

# We want to tell you about sleep

## 15 stories

### 睡眠ここだけの話15のこと

Chapter  
08

## 「サッカー日本代表の10番、眠りの重要性を語る」

1990年代後半から2000年代前半にかけて「Jリーグ史上最強」といわれたジュビロ磐田を支え、1998年フランス・ワールドカップには10番を背負って出場。日本サッカー史にのこる「天才レフティ」のひとり・名波浩さん。繊細なトラップとエレガントなパスで周囲のプレイヤーとの確に連携し、試合を優位に動かす司令塔。2008年の現役引退後は冷静な分析力と軽妙なトークで解説者として活躍、古巣で5シーズン指揮を執りました。

## Who do you sleep with?

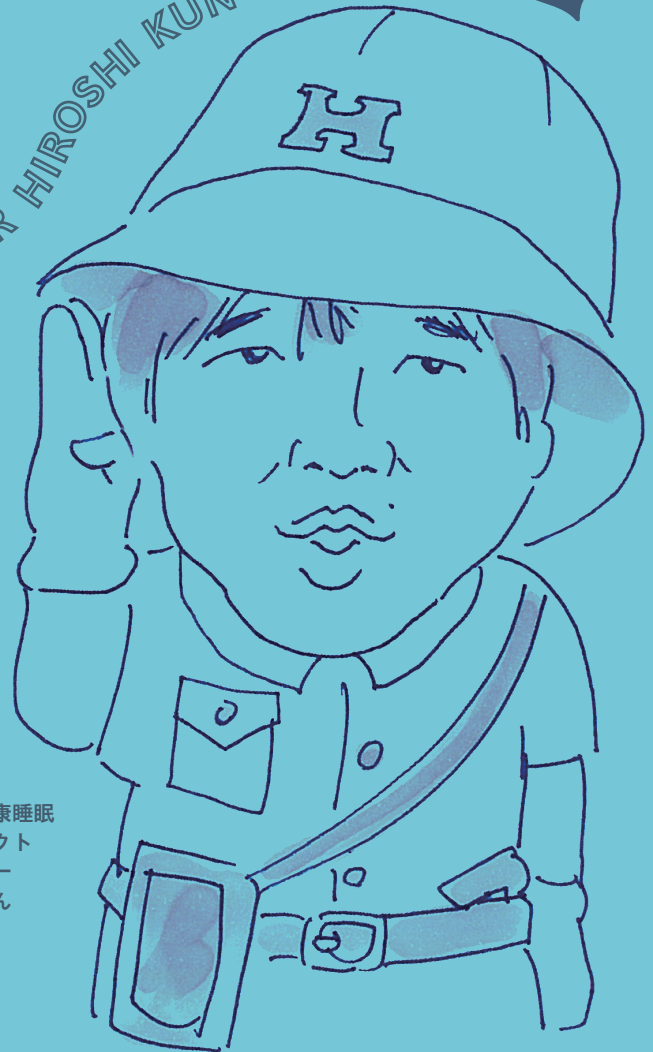
そんな名波さんに聞く「ゲーム中の判断力とコンディショニング」そして「スポーツにおける睡眠環境」のお話。…なのですが、「実は20代後半まではほぼ、体のケアは意識してきませんでした」。

とくに大学時代は、食事は簡単に食べられるコンビニ弁当やカップ麺がほとんど。睡眠に関しては、7、8時間は保持しないといけないという意識を持ちながらも、基本「眠くなったら寝る。眠くならないときは眠くなるまで待つ」スタイル。プロ入り後もトレーナーズルームやジムに立ち寄らず、練習後は直帰。

「代表入りしたら、一層トレーナーズルームには行きませんでしたね。カズさんたち大先輩のみなさんがいらっしゃって、恐怖感を覚える場所でした（笑）」長らく睡眠や体のケアをせずともプレーしてこられたのが、意識せざるを得なくなったのが1999年。イタリア・セリエAのACベネツィアへの移籍がきっかけでした。

「イタリアの土って粘土質でピッチがネバネバなんです。おまけにシーズン中の真冬には凍っちゃうからスパイクも全然歯が立たなくて。あれに比べると日本のピッチはまるで絨毯。きちんと体作りしないといけないので、専属トレーナーと契約し、毎日上半身のトレーニングも欠かさずやるようになりました」

SUPER HIROSHI KUN



ライズ健康睡眠  
プロジェクト  
パートナー  
名波浩さん

1年でジュビロに復帰し、また代表に呼ばれて10番を背負い、クラブと代表でアジアを舞台に活躍しました。その後、2001年に右膝半月板を損傷。以降、ケガを抱えながらギリギリまでピッチを駆け巡り、引退時には右膝に4度、左膝に1度メスを入れていました。

いまではもう右脚は十分に伸びきらないのだといいます。

まぎれもなく天才！でも天才だからではなく、ボロボロになりながらもがんばってきた名波さんだからこそ語れるお話を伺うことができました。期せずして聞くことができた「眠るときには誰と眠るかが意外と大切」というエピソードも併せて、ご覧くださいませ。

## ●「誰と眠るか」の重要性

Jリーグは、どんなに近隣（ジュビロ磐田 vs 清水エスパルスという静岡ダービー）でも、現地入りして前泊し、翌日の試合に備えるそう。「クラブの場合ふたり部屋なので、誰と同室かがすごく重要なんです。人によっては早起きして朝から体動かすヤツもいる。僕は眠くなるまで眠らず、朝も遅いスタートでしたから、クラブでそのリズムに合う選手と組ませてくれていました」名波さんの同室は福西崇史選手。前夜眠れないことも少なくなかった名波さんは昼寝を重視。試合当日昼に部屋を真っ暗にすることも少なくなかったのですが、福西さんはそのサイクルに黙って合わせてくれたそう。「でも僕も福西の面倒をよく見たんです。あいつも眠くなったら寝るタイプなんで、よく読書しながら寝ちゃってて。手元から本を取り、寝顔からめがねを外すというのが僕の役目で(笑)」もはや「彼女」の対応！そうしたサイクルと相性を見極めて「名波・福西コンビ」を同室としたクラブの手腕も素晴らしい！ちなみに名波さん、「ベネツィア時代には、試合当日キックオフ4時間ほど前にみんなでグラスワインを飲むというルーティーンがありました。ワインが血や肉になるという考え方ですね(笑)」と教えてくれました。

## ● ゲーム中の瞬時の判断はどう生まれるか

選手時代には「司令塔」としてチームに貢献してきた名波さん、そのクリエイティブなプレーの生まれる背景を聞いてみると…。「そういう局面のアイデアはトレーニングで積み重ねたことが、本番でどうフラッシュバックするか。何も思い浮かばなければセーフティなプレーにしかならない。そうすると平凡なサッカー人ですよ。僕は、小学生からのトレーニングでの経験の積み重ねがあって、それがその局面にポンと出てくるんです。繰り返してきた練習の中で何千枚も描いてきたサッカーのスケッチブックの絵が、そこでつながって出てくるかどうかポイントです」名波さん自身はそれを「バイオリズム」で判断していました。そして調子が出ないときには実家に戻り「高校選手権で僕のいた清水商業と佐賀学園の試合の録画を見るんです。そこにはキレッキレの“スーパー名波くん”が映っているんで(笑)」。



## ●「眠り」の大切さに、名波さん目覚める

現役時代の故障によって、もはや右脚がピンと伸びない名波さん。十数年にわたって、寝やすい姿勢を自らキープしながら眠ってきました。左側を下にして、左腕をまくらの上に乗せ、右腕を伸ばすというのがその寝姿勢。「異常な体勢だと思いましたが、この状態がいちばん快適に眠れるんですね」だが最近、「眠る環境」に改めて意識を向けたという。これまでは既存の寝具に自分の眠る体勢を合わせていた。それが高反発のマットレスと出合って、非常に快適に眠れるようになったという。「今はもう寝付きのスピードが異様に早い。フィット感があって邪念なく眠れています(笑)。最近まで寝る環境への欲求ってあんまりなかったんですが、去年コロナ禍で、

ずーっと自分の部屋のベッドの上で過ごしていた時間が長らくあったんですね。そのときに改めて“どう寝るか”みたいなことの重要性に気づいたんです。そこで、眠りに対する欲求のレベルが上がったのかな(笑)」今や、サッカースクールで指導する子どもたちに対しても、「眠り」の重要性を強く教える名波さんなのであった。

●掲載されている情報は2021年4月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社  
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>  
●編集：株式会社ナンバーテン  
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典  
●デザイン：有限会社リドルデザイン