、最後のホイッスルが鳴るまで全力で戦い抜く姿勢を評価。

### 総合力賞

**パティールSC(神奈川県)** 戦術的なベンチワークと選手たちの一体感で素晴らしい総合力を発揮しました。

## チームワーク賞 最優秀チーム ディアブロッサ高田



### 子どもたちに「考えさせる」 コミュニケーションがチームの伝統

乾 良祐監督



「自分自身が考え、判断する」力を養うチームの伝統があります。私もこのチームの卒業生ですが、OBが後に指導者となり、その伝統を継承してきました。私は子どもたちに「あれなさい」「これなさい」と要求するのではなく「こういう時にどうする？」と質問をして、子どもから引き出すようにしています。

私から子どもに相談することも多いですね。「練習は何をしようか？」「ハーフタイムはどんな時間にしようか？」と、私が投げかけたことに対して子ども同士で話が膨らむんです。たとえそれが間違っていたとしても、自分た

ちで考えて出した結論には責任が伴うし、失敗したのなら、次に何をすべきかをまた考えるようになります。前半0-1で負けていた試合のハーフタイムで、一人の選手が「僕はこうした方がいいと思います！」と声を挙げてくれました。コーチ陣の考えとは違いましたが、彼の意見をチームとして尊重しました。ずっと一方通行ではないコミュニケーションを理想としていたので、選手と監督が「一緒に戦っている」と感じて、すごく嬉しかったですね。

ディアブロッサ高田のチームワークを表す言葉は「お互いを認め合うこと」です。選手同

士、そして指導者と選手がしっかり各々を尊重する。そうして方向性を同じくしたメンバーが切磋琢磨することで、強いチームを作り上げていくのだと思います。

## こんな時にBANDが 役立っています！

「試合のライブ配信や写真・動画の共有が円滑になり、試合の振り返りや保護者との情報共有がスムーズになりました！」



## BANDとは？

チーム・グループのための  
無料コミュニケーションアプリです！

BANDアプリは全世界で1億ダウンロード、日本全国で25万のスポーツチームが活用中のグループコミュニケーションアプリ。掲示板やカレンダー、さらに投票やトーク、ライブ配信など、BANDのさまざまな機能を使うことで、グループ連絡の手間を省くことができ、グループコミュニケーションをより効率良くすることができます！

DLはコチラ！





## 抽象的な言葉はNG！ しっかりした情報共有が「想い」を伝える

磯部友也監督



言葉を端折らずに、**しっかりと相手に伝える**ことを意識しています。オン・ザ・ピッチ、オフ・ザ・ピッチも含めて、抽象的な言葉ではなく、**具体的な情報の共有がチームワークを高めます**と思っています。

子どもに対して「考えよう！」「予測しよう！」と言っても、その状況に至る原理・原則を**しっかり、丁寧に伝えないと、何をしたいのか分からない**と思います。**「今何をすべきか」の基準をたくさん作ってあげることで、自分たちで答えを導き出せる**ようになり、選手が主体性も持つようになったと思います。そこまで丁寧にコミュニケーションを重ね、

想いを伝え、導いてあげることが指導者の役割なのだと思います。

子どもの自立を促すためにも、サッカーに関して保護者には一定の距離を取ってもらうようにしています。その分、伝えなくてはいけないことは、BANDのようなコミュニケーションツールを使ってしっかりと説明させてもらっています。参加や不参加の意思確認もすぐに取れて、一方通行にならないので重宝しています。

MFC.VOICEのチームワークを表す言葉は**「しっかりした情報の共有」**です。オブラートに包んだり、曖昧な言葉だと選手が「何を言

いたいんだろう？」といろんな捉え方をしてしまいます。大人がしっかりとした言葉を伝えることが大事だと思います。

### こんな時にBANDが役立っています！

「スケジュール管理や試合のライブ配信、写真共有など、チーム連絡に関する保護者との情報共有が、このBAND1つで完結するのですごく便利です」



## オン・オフのコミュニケーションの切り替えを大事にしています

梅澤勇人監督



チームワークに関しては日本で一番うちのチームが強いと思っています！神奈川県予選の決勝(vs川崎フロンターレU-12)でPK勝利した時は、ピッチ上の8人だけでなく、選手全員・スタッフ全員が涙しました。「(全国大会がある)鹿児島に行くんだ！」という**目標に対し、全員が同じ想い、目標をつなげられました**。

僕はピッチ外のコミュニケーションを特に大事にしています。スポーツは勝負事でもあるので、時には強く言わなくては行けない。その時に**指導者と選手の信頼関係ができていないと、選手がついてこれなくなると**思っています。だから、「強く言い過ぎたな」と思ったら、突き放すのではなく、ピッチの外に

出たら切り替えて楽しくやる。子どもたちと一緒に公園やプールに行って全力で遊びます。そうやって信頼関係が生まれる努力…いや努力じゃないですね、楽しんでやっていますから(笑)。(子どもに対しても)**対等に接していかないとコミュニケーションは上手くないか**ないと思っています。

パディーSCのチームワークを表す言葉は**「仲間(パディ)」**です。仲間がいないと何もできないしその仲間を創り上げるために今までやってきました。残り1秒まで諦めない「パディ魂」の伝統が、今の強いチームを作っているのだと思います。



BANDアワード受賞チームによるインタビュー動画を公開中！

視聴はコチラ！



### 新学期チーム応援キャンペーン開催中！

新学期のスタートをBANDがサポート！期間中にBANDグループを作成し、応募条件をクリアすると今なら50グループに、総額200万円相当のプレゼントが当たる！

#### 豪華景品

- 【景品A】 チームワーク応援賞(20グループ) 応援金 5万円分
- 【景品B】 新グループ応援セット(30グループ) メンバー全員分のグッズセット

応募はコチラ！



川崎フロンターレアカデミー  
管理栄養士から学ぶ

# “しっかり食べる”が 身につく食育講座

2月23日に開催した「サーモス presents 川崎フロンターレと学ぶ食育サッカー教室」。  
ここでは、押さえておきたい食育の話と手軽にできる栄養満点レシピをご紹介します。

文／編集部  
写真／野口岳彦



## 食育とサッカーが学べる 唯一無二のイベントを開催！

サーモス、川崎フロンターレ、サカママと一緒に  
開催した今回のイベント。親子でサッカー上達に  
つながる食育について学んだ後、子どもたちは川崎フ  
ロンターレスクール・普及コーチによるサッカー教室  
へ。その間、ママたちはサーモスのキッチンアイテム  
を活用し、料理体験を行いました。作った料理を食べ  
ながらのランチ交流会やプレゼント抽選会もあり充実  
した内容に。参加者からは「大人も子どもも、たくさ  
ん得るものがあった」「サッカー教室も料理体験もすべ  
て楽しかった」などの声が多数あがっていました！



楽しいサッカー教室と  
おいしい料理で大満足です！

### 食育Point 1

#### エネルギーを手に入れるために 欠かせない3つの栄養素

エネルギーは身体を動かすために必要な力。食べ物・飲  
み物からしか得ることができず、**栄養素の中では、炭水  
化物、タンパク質、脂質に含まれます。**中でも炭水化物  
は、最も効率がいいエネルギー源になるので、主食（ご  
はん、パン、麺類など）をしっかりとることが重要です。

### 食育Point 2

#### ビタミン・ミネラルは 様々な食材を食べてとる！

エネルギーを身体の中で使うために必須のビタミン・ミネラ  
ル。**食材によって含まれる量が異なるので、様々な食材を食  
べるように心がけましょう。**スーパーで珍しい野菜をみつけ  
たら、とり入れてみるのもおすすめです。また、鉄・カルシ  
ウムはどうしても不足しがちなので、意識してとるように。



### 食育Point 3

#### 練習、試合後に意識してほしい3つのR

3つのRとは、「REFUEL(使ったエネルギーを補給する)」「REPAIR  
(鍛えた身体やケガを修復するための食材をとる)」「REHYDRATE  
(失った水分を補給する)」。

身体をリカバリーするためにも、練習や  
試合後はこの3つを**考えて食事をとることが大事。**試合が終わった  
らすぐに水分を補給し、**帰宅後は、ごはんを中心としたバランスの  
よい食事を残さず食べるように**しましょう。なお、練習や試合前は、  
3時間前までに食事を、1時間前までに軽食も終わらせておくこ  
とが大切。

#### 食事の基礎体力をつけておこう！

小学生のうちは食べることに興味を抱かせ、  
「将来の身体を作るのは食べ物」という意  
識を持たせることが大事。これから先、子  
どもたちは身体を大きくするためにも食  
べる力が必要になってきます。食事の基礎体  
力をつけるためにも、献立を考える時に「エ  
ネルギーを確保すること」と「様々な食材  
を使うこと」を意識するといいでしょ。

公認スポーツ栄養士  
川崎フロンターレ  
アカデミー管理栄養士  
港屋ますみさん



## 食育Point 4

### 練習後や試合前日におすすめ! 「豚こま肉のハヤシライス」

エネルギー源になる米中心のメニュー。豚肉にはタンパク質だけでなく、体内でエネルギーを作る際に必要なビタミンB群も含まれるので、力を発揮したい時に◎。市販のルーを使わず脂質は控えめで、トマト缶とウスターソースで仕上げた、ごはんが進むおいしさです。



#### 豚こま肉のハヤシライス

##### 【材料・2人分】

- ・豚こま肉…160g
- ・玉ねぎ…1/2個(100g)
- ・しめじ…40g
- ・バター…15g
- ・小麦粉…大さじ2
- ・ウスターソース…大さじ1+1/2
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・カットトマト缶…200g
- ・水…50cc
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…小さじ1/2

##### 【作り方】

- 1 フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎ、豚こま肉、しめじを入れ炒める。
- 2 肉に焼き色がついて玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を加え、2分ほど粉っぽさが消えるまで炒め、トマト缶、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖を入れる。
- 3 ②に水を加え弱火で3分ほど煮て、とろみがついたら塩を入れ味をととのえる。



#### コレと一緒に!

##### 中華風春雨スープ

##### 【材料・2人分】

- ・春雨…20g
- ・きくらげ(乾燥)…1g
- ・小松菜…2株
- ・長ねぎ…10cm
- ・水…400cc
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・塩、白こしょう…少々
- ・ごま油…小さじ1/2



##### 水菜のサラダ

##### 【材料・2人分】

- ・水菜…2株
- ・レーズン…お好みの量
- ・にんじンドレッシング…適量

作り方は  
こちら! ▶▶



料理体験  
でも使用!

## サーモスのキッチンアイテム

### コーティングとハンドルに こだわった炒め鍋

ハンドルが握りやすく、洗いやすくなった超深型の炒め鍋。取っ手を熱源から遠ざける設計なので、より安心して使えるように。耐久性が高く、焦げつきにくいコーティングもポイント。



- テュラブルシリーズ炒め鍋 KFM-028D 6,600円

### スリムな刃幅のオールステンレス包丁

スリムな刃幅で小回りがきき、さびにくさや握りやすさにもこだわったオールステンレス包丁。定番の「ファインエッジ」と、切れ味がより長持ちする「グランエッジ」が揃い、食洗器にも対応。



- (左)ファインエッジ 三徳包丁 165mm KKA-S165 3,520円
- (右)グランエッジ 三徳包丁 165mm KKB-S165 4,850円

#### NEW

### 大容量の ケータイマグが 新登場

持ちやすい大きなキャリーループが付いた大容量のケータイマグ。飲み物がスムーズに流れ出て飲みやすい構造で、サイズは0.75L、1.0L、1.5Lの3種類。保温・保冷力もバッチリ。

- 真空断熱ケータイマグ JOY-1000 オープン価格



## サカママ's VOICE

### 岩田奈穂子さん・千穂さん(小3)

子どもは楽しくサッカーができ、親は簡単に作れるレシピを覚えてもらえて大満足。キッチンツールを探していたので、色々試せたのもよかったです。包丁の切れ味のよさには驚きました。



包丁の切れ味が  
抜群

### 川島沙希子さん・建人くん(小1)

サッカー教室は、息子も楽しんでいましたし、コーチの優しい声かけがステキだと思いました。初めてサーモスの包丁やフライパンを使ったのですが、とても使い勝手がよく、ハヤシライスも簡単に作れて、おいしかったです!



ハヤシライスが  
おいしかった!

### 金子和美さん・波音くん(小2)

三兄弟全員サッカーをやっているの、食育の話は感動するほど勉強に。普段からサーモスのキッチンツールを使っているのですが、包丁も気に入りました。ハヤシライスはボリュームもあって、食べ応えも十分。



食育の話に感動!

〔ウタマロ presents〕

# 中村敬斗選手に聞く！ ジュニア期に 大切にしていた経験



2月に開催した第10回サカマロオンラインフェスタ。ウタマロ presentsのトークイベントには、サッカー日本代表でフランスのスタッド・ランスに所属する中村敬斗選手が生出演。ここでは、中村選手のジュニア時代の経験談をピックアップ！ 文／編集部

## 楽しくサッカーができて、成長できる環境が一番大切

### 小学生時代に3つのチームを経験 少年団が一番楽しかった

—まずは、サッカーを始めたきっかけを教えてください。

「兄がサッカーをやっていた影響で、幼い頃から自然とボールは蹴っていたんですけど、本格的に好きになったのは6歳の時。クリスティアーノ・ロナウドやメッシが活躍するドイツW杯を見て夢中になり、漠然と『プロになりたい』と思うようにもなりました。

小学1年生になって入ったチームは、地元の少年団『高野山SSS』。でも、サッカーが上手い子たちがクラブチーム『柏イーグルスTOR'82』に通っていることを知って、2年生の時に移ったんです。当時は自分から話しかけにくいタイプではなかったのですが、新しい環境に行くのは不安で、緊張していたのを覚えています」

—その後、柏レイソルU-12(以下、レイソルジュニア)に？

「4年生の時にセレクションを受けて入りました。僕自身もそうでしたが、地元(千葉県柏市)でサッカーをしている多くの子はレイソルジュニアに入るのが目標で、みんなセレクションを受けるんです。だから、入るのは簡単ではなかったですね。



① 中村選手はフランスから生出演。子どもたちからの質問にも答えてくれました！

翌年、1学年上のチームが全日本少年サッカー大会(現JFA全日本U-12サッカー選手権大会)に出ることになって、僕も全国の舞台を経験することができました。でも当時、チームのコンセプトは、パスでつないでいくサッカー。僕はドリブルが大好きだったので、そのサッカーに楽しさを感じなくなってしまった。何が自分の武器なのかもわからず、周りに埋もれていくようで苦しかった…。『自分の好きなサッカーがしたい』『楽しくサッカーがしたい』—そんな思いが強くなって、6年生の時、レイソルジュニアを辞めました」

—ご両親の反応はどうでした？

「両親に辞めたいと話したら反対されることもなく、『別にいいんじゃない』って。その後、色々な選択肢はあったんですけど、最初に所属していた少年団へ戻ることに決めました。少年団では自由にサッカーをさせてくれたし、仲のいい友達もたくさんいて、サッカーの楽しさを思い出すことができました。今でも、あの時の自分の決断は、間違っていないなって。

小学生の間は、楽しくサッカーができて、成長できる環境であれば、どのチームだろうと関係ないと思います。自分に合う、好きな環境を探して、サッカーを頑張ればいいだけです。僕は、少年団、クラブチーム、J下部(Jリーグ育成組織)に所属しましたが、少年団が一番楽しかった。どのチームを選んで自分次第です」

### シュートをひたすら練習したことが 今につながっている

—中村選手は小学生の頃から、自主練をやっていたそうですね。

「基本的にメニューは自分で考え、それを両親に手伝ってもらうこともありましたが。コーンを並べてドリブルしたり、同じ小学校の一番サッカーが上手い子と1対1をずっと続けたり。知り合いのトレーナーの方から、きつい坂道を走りきれば精神的にも強くなれると言われて、坂道ダッシュを自分に課して走る練習もしました。今は練習量や時間よりも質が大事だとわかるんですけど、当時は、チームの練習以外でどれだけ練習するかで周りとの差がつくと思っていたので、ひたすら自主練をしてましたね。中でも一番やっていたのは、シュート練習。幾度となくシュート練習を繰り返したことで、それが今でもカラダに染みついて、自分の武器になっているんだと思います。

ただ、サッカーだけにならないように、休息はつくっていたんです。友達と遊んだり、ゲームをしたり。今もオンとオフの切り替えは大事にしています」

—中学サッカー進路を考えたのは、いつ頃ですか？

「6年生になってからです。クラブチームを考えていた時に、三菱養和SCジュニアユースに入っている小学校の先輩が誘ってくれて。練習生として参加した後、合格して入部することができました。中学1年生の時に人生のピークだと思うくらい、サッカーが楽しかったです(笑)。中学生になると大人と同じ大きさのゴールになるんですけど、中学1年生はまだカラダが小さいから、上のほうにシュートを打つとキーパーがとれなくて、全部入るんですよ(笑)。それが楽しくて、学校が終わった後、練習に行くのが楽しみで仕方なかったです」

## 中学生になると道具をケアし、 少しずつ自立するように

— 子どもの頃、サッカーのユニフォームや  
道具などのケアは自分でしていましたか？

「うちには、ずっとウタマロ石けんがあった  
んですけど、使っていたのは母(苦笑)。小学  
生の頃は、サッカーで汚れたソックスを母が  
いつもウタマロ石けんで洗ってくれました。  
中学生になると、ユニフォームなどは脱ぎつ  
ばなしにせず、洗濯機には入れるようになり

●ウタマロを製造・販売して  
いる株式会社東邦 代表取締役  
社長の西本武司さんもゲス  
ト出演。中村選手から貴重な  
話を引き出してくれました。



ましたね。スパイクも自分で干して、手入れ  
するようになったり、少しずつですけど、自  
立していったように思います。

母は栄養バランスを考えた食事はもちろん、  
僕がサッカーを楽しくやれる環境をつくって  
くれました。色々なサポートをしてくれたので、  
本当に感謝しています」

— 最後に、サッカージュニアにメッセージ  
をお願いします。

「どんなチームにいても、大事なのは自分が  
どれだけ成長できるかです。日々、サッカー

を全力で楽しんで、チームの練習を100%で  
取り組んでいけば、必ずいい未来が待ってい  
ると思います」



### PROFILE ●なかむらいと

2000年7月28日生まれ、千葉県出身。180cm/75kg、  
FW。小学生時代は、高野山SSS、柏イーグルスTOR<sup>1</sup>  
82、柏レイソルU-12に所属。三菱養和SCジュニア  
ユース・ユースを経て、2018年ガンバ大阪に入団。  
オランダ、ベルギーなどでプレーし、2023年スタッ  
ド・ランス(フランス)に加入。2023年3月24日ウル  
グアイ戦でA代表デビュー。

## お洗濯講座も開催!

# 押さえておこう! ガンコな汚れを落とすコツ

毎回大人気の「ウタマロ presents オンラインお洗濯講座」も開催。  
ウタマロ石けんとウタマロリキッドの正しい使い方を今一度確認しておこう!



汚れ落ちは時間との勝負!  
早くにこまめに洗うことを  
心がけてください

株式会社東邦  
松本 彩さん

白い衣類に!

## ウタマロ石けん

エリ、ソデ、くつ下、食べこぼしなど  
の汚れがまっ白に。シリコン製の専  
用ケース付きはハンズとロフトの  
店舗とオンラインストアで購入可。



●ウタマロ石けん  
133g(製造時重量)  
218円

●ウタマロ石けん  
専用ケース付き  
658円



使い方

1 泥や砂を  
はたき落とす



2 汚れた部分を  
水で濡らす



3 ウタマロ石けんを  
汚れに直接塗りつける



4 しっかり  
もみ洗い



5 すすぎ洗い or  
洗濯機へ



まっ白

POINT!

- お湯を使うと  
汚れ落ちがよくなる<sup>※1</sup>
- 石けんの緑色が消えるまで  
ゴシゴシともみ洗いし、  
ガンコな汚れの場合は  
もみ洗いを繰り返す
- 除菌<sup>※2</sup>・消臭効果も

<sup>※1</sup> 血液汚れの場合は血中のたんぱく質が固まり、  
汚れが落ちにくくなるので水かぬるま湯を使用。

おしゃれ着&色柄ものに!

## ウタマロリキッド

中性、無けい光なので生地の  
色柄や風合いを守りながらガ  
ンコな汚れをしっかりと落とす。  
アミノ酸系洗浄成分主配合で  
手肌と環境にやさしい。



●ウタマ  
ロリキ  
ッド  
400ml 528円

使い方

<sup>※</sup>衣類の洗濯表示に水洗い不可のマークがあると  
ウタマロは使用できません。

1 ウタマロリキッドを  
キャップにとる



2 汚れた部分を  
水で濡らす



3 ウタマロリキッドを  
汚れに直接たらす



4 やさしく  
もみ洗い



5 しっかりと  
すすぐ



色柄を守って  
汚れを落とす!

POINT!

- ガンコな汚れの場合は40度くらいの  
ぬるま湯に30分つけ置きを
- もみ洗いがしにくい  
ものには、洗濯ブラシや  
歯ブラシを活用
- 水洗いのできる布製の  
バッグ、キャップ、メイクポーチ、  
スニーカーなどのお洗濯にも使用OK



こちらも  
オススメ!

### ウタマロ クリーナー

家中のいろい  
ろな場所に使  
える住宅用ク  
リーナー。中  
性で手肌にやさしいのに汚  
れをしっかりと落とす。手軽  
に気軽に本格おそうじ。  
●400ml 517円



### ウタマロ キッチン

手肌にやさし  
いのに、ガン  
コな油汚れも  
しっかりと落とす食器洗い用  
洗剤。スポンジ除菌<sup>※2</sup>もで  
きます。 ●300ml 473円



<sup>※2</sup> 全ての菌を除菌するわけでは  
ありません。

{ Dynabook & Intel presents }

こんな時  
どうする?

# 遠藤保仁コーチと考える

# サッカー脳トレ

元サッカー日本代表で、現在ガンバ大阪トップチームコーチを務める遠藤保仁さんがオンラインフェスタに初登場。PC版サッカーノートを活用しながら、現役時代のプレーを解説してくれました。ここではその一部と、サッカージュニアへのアドバイスをご紹介します！

文/編集部



## 解説1 | 2011年1月25日 AFCアジアカップ準決勝「日本 vs 韓国」

### 裏のスペースの作り方



「香川選手(10)から僕(7)はボールを受け、本田選手(18)が僕の方に寄ってくることによって、22番の裏のスペースが空くのを見測。本田選手に「(ボールを)返してよ」というメッセージを込めてパスを出すと、本田選手はそれを受け取って、僕の利き足(右足)にむけてパス



「その間に、長友選手(5)が裏のスペースを感じて、タイミングよく走ってきたところに、22番と17番の選手の間が見えたので、長友選手がワンタッチでプレーできるようなボールをパス」



「僕、本田選手、長友選手のパスで時間を作っている間に、前田選手(11番)と岡崎選手(9番)がボックス内に入ってシュート。各選手が二手先のプレーを見測し、それが共有できていた理想的な攻撃でした」

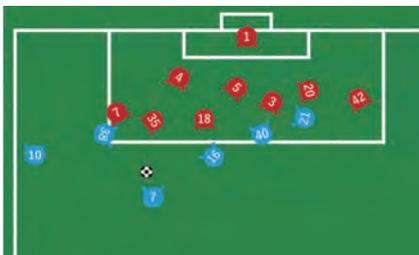


### 他の選手の動きを予測しながらプレーする!

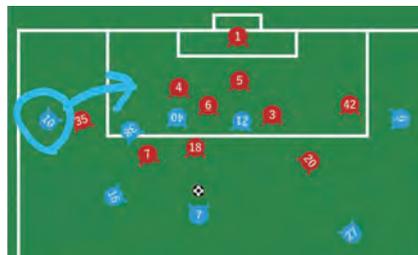
小学5年生の時、監督に「試合が終わったら“頭も疲れた”と言えるような選手になりなさい」と言われて、試合中、他の選手の動きを考えながらプレーするようになったんです。「味方が走ってきてくれると予測してパスを出したらチャンスになった！」——そんな成功体験が積み重なって、中学に入ってボランチのポジションになった時には動けるように、予測してプレーするのを続けていけば、試合を俯瞰的に見るようになっていくはず。

## 解説2 | 2019年6月29日 J1リーグ 第17節「松本山雅vsガンバ大阪」

### ゴールへの最短距離を作るパス～選択と判断の仕方～



「中村選手(38)が7番にドリブルを仕掛けて突破しようとしていたので、僕(7)はもしボールがきたら逆サイドに展開してもいいし、その時の状況で決めようと考えながら、スペースをつめていました。中村選手が仕掛けたボールが相手につつかれ、僕のところへ」



「絶妙なパスとなってボールが届いた瞬間、倉田選手(10)が、いいタイミングで裏に入っていたのが見えたんです。相手のディフェンダー陣は、完全に僕に視線がきていたので、ダイレクトでパスしようと。上を通したパスの方がいいと判断し、倉田選手のスピードを殺さないように、ふわっと浮かせたパスを出しました。それを倉田選手が上手くトラップしてシュート」



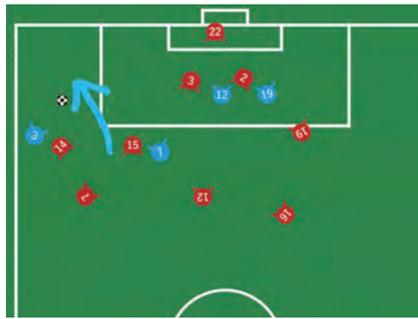
### イメージしながらパス練習をしよう

「空中でのびるパス」と「空中で止まるパス」を使いわけるのは、相当難易度は高いんです。でも、空中で止まるのをイメージしながら、毎日10本でもパスの練習をすれば、少しずつ理想に近づけると思います。練習あるのみです!

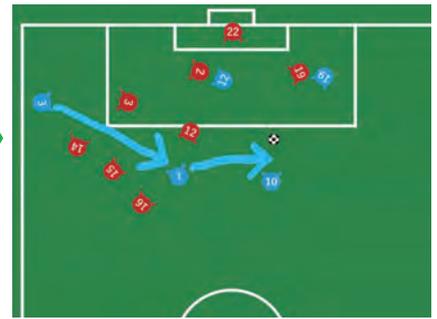
## 相手を引き出してスペースを作り、パスをつないで得点



「中村選手(14)と鈴木選手(13)のパス交換に、駒野選手(3)も参加。そこに僕(7)と中村選手が鈴木選手へパスしながら相手DFがボールを取りにくるのを待っていました。相手DFがボールを奪おうとしてきた時、14番の後ろにスペースができたことを見つけたんです」



「駒野選手とワンツーができるかと確信したので僕はボールを出して、15番と3番の間へ。その間、巻選手(12)と高原選手(19)が相手を下げる動きをしてくれたので、スペースが空いて…」



「僕と駒野選手でそのスペースを利用してパスをつなぎ、最後、中村選手(10)がシュート。10本以上パスをつないで、スペースを上手く使えたゴールシーンでした」



### Advice パスをつないでいくには 周りをしっかり見て、 判断を速く!

相手にボールを渡さずに、自分たちでキープしながらパスをつないでいくには、周りをしっかり見て、判断を速くすること。どこにスペースがあるのを見て、前にサポートしていくのか、後ろに下がった方がいいのかなどを意識することが重要です。そうすれば、パスコースが見えてくるように。余裕が出てきたら相手の動きにも目を向けると、よりパスが繋がっていくと思います。



**PROFILE** ● えんどう やすひと  
元サッカー日本代表、ガンバ大阪トップチームコーチ。1998年に横浜フリューゲルスでプロデビュー、2023シーズンをもって現役引退。2002年11月20日アルゼンチン戦でA代表デビュー、国際Aマッチ150試合出場。

教えて!  
遠藤コーチ!

### ジュニア時代はどんな練習が大事?

## 段階を踏みながら、基礎練習をたくさんすること

地味で飽きるかもしれないけれど、とにかく基礎練習が大事。僕自身、自分でもよくやってたなって思うほど基礎練習をしてました。止めて・蹴るに慣れたら目印に向かって蹴る、それがゴロで蹴れるようになれば、ちょっと浮かしたボールで蹴るなど、段階を踏みながら練習していくといいと思います。

視野を広く持つためには、首を振ることが大前提。さらに右を見ている時も、間接的に左側の動きを意識できるようになると、ボールを見ながら周りの状況も把握できるようになります。例えば横断歩道を渡る時、信号だけでなく、左右の人の動きも見ると、日常生活の中でも意識して周りを見るようにするといいでしょ。

PCサッカーノートを使うことで、試合の中で見えていなかった部分がわかったり、こんな考え方もあるというのが共有できると思います。こういったものも活用しながら、高い目標を持ってサッカーを頑張ってくださいね。



## Dynabookの最新ノートパソコンを使った 「PC版サッカーノート」モニター募集!

Dynabookの最新ノートパソコンを使って、サッカーノートを1ヶ月つけてもらうモニター企画を毎月実施。詳しくは soccer MAMA WEB をチェック!

### PC版サッカーノートとは?

soccer MAMA考案のサッカーノート(パワーポイントで作成)をDynabookのノートパソコンに取り込んで書いていくもの。サッカーの理解向上はもちろん、パソコンのスキルアップにもつながります。

### サカママ's VOICE

- 自分からサッカーノートを書くようになった
- 今まで何を書いているかわからなかったサッカーノートが、私(母)がみてもわかるように
- 最初に説明会があるので、子どもが自分で行ける!



インテル® Evo™ プラットフォーム  
インテル® Core™ i7-1360P プロセッサ

〔森永製菓 presents〕

知っておきたい!

ジュニア期の  
カラダ作り谷口彰悟選手は  
どうでした?

「ジュニア期のカラダ作り」をテーマにしたトークイベントに、日本代表の谷口彰悟選手と森永製菓 in トレーニングラボ公認スポーツ栄養士・吉本寛那さんが出演。その中から、押さえておきたい栄養にまつわる話をピックアップ! 文/編集部



### バランスのいい食事とって エネルギーを蓄えておくことが大事

—谷口選手は小学生の頃、栄養のことを意識して食事をしていました?

**谷口選手** 正直、それほど意識はしていなかったと思います。ただ、好き嫌いはほとんどなく、母が作ってくれた食事は残さず食べていました。

**吉本さん** 食事を残さず食べて力をつけるというのが、カラダ作りの1番のベースになりますからね。

**谷口選手** 高校時代は毎朝4時半に起きて、始発で学校に通っていたので、朝食はパンと目玉焼きなどをパッと食べて、朝練して、ちょっと補食を食べて…。食事の時間をしっかりとることができなかったので、小分けにして食べていました。

**吉本さん** 細かく分けてでもいいので、1日に必要なエネルギーをとることが大事です。小分けにして栄養をとり入れていた谷口選手は、さすがですね!

**谷口選手** 母がいつもおにぎりを2個ほど用意してくれていたんです。具は、僕の好きな鮭や昆布、梅が多かったと思います。

**吉本さん** おにぎりはエネルギー源になるので、補食に最適です。糖質とタンパク質の組み合わせ



① サッカー日本代表の谷口選手。現在は、シント＝トロイデンVV(ベルギー)に所属するため、海外から生出演!

わせがカラダを大きくするポイントになるので、さけるチーズなどでタンパク質も補えると、よりいいかなと思います。

—谷口選手は身長185cmと高身長ですが、小学生の頃からカラダは大きかったのでしょうか?

**谷口選手** 小学生の時はどちらかと言えば大きいほうだったのですが、中学生になると身長が伸びなくて。中学3年から高校2年にかけて一気に伸びました。成長の速度は人それぞれだと思うので、今、小柄でも焦らなくていいと思います。

**吉本さん** カラダを大きくするためにも、ジュニア期は日頃からバランスのいい食事をしっかりとして、エネルギーを蓄えておく“準備”が重要です。それを土台にして意識してほしいのが、エネルギーを多く含んでいる炭水化物をとること。また、カラダの主成分であるタンパク質も、実は小学校高学年から大人と同じくらいの量が必要です。骨の主成分であるカルシウムと、その吸収を促してくれるビタミンDをセットでとることもポイントです。

### カラダを整えていく習慣を 小学生の頃から身につけてほしい

—海外ではプロテインなどの栄養補助食品を早くからとり入れていると聞いたことがあります。谷口選手はどうでした?

**谷口選手** プロテインをとり始めたのは高校生の頃です。食事はしっかり食べていても、それだけでは今のトレーニング量は補えないと感じ始めたからです。周りの選手たちも栄養のことを意識だしてプロテインなどをとるようになったので、それも刺激になったり。アドバイスなどを聞きながら自分で考えてとり入れていきました。

**吉本さん** プロテインをとることで、“タンパク質を補助する”という意識を持つといいと思います。バランスのいい食事をメインにして、ハードスケジュールで食事がとれない場合、試合や練習時間が長い日などは、小学生のうちから上手く活用するといいでしょう。森永製菓のジュニアプロテインには、先に述べた成長期に必要な栄養素が多く含まれていますし、タンパク質は8g以上とれます。何よりおいしいココア味なので、日頃の生活にとり入れやすいと思います。

**谷口選手** 子どもの頃、プロテインはトレーニング後に飲むおいしくないものというイメージがあったんです。でも、飲みやすく、成長に必要な栄養素が補えるなら、生活の一部としてもとり入れやすいですね。

**吉本さん** 食事をしっかりとることをベースにプロテインを活用すれば、日頃の努力をサポートしてくれるツールになると思います。

**谷口選手** 何気なく食事をして練習するのではなく、どういうものを食べて、どういった練習をすればコンディションがよくなるのかなど、自分のカラダを理解することが大切です。僕は今も、食事のタイミングやどんなものをとり入れたらカラダの調子を維持できるのかを試行錯誤しながら見つけていくようにしています。食事だけで運動量がカバーできない時は、プロテインなどにも頼りながら、カラダを整えていく習慣を小学生の頃から身につけておきたいと思います。それが、自分のカラダを知ることにもつながるはずですよ。



② 吉本さんは、森永製菓 in トレーニングラボの公認スポーツ栄養士として活躍。

# 谷口選手&吉本さんに もっと聞きたい! Q&A

**Q** 食事以外で、  
カラダ作りのために大切なことは?

**A** カラダを回復させるためにも、  
よく寝ること

関節をやわらかく保つために、子どもの頃からストレッチは  
やっておいたほうが良いと思います。何よりも大切なのは、  
よく寝ること。しっかり睡眠をとることでカラダは回復する  
と実感しています。今でも最低7時間、8~9時間寝ることも  
ありますね。小学生時代はカラダを大きくするために「サ  
ッカーの練習をたくさんして、しっかりごはんを食べて、よ  
く寝る」、このサイクルが大切です(谷口選手)。

今でも  
最低7時間は  
寝ています!



**Q** 筋肉がつくと背が伸びにくくなる  
と聞いたのですが...

**A** 筋肉はカラダにとって必要。  
栄養をしっかりとることが大事!

筋肉はカラダに不可欠。筋肉がついていないと、カラダも大きくなっていきません。  
背を伸ばすためにも、ジュニア期にはしっかり栄養をとることが大切です。また、タン  
パク質をとると背が伸びなくなるのではと思う方もいるようですが、そんなことはなく、  
成長に重要な栄養素です(吉本さん)。

タンパク質は  
成長に必要な栄養素



**PROFILE** ●たにぐちしょうご  
1991年7月15日生まれ、熊本県出身。  
185cm/75kg、DF。熊本ユナイテッド  
SCから大津高校を経て筑波大学へ。  
14年川崎フロンターレに入団、アル  
ラーヤンSCを経て、24年にシント  
トロイデンVV(ベルギー)に加入。15  
年6月11日イラク戦でA代表デビュー。

**Q** 当たり負けしない  
カラダを作るには?

**A** 小学生の頃から  
食べる習慣を  
身につけよう!

今からごはんをしっかり食べる習慣を身につけておけ  
ば、中学生、高校生になった時に、カラダが大きくなっ  
ている可能性があると思います。カラダが大きければ、  
相手がぶつかってきても、びくともしないようになる  
ので、まずは食べる習慣をつけること。お菓子が食べ  
たくても、その前にごはんを食べていたらお腹いっぱい  
になって、自然と食べなくなるはず(谷口選手)。

**Q** 体力をつけるために、  
何をすればいい?

**A** 日頃からカラダを  
動かすことを  
習慣に!

僕自身、小学生の頃、家の周りを走ったり、階段・坂道  
ダッシュをよくやっていました。帰宅して、お母さん  
がごはんを作っているのを待っている20~30分でも  
走りに行っていましたね。所属しているチームの練習を  
全力でやることに加えて、練習のない日もカラダを動  
かすことを習慣にすると思います(谷口選手)。

チームの練習は  
全力ですること!



**Q** プロテインは何歳頃から  
とったほうがいい?

**A** 年齢は気にせず、栄養が  
足りていない時に活用を

年齢は決まっていないので、食事をしっかりとったうえで栄養バランスの良い食  
生活するために活用するのがいいと思います。運動の後、朝ごはんを食べる時間  
がない時、食後のデザートやおやつ代わりにとり入れるといいでしょう(吉本さん)。

## 「森永製菓 ジュニアプロテイン〈ココア味〉」3つのPOINT

**1** タンパク質が8g以上とれる

カラダの材料となるタンパク質が1食で8g以上補える。

**2** 成長期に必要な栄養素を配合

タンパク質の他、カルシウム、ビタミンD、鉄分やビタ  
ミンB群(7種)などを配合。とくにカルシウムは豊富!

**3** おいしくて続けやすいココア味

おいしいココアを使用し、アイスでもホットでも楽  
しめる。牛乳に混ぜて飲むとより栄養補給に。

●森永製菓  
ジュニア  
プロテイン  
〈ココア味〉





取材／編集部  
写真提供／川崎フロンターレ

# TAKAI KOTA

## 小3からサッカーに明け暮れて 憧れの川崎FでFWからCBに

高校2年生でプロ契約を結び、19歳で臨んだ3年目の2024シーズンはJ1リーグ24試合に出場してベストヤングプレイヤー賞を受賞。同年9月にはA代表デビューも飾り、日本の未来を背負う大器として期待される大型センターバックが、川崎フロンターレの高井幸大だ。

神奈川県横浜市出身の高井は5歳のとき、友人に誘われて入った近所のクラブ、リバーFCでサッカーを始めた。「当時はFWでチーム内では目立つ存在だったこともあり、小学3年生になる前に横浜F・マリノスのスペシャルクラスのセレクションを受けて合格したんです。それまで習っていたピアノ、空手、水泳は辞めて平日2日間はマリノス、週末はリバーFCに通うサッカーだけの生活になりました。マリノスには県内から上手い選手たちが集まってきていたので、僕が一番下手だったんじゃないかと思います」

それでも、レベルの高い環境でプレーすることに楽しさを感じ、練習に明け暮れた高井は、

4年生のときに川崎Fのセレクションを受けて合格。翌年からU-12に加入する。「親の影響で何度もスタジアムに試合を観に行き、ネーム入りのユニフォームも何着か持っていた憧れのクラブでした。小さい頃からなんとなくサッカー選手になれる気がしていて、僕もフロンターレの選手になりたいと思っていましたね」

そこで入団早々、高井にとって人生の転機が訪れる。「セレクションにはFWとして合格したのですが、1週間くらいでセンターバックにコンバートされたんです。そこまで上手いわけではなく、スピードも足りていなかったからだと思うんですけど」。チーム一長身のFWを見て、そのまま前線で続けさせるよりも後方のポジションをやらせたほうが彼の強みが活きるのではないかと考えたコーチ陣の英断だったに違いない。

### 尊敬する母はおしゃべりだけど “サッカーの話は一切しない”人

最初は「乗り気ではなかった」というセンターバックだが、「試合には出してもらえて、

やっていくうちにだんだんと守備のやりがいや面白さを感じていきました」と高井。5年生のときにはスペイン遠征も経験し、現地の大会でペティス(スペイン)やユベントス(イタリア)などと対戦した。「日本よりもかなりスライディングしてくるな、ファウルしてくるなって、小学生ながらに『ずる賢さ』みたいなものを感じました。海外の選手たちは上手かったですけど、僕らも負けてなかった。それは自信になりましたし、何よりも楽しかったです」

ジュニア年代ではストレスなくボールを扱うところから始まり、個人の技術を上げることに重点を置くという川崎Fのアカデミー。「リフティングの課題をクリアしないと練習に入れないという決まりがあって、公園で自主練したり、すごく練習した記憶があります。ボールタッチの感覚を磨くのはとても大事だし、子どもの頃は遊びでもいいから、とにかくボールに触ることが重要だと今あらためて思いますね」

そうしたサッカー漬けの日々を、両親は何も言わずに支えてくれたという。「自転車で

vol.53

# 高井幸大

川崎フロンターレ

一緒に練習場まで送り迎えしてくれたり、たくさんサポートをしてくれました。『勉強しとけよ』と言うくらいで、好きなことを伸び伸びとやらせてくれて。僕は小さい頃から身体が大きくて、常にお腹が空いてたんですけど(笑)、母が栄養にもこだわった食事を毎日いっぱい用意してくれましたね]

クラブ公式サイトのプロフィールでは、そんな母を「尊敬する人」の欄に挙げている。「社会的でおしゃべりで、一人でいても明るいような人です。僕は家でサッカーの話をするのが好きじゃなく、言われるとウザくなるので(笑)、母はサッカーについて話すこともなかったですし、試合に負けたり練習がつらいときは、いつもポジティブに接してくれました。そうやって見守ってくれたのは、本当にありがたかったですね]

### 飛び級で積み重ねた経験と自信 “目の前の相手に負けない”こと

中学に入るとU-15の一員となり、プロへの階段を登っていった高井。「2年生の夏頃から飛び級で1学年上の試合に出してもらえて、それがすごくいい経験になりました」と当時を振り返る。最高の思い出も、2年生で出場して3位に入賞した2018年の高円宮杯 JFA 第30回全日本U-15サッカー選手権大会だ。「3年生のチームが負ければ終わりという最後の大会で、特に準々決勝、青森山田中学校に(0-2から同点に追いつき)終了間際のゴールでギリギリ勝った瞬間は強烈に覚えています」

このU-15時代には初めて年代別の日本代表にも選ばれ、さらなる自信につなげた。「全国の強豪チームで一番上手いような選手が集まるので、代表のレベルはすごく高くて。その中でプレーできたことが本当に楽しかったですし、友だちが増えて嬉しかったです」

高校生になる頃には身長は190cmを超え、高いポテンシャルと実戦で培った確かなクオリティを評価されていた高井は、2年生だった2021年8月にトップチームに登録される。まわりは、2017シーズンから5年で4度のJ1優勝を果たした国内トップクラスの選手たち。「とにかく食らいつくの毎日必死だった」という厳しい環境で揉まれた。「フロンターレでは技術面に関して、どの年代の指導者からも口酸っぱく言われてきました。入っ



## レベルの高い環境でプレーすることが 何よりも楽しかった

——高井幸大

たときは下手くそだったので、今もまだまだですけど、技術が一番上達した部分だと思いますし、『技術は嘘をつかない』というコーチの言葉も心に残っています」

そして2022年2月には、クラブ史上最年少でプロ契約を締結。20歳となった現在、川崎Fで主力を担い、U-20ワールドカップやパリ五輪を経験し、A代表に選出されるまでに成長を遂げた高井が描くセンターバックの理想像とは？「そこに自分がいればやられない、というチームに与える安心感が大事。後ろにはGKしかいないわけで、ゴール前で体を張って失点しないことが大前提です。DFはそれができなければ何もないと思う。攻撃への貢献はプラスアルファの部分で、今からでも上手くなれると考えていますし、第一は守備で目の前の相手に負けないことです」

2月に開幕した2025シーズンについて「去年は不甲斐ない1年になってしまったので(J1は8位でカップ

戦も敗退)、今年はタイトルにこだわって絶対に獲りたいです」と抱負を語った高井。最後に、全国のサッカージュニアとサカママに向けてメッセージを残してくれた。「プロになるような選手は、やらされてやるんじゃないで、本当にサッカーが好きでやっている。そういう人がトップ・オブ・トップまで行けると思うので、まずはサッカーを大好きになってほしいです。でも、プロになることだけが成功じゃないし、サッカーを通して人として成長できればいいと思います。

親御さんには、そんなふうサッカーを楽しんでいる子どもたちの姿を、一緒に楽しみながら応援してほしいですね。僕がそうだったので、サッカーに関してはなるべく言わないであげてほしいなど。子どもたちはみんな全力で頑張っているのは間違いないので、できる限りサポートしてほしいと思います」



たかいこうた ●2004年9月4日生まれ、神奈川県出身。192cm/90kg、DF。5歳から小学4年生までリバーFCでプレーし、5年生で川崎フロンターレU-12に加入。U-15、U-18を経て高校2年生の2022年2月、クラブ史上最年少でプロ契約を結んだ。同年4月に公式戦デビューを果たし、2024年はJ1で24試合に出場。年代別の日本代表として2023年はU-20W杯、昨年は19歳でU-23アジアカップとパリ五輪に参戦し、9月にA代表デビューも飾った。

# サカママ vol.53 プレゼント

サカママ&キッズにうれしいアイテムをプレゼント！ たくさんのご応募お待ちしております。

## 応募方法

プレゼントへの応募は下記のQRコードからサカママのLINE公式アカウントにアクセスし、友だち登録後、メニューボタンからご応募ください。



※当選の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。※登録された個人情報、プレゼントの発送、アンケート集計のみに使用し、他の目的では一切使用しません。

## ① 計1名様 PRESENT!

### 旅するサッカーブランド「gol.」の プレイシャツ&パンツのセットアップ

今シーズンは「Football JourneyMorocco」をテーマに北アフリカを旅しながらアイテムをリリースしているgol.(ゴル)。Jr.サイズも豊富に展開しているプレイアイテムの中から、楽しい旅をイラストで表現した「Jr. サブライムシャツ(CARNAVAL)」と「Jr. ショートパンツ(FANTÁSTICO!)」のセットアップ(各150cmサイズ)を1名様にプレゼント!



商品名: Jr. サブライムシャツ(CARNAVAL)、  
Jr. サブライムショートパンツ(FANTÁSTICO!)  
価格: 各5,720円(税込) サイズ: 130、140、150cm  
お問い合わせ先: gol. SNSアカウント  
Instagram [https://www.instagram.com/gol\\_deportes/](https://www.instagram.com/gol_deportes/)  
X(旧Twitter) [https://x.com/gol\\_deportes](https://x.com/gol_deportes)

## ② 計3名様 PRESENT!

### サカママが知りたいこと、 疑問に思っていることをプロが解説!

体や食事、用具など、サッカーを始めた小学生、中学生のサカママが知りたい、疑問に思っていることにお答えする一冊。テーマ別に「賢者」たちを訪ね、深い知識を得ていく本です。サカママWEBコラムでおなじみのサッカーコーチ・大槻邦雄さん監修の、サカママの迷いや悩みを解決するヒントを探る書籍を3名様にプレゼント!



書籍名: 子どもがサッカーを始めたら読む本  
(7人の賢者に聞いた53の習慣)  
著者: 土屋雅史、大槻邦雄(監修)  
価格: 1,980円(税込) 発行: ベースボール・マガジン社

## ③ 計1名様 PRESENT!

### 運動後にも最適! 足をリカバリーするサンダル

適度なクッション性とアーチサポート構造を採用した、足の負担を軽減しリカバリーするサンダル。左右への安定性や耐久性も意識した独自のEVA素材を使用しているため、柔らかく、気持ちいい履き心地です。屋外履きや運動後の着用はもちろん、自宅での室内履きなど幅広いシーンで足をサポートするサンダルSサイズを1名様に。



商品名: Recovery Sandal  
価格: 7,920円(税込) サイズ: 2XS~2XL  
お問い合わせ先: 株式会社TENTIAL <https://tential.jp/support>

## ④ 計5名様 PRESENT!

### 高品質な食物繊維がとれるゼリーで おいしく手軽にインナーケア

今春、新発売のスティックゼリー「ゼリープラス マスカット」。配合している「グアー豆食物繊維」は、医療現場で選ばれてきた高品質な食物繊維で、善玉菌の栄養になりやすく、発酵速度が穏やかでおなかになじみやすいのが特長です。つるんとした食感と、マスカットのやさしい甘さで、小腹がすいた時にもぴったり。10本セットを5名様にプレゼント。



商品名: ゼリープラス マスカット 価格: 1,620円(税込) ※1箱(10本入り)  
お問い合わせ先: 株式会社ドットミー <https://dot-me.co.jp/contact>

## ⑤ 計5名様 PRESENT!

### おにぎりに大活躍! 「やみつき味だれ海苔」& 「サッカーのり」

韓国産の海苔を使用し、鰹や昆布などで味を引き立てた甘口醤油味の味のり「やみつき味だれ海苔」。海苔の旨みを引き出した味付けは、ごはんとの相性抜群です。「サッカーのり」は、丸めたおにぎりにクルッと巻くだけで、サッカーボール状のおにぎりが簡単に。おにぎり作りに重宝する2つの品をセットにして5名様に!



商品名・価格: やみつき味だれ海苔・486円(税込)  
サッカーのり10枚・248円(税込)  
お問い合わせ先: 株式会社小善本店 <https://kozen.co.jp/contact/>

## ⑥ 計3名様 PRESENT!

### お酒落と実用性を兼ね備えた 大判サイズのハンカチ

ハンカチーフ専門店「CLASSICS the Small Luxury」から、この春お目見えした大判ハンカチの新柄「アンティークフラワー」。クラシックで落ち着いた花柄は、普段使いだけでなく、首やバッグに巻いたりなど春のコーディネートに取り入れても。53cmの大判ハンカチ1枚とハンカチを巻く時に便利な「ハンカチーフリング」をセットにして3名様に。



商品名・価格: アンティークフラワー・2,970円(税込)  
ハンカチーフリング・880円(税込)  
お問い合わせ先: クラシックス・サスモールラグジュアリー  
オンラインショップ ☎03-5644-8726

## #Road to 世界

# UTAMARO Global Cup

## U-11 2025

### 6.28 土 ▶ 29 日 開催!

会場 三木総合防災公園サッカー場  
(兵庫県三木市志染町三津田1708)

関西の子どもたちに成長の機会を提供したいという想いから、ユベントスFCを日本に招いたUTAMARO Global Cupを発足。第3回目となる2025年度は予選大会を新設し、勝ち上がった2チームを含め、強豪16チームが参戦します。2日間に渡る熱戦、ぜひチェックして!

★関西を中心に、世界レベルのサッカーを体験できる機会を応援していただける協賛会社を募集しています。詳細は特設サイトに掲載。

特設サイトは  
こちら!



主催: UTAMARO Global Cup 実行委員会  
共催: 兵庫県 特別協賛: 株式会社東邦

Soccer  
**MAMA** サカママ Vol.53  
<https://soccermama.jp>

Producer 堤 秀樹  
Editor 山本初美 湯浅 亮 津守雄太 赤荻 悠  
Design 黒羽拓明 城島希典  
Advertising Sales 田胡宏樹 山岸 典  
WEB Design 株式会社WANDV  
WEB Director 竹中健司  
発行 株式会社ソル・メディア  
〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル9F

お問い合わせ  
編集 〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル9F  
株式会社ソル・メディア「サカママ編集部」  
E-mail: [info@soccermama.jp](mailto:info@soccermama.jp)  
※編集内容に関するお問い合わせは、メールのみとなります  
配布・広告 〒105-0003 東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海事ビル9F  
株式会社ソル・メディア「サカママ編集部」  
Tel:03-6721-5715 / E-mail: [ad@soccermama.jp](mailto:ad@soccermama.jp)  
※電話は平日10時~18時

次回のサカママは2025年7月発行!

# footballista

フットボリスタ

<https://www.footballista.jp>

欧州最先端の理論から国内の新しい取り組みまで  
どこよりも深く伝えるサッカー専門メディア

## フットボリスタの人気コンテンツ

### 1 豪華ライター陣による連載!

国内外の敏腕記者や多彩な書き手が  
ここでしか読めない情報を定期配信



### 2 ワンテーマを深掘りする特集!

注目の話題を独自の角度で徹底考察  
大好評のJクラブ特集も続々掲載中

### 3 雑誌『footballista』が読み放題!

電子版で週刊誌時代から400冊以上  
17年分のバックナンバーをすべて公開



## 料金プラン

## footballista MEMBERSHIP

WEBのサブスクリプションサービスに  
会員登録すると、3500本以上の記事が読み放題

月額

1,980円 (税込)

年間購読

19,800円 (税込) ※一括払い

2カ月分  
(3,960円)  
お得!

詳細はフットボリスタ公式WEBサイトをご確認ください



# あきらめていた汚れ



食べこぼしの汚れ

## 試してください。



※実際にウタマロリキッドで洗いました。

ガンコな汚れも簡単キレイ



## おしゃれ着をお家でクリーニング。ウタマロリキッド

中性・無けい光で生地の色柄や風合いを守りながら、どこまでガンコな汚れを落とせるかにこだわりました。ウタマロ石けんでは洗いづらかったおしゃれ着や色柄物についたガンコな汚れをしっかりと落とします。生成りや淡色などの色柄物や、大切な服にウタマロリキッドをお使いください。  
※汚れ落ちの程度は汚れが付いてから経過した時間や、汚れの種類によって異なります。



常識を洗い流す。

- こんなガンコな汚れに
- ファンデーション、口紅、マスカラなどの【化粧品汚れ】
  - しょうゆ、ソースなどの【食べこぼし汚れ】
  - シャツのエリ・ソデなどの【皮脂汚れ】
  - 水性・油性ボールペンなどの【インク汚れ】
  - 上履き、スニーカー、足袋・軍手・白衣などの【黒ずみ汚れ】
  - ユニフォーム、くつ下、運動靴などの【泥汚れ】など