

# 未来へ羽ばたけ、若いアスリートたち



## 相良 竜之介 SAGARA RYUNOSUKE

身長 172cm、体重 66kg。ポジションはミッドフィールダー（MF）  
第44回日本クラブユースサッカー選手権（U-18）大会に出場し、優勝。  
今年、J1 サガン鳥栖のトップチームへの昇格が内定。  
昨年11月ガンバ大阪戦でJ1リーグ初先発を果たし、初ゴールを決めた。

@S.D.CO.,LTD.



**試合前は揚げ物や生ものは食べないですね。指導して下さる方がいるので、毎朝、練習前後に体重を測って調整しています。**

### 日々の意識

**食事もトレーニングのひとつ。そのストイックさが結果に繋がると思います。これまで、小・中・高とステージに合わせて努力してきたと思いますが、試合中は考えるのが先ですか？動くのが先ですか？**

**2個3個先を考えながらプレーしています。レベルが高くなるほど先を読むのは難しいけど、そこをうまくやっていけるように日々意識して練習しています。**

### 尊敬する選手

**仲間や相手の動きを予測しながら瞬時に判断することが、良いプレーを生み出すカギになっているんですね。自分の技術や、ゲームメイキングにおいて尊敬する選手はいますか？**

**ブラジル代表のネイマール選手です。局面打開して何度もチャンスを作るところに憧れています。私も見ていて人を魅了できる選手になりたいです！**

### ピッチに臨むにあたって

**スポーツ選手は精神面のコントロールも大事だと思いますが、ピッチに臨むにあたって精神状態を保つ秘訣はありますか？**

**試合前は音楽を聴いて気分をあげたり、ストレッチをしてリラックスしています。試合中はなるべくストレスを溜めないように、ミスしても切り替えて試合後に考えるようにしています。**

### 今、サガン鳥栖を

**今度相良選手のプレイリストを教えてください！**  
**さて、昨年コロナ禍で色んなことが制限されたと思いますが、どう過ごしていましたか？**

**室内で過ごす時間が増えた分、筋トレに力を入れました。トレーナーに指導してもらいながら体幹を鍛えるなど、今出来ることを全力で頑張りました。**

### 今後の目標

**出来なかったことに目を向けるのではなく、出来ることに精一杯取り組むことは、サッカーに限らず大切なことだと思います。最後に、今後の目標を聞かせてください。**

### 初得点を振り返って

**昨年11月のJ1リーグ初先発初得点、12月の「第44回日本クラブユースサッカー選手権（U-18）」大会での優勝おめでとうございます！武雄市出身の選手が活躍していることを嬉しく思っています。初得点したときはどんな気持ちでしたか？**

### サッカーとの出会い

**初先発と聞いて少し緊張しましたが、試合が始まると楽しいと思えるようになりました。点を決めるときは、頭が真っ白になるくらい本当に嬉しかったです。**

### 好きなことと向き合う

**小学校の頃と今では状況も立場も変わったと思いますが、どういった気持ちでサッカーに向き合っていましたか？**  
**小学生の頃は、とにかく楽しかったです。中学・高校と環境が変わるにつれて、夢に向かって努力しようという気持ちが大きくなっていきました。**

### 夢に向かって

**夢に向かって努力するときに、自分なりにどういったことを考えて練習していますか？また、小学校の頃から今まで続けていることはありますか？**

**試合で出た課題や自分に足りないところを重点的に練習しています。ドリブルでは誰にも負けたくなくて、小学校から帰ると家の前で道で敵をイメージして何往復も練習していましたね。それが今のプレーにも繋がっていると思います。練習した分、結果がついてくると信じて、これからも努力していきたいです。**

### アスリートとして

**ずっと続けていた練習に支えられ、自信にも繋がっているんですね。自分の中で何をすべきか考えて努力しているのがアスリートのすごさだと思っています。その中でも、自己管理は特に大事になってくると思いますが、食生活で気を付けていることはありますか？**

**市民全体で全力で応援します！これからも更なる高みを目指して努力を続けてください！相良選手の活躍を期待しています！**



▲ユニフォームにサインをいただきました。

**2021シーズン開幕戦！**  
2/27(土) vs 湘南ベルマーレ(アウェー戦)  
3/6(土) vs 浦和レッズ(ホーム戦)



インタビュアー  
武雄市長 小松 政