かがやき Old and New Story

スペシャルインタビュー

元サッカー日本代表

中村憲剛さん

Nakamura Kengo

Jリーグ川崎フロンターレのバンディエラ（旗頭）として18年間、さらに日本代表選手として日本サッカー界を牽引し続けてきた中村憲剛さん。2020年の現役引退からはや4年。引退後、新たな活躍の場を広げながら、ますます人々を魅了し続ける、中村憲剛さんの魅力に迫ります。

「最高の中村憲剛」が見たくて、僕は走り続けてきた

サッカーは、小さな僕の大きな光でした

サッカーにのめり込むきっかけになったのは、86年のワールドカップメキシコ大会でした。テレビでマラドーナの「伝説の5人抜き」を見て、その圧倒的なプレーに、僕はいっぺんで魅了されました。買ってもらった総集編ビデオが擦り切れるまで見るほど、6歳の僕はサッカーでいっぱいでした。

バットも振らない、ピアノも弾かない。だけど、ボールだけは蹴るという調子で、そんな僕を見て、母は僕を地元のサッカークラブに入れてくれたんです。

かなり体が小さかった僕にとって、小柄なマラドーナでもスターになれる「サッカー」という競技は、大きな光でもありました。サイズで決まる競技じゃない。そこに可能性を感じたんですね。それからは、もう365日。日が暮れるまで校庭で友だちとボールを蹴ったり、壁当てをしたり。文字通り、サッカーに明け暮れる毎日でした。

小学校6年生で身長136cmという、スポーツには圧倒的に不利な体格で、取り立てて運動神経がいいわけでもない。そんな僕がプロサッカー選手になれたのは、この「好き」という気持ちがものすごく強かったからだと思います。

小学1年生のときに名門だった府ロクサッカークラブに入部。全国大会や関東選抜も経験し、学生時代では多分、小学生の頃が僕のサッカー黄金期です（笑）

©JUFA/REIKO IIJIMA

大学時代は、2年上の先輩に「大学は自分を律していないと落ちるだけ」と言われ、かなり気を張っていました。キャプテンとしてのプレッシャーも相当でした

©KAWASAKI FRONTALE

川崎フロンターレには「拾ってもらった」という感謝の気持ちが大きく、引退までの18年間「愛」しかありません。引退した年のJ1リーグ優勝は、思い出すと今も胸が熱くなります

サッカーって「自由」なんです。だから、勝つための道筋は自分で考えて、切り拓くしかない

中学生だった僕が挫折から学んだこと

そんなサッカー少年だった僕ですが、実は、人生で二度だけ、自分からサッカーを離れたことがあります。一度目は小学2年生の時。二度目は中学に上がってすぐのことです。一度目は通うのが面倒になったという子どもらしい理由でしたが、二度目は人生で初めての大きな挫折感からでした。成長期になっても小柄なままだった僕は、どんどん体が大きくなる他の選手たちを前に、自分らしいプレーが全くできなくなってしまったんです。関東選抜にも選ばれ、サッカーに自信もプライドもあった僕にとっては、到底受け入れ難い現実でした。当時の僕は、そんな「できない自分」を指導者や仲間のせいにして、殻に閉じこもってしまったんです。

でも、毎日サッカーをしていた人間が、チームに属さなくなると本当に暇なんですよ（笑）。本音は、今すぐにでも、みんなとサッカーがやりたい。だけど、今のままでは戻れない。じゃあ、どうすればいいのか……自ずと考えるようになりました。自分ができていないという現実を受け入れること。その上で、自分にしかできないプレーは何かを考えるようになったんです。他人と比べたり、かけ離れた理想を目指すのはやめて、とにかく目の前の自分に集中する。自分が今できることに全力を尽くすんだ！そう頭を切り替えたら、自然と心も楽になっていました。

サッカーから離れていたのは半年程度でしたが、もしあの時、無理して続けていたら、心が折れて、サッカー自体をやめていたかもしれません。自分とじっくり向き合ったからこそ、「二度と自分からはサッカーを手放さない」と決心もできた。自己を見つめ、自分の頭で考え、はい上がり、初めて見ることができた景色でした。

人生は、運の良しあしで語られることもありますが、僕は、どんなに小さなことでも自分の選択の積み重ねが結果を生むと思っています。つらい筋トレを、あと一回をがんばるかどうか。あと一回をがんばれたら、それがまた自信になって自分を成長させてくれる。その選択の積み重ねが、今の「中村憲剛」をつくってきたのだと思います。

子どもたちへのメッセージ

僕の場合はサッカーでしたが、何か自分を表現できる場所を、学校以外にもつくってください。「あそこではうまくいかなくても、ここだけは自分の居場所だ」そう思える場所があれば、そこは心の安全地帯です。それが自分の大好きなもので、全力で取り組めることなら最高です。見つけるのは、簡単ではないかもしれません。それでも、心から楽しいと思えることの先に、居場所は必ずある！僕はそう思っています。そこで少しずつでも成長する自分の可能性を見いだせたら、その場所を離れる日が来たとしても、先の自分を支えてくれる大きな力になるはずです。

自分の頭で考え続けること、自分に期待し続けること

挫折から学んだ、自分で考えるという姿勢は、僕のサッカー人生に欠かせない軸となりました。言われた通りのことをするだけでは、当然期待以上のプレーはできません。どこに走ればいいか、どう動けばいいか、そのためには何をすべきか。考え続ける――これはサッカーに限らず、僕の生きる指針にもなりました。

そして、不思議とターニングポイントと思える場面で出くわすのも、この言葉だったように思います。最先端のサッカーを吸収したいと思うあまり、考えるよりも先に答えを求めるようになっていた高校時代。サッカー部の監督だった山口先生に言われた「自分で考えろ」の一言は、なかでも強烈で、心底ハッとさせられました。プロになって日本代表に選出されてから、オシム監督が代表チームに、同じことを伝えようとしているのを見て、僕は軸が真っすぐ1本につながっていくのを感じました。

東京都立久留米高等学校時代
（現 東京都立東久留米総合高等学校）

「自分で考えろ」という言葉は、一見、突き放すようですが、選手一人ひとりに本気で期待していなければ、絶対に出てこない言葉です。だから僕は、その言葉に励まされ、奮起させられたのだと思います。

僕は僕自身が、最高の中村憲剛を見たくて、常に自分に期待し続けてきた人間です。期待に応えたい。その気持ちが、あと一歩を踏み出させてくれたのだと思っています。引退後は指導する機会も増え、改めて、この「期待する」ことの大切さを実感する毎日です。子どもたちには、もっと自分自身に期待してほしいですし、僕も30人いたら30人全員に全力で期待したい。そこから、また想像を超える選手が出てくるかもしれないと思うと、本当にワクワクするんです。

Present

お江戸deクイズ（p27）
正解者の中から抽選で1名様に
中村憲剛さんの
直筆サイン入り著書と
おすすめの水筒をプレゼント！
どしどしご応募ください！

Profile

1980年生まれ、東京都出身。都立久留米高校から中央大学に進学し、2003年にテスト生として参加していた川崎フロンターレに加入。2020年に現役を引退するまで移籍することなく18年間チームひと筋でプレーし、川崎に3度のJ1優勝（2017年、2018年、2020年）をもたらすなど黄金時代を築く。2016年にはJリーグ最優秀選手賞を受賞。日本代表・通算68試合6得点。2010年南アフリカ・ワールドカップ出場。現在は、育成年代への指導や解説活動等を通じて、サッカー界の発展に精力を注いでいる。

元サッカー日本代表　中村憲剛さん