

プロを目指して三矢寮で生活する サンフレッチェ広島ユース

大解剖!

サンフレッチェ広島が「Jリーグ屈指の育成型クラブ」というのをご存じでしょうか。ユースの選手たちは吉田高校で勉強に打ち込み、寮では掃除や洗濯も自分でしながら規律ある毎日を過ごしています。Jリーガーを目指して規則正しい生活を送る彼らに密着しました。

選手たちの1日を紹介

朝 | 6:00-8:00

1日の始まりは6時35分の点呼から。その後、朝掃除をして、7時から朝食を取ります。朝練習が行われる水曜日は5時台に起床して、6時から吉田運動公園で練習開始。個人練習や1対1のトレーニングなどを行います。



昼 | 9:00-15:00

思考力を高めたり将来の選択肢を増やしたりするためには、学業も大切。吉田高校でしっかり勉強して、お昼は寮から持ってきた三段弁当を食べます。ご飯、肉、野菜、フルーツが入って栄養たっぷり。



夕方 | 16:30-18:30

放課後は安芸高田市サッカー公園で練習。火曜日は持久力、水曜日は筋力や瞬発力、木・金曜日は戦術と、週末に行われる試合に向けたサイクルで取り組みます。移動手段は自転車。坂道も立ちこぎで上ります。練習のオフは月曜日のみ。遊びに出掛けるなど、夕食の時間まで自由に過ごします。



夜 | 19:00-23:00

帰ったら入浴し、19時半ごろから夕食。ご飯もおかずもさすが大ボリューム！牛乳もたくさん飲みます。その後は洗濯など身の回りのことをし、自主的に筋トレやストレッチも行います。22時にスマートフォンを預け、23時には消灯。



サッカーに懸ける
思いを伝えて

キャプテン 石原 未蘭選手(3年)
174cm・67kg / 島根県出身

プロになるために地元を離れて広島ユースに来ました。稲田寮長が教えてくれた「何かを犠牲にしないと自分のなりたいたいものにはなれない」という言葉をモットーに、サッカーが上手くなることに全力を注いでいます。目標は、攻守において対人の強さが際立つ選手。守備のポジションにいるときでも、点を取れる選手になりたいと思っています。「頑張ってるね」と地域の皆さんが声を掛けてくださるのが励みになっているので、これからも応援よろしくお願いします。



寮兄 山田 光真選手(3年)
186cm・80kg / 滋賀県出身

安芸高田市は川がキレイなので、夏はみんなで泳いだりと、自然との触れ合いを楽しんでいます。あと、ユース以外の同級生とも仲が良く、家に遊びに行くとゲームをすることもあります。買い物はだいたい「ゆめタウン」と「コスモス」。日用品やおやつを買ったりしています。実家に帰るのは年2回程度ですが、寂しいと思うことはありません。寮で暮らすことで洗濯も自分でできるようになり、寮兄になれるぐらいまで自立心を養うことができ良かったと思っています。

【寮兄(りょうけい)】寮生活の中で、生活面で寮生をサポートし指導する役割を果たす人。各学年から1人任命され、3年生の寮兄がリーダーとなって寮全体のことをとりまとめます。

オフの過ごし方は?



選手を支える大人たち



監督
野田 知さん

今年からユース監督に就任したのですが、トップチームのスタッフの皆さんが常にユースのことを気に掛けてくださっていることに驚きました。このような恵まれた環境だからこそ選手たちが伸び伸びとプレーでき、決して諦めない泥臭さを持っているのだと思います。彼らの能力をさらに引き出すべく、「常に選手自身に考えさせる」をモットーに指導しています。



寮長
稲田 浩さん

私自身も広島ユースの選手としてこの寮で3年間を過ごし、その当時の寮長は父でした。親子で寮長を務めるという不思議な縁を感じていますし、自分も経験してきたからこそ支えてあげられる部分があると思っています。選手たちの親代わりとして普段から一人一人の表情をよく見て、何でも話してもらえるような関係性を築いていきたいです。

注目 安芸高田市サッカー公園ではユース選手たちの熱いプレーを間近で見ることができます。9月からリーグ戦が再開します。試合日程をチェックして、みんなで応援に行きましょう!