



カジュアルに楽しむ Jリーグな日々。  
FAGIANO OKAYAMA BACK UP PROJECT

# ファジ★カジ

# OKAYAMA

あこがれのJリーガーも、ピッチの外ではやんちゃな少年のような一面をのぞかせる。ここでお届けするのは、選手のそんな素顔。「なんか、いいなあ」という選手を見つけられたスタジアムや練習場に行ってみよう。身近でふれあえるのは「Jのある街」だからこそ!



## デューク カルロス

**Profile**  
MF / 2000.2.28生まれ 東京都出身 O型  
川崎フロンターレU-18出身。チーム随一の身体能力を誇る。4月に怪我をして出遅れ、リーグ戦出場は果たせなかったが、精神的な強さを身に付け今季に挑む。

## 阿部海大

**Profile**  
DF / 1999.9.18生まれ 大分県出身 O型  
強豪・東福岡高校出身。開幕戦でスタメンをつかみ取り、堂々としたプレイを披露。第2節にはゴールも挙げた。U-19日本代表での活動も大きな糧となった。



「まずはお互いのことを紹介しあってください。阿部 友哉は3人の中で一番静か。落ち着いてる。あんまりしゃべらないから、何を考えしてるかわからない時がたまにある。カルロス 根暗っていうんじゃない、喜ぶ顔をあまり出さないというか。でも1年つきあってきて、今怒ってるな、とかわかるようになってきました。声のトーンがちょっと変わるし、口数ももっと減るので(笑)。阿部 では、阿部選手はどんな人ですか? カルロス 海大は見てのとおり、ここにきて明かしています。福元 負けん気は強いと思います。譲れないところは、頑固な一面も。カルロス うん、言うべきことはしっかり言うね。福元 あとは、意外と人の話を聞いてないです。カルロス ある、ある! 3人って話をしている時に、ふと話を振ってきたりする。阿部 話聞いてないんですか? 福元 聞いてはいるんですけど、頭の中ではちょっと違うこと考えてたりして。カルロス 聞いてないじゃ、マイペースってことですね。福元 ではカルロス選手は? カルロス カルロスは海大と似てますね。阿部 くだらないことで、よく一緒に笑ってます。福元 けどオノとオフはしっかりわけて、周りも見えてる。阿部 細かいところによく気が

付くタイプ。福元 コミュニケーション能力も高い。きちんと自分の意見を言葉にできてるなと思います。阿部 3人とも寮生活ですが、オフの日は一緒に出かけることが多いです。カルロス ひとりであるより、誰かと出かけたほうが多いので、僕が誘うことが多いです。阿部 でも、みんなまだクルマの免許を持っていないので、足は自転車なんです。(苦笑)。福元 雨の日はカルロスの部屋に集合だね。阿部 フロ1年目のシーズンを終えての感想を聞かせてください。阿部 高校時代に比べて、より結果が求められる厳しい世界だと感じました。結果を出し続けたいと試合に出られませんが、出られなくなった時に、最初は自分で原因がわからなくて、周囲のアドバイスを受け入れて、なかつた時があります。今思えば、客観的に自分を見つめるキャパが足りなかったな、と。福元 ひとひとつのプレイをより深く追求していかないと通用しません。集中力も高いレベルで維持できないと、イージーミスにつながりますし、サッカー理解度も求められますし、何もかもそれまでとはレベルが違います。最初は練習もついていっていただけで必死でした。最近になって、やっと周りを見わたせるようになってきた感じがします。僕は序盤にケガをしてしまいましたが、そのぶん外からチーム

や仲間を見ることができて、得たものもたくさんあったと思っています。阿部 プロになって変わったこと、始めたことなどはありますか? 阿部 練習以外の自分の時間が減ったので、そこで何をやるか増えたので、オノとオフをしつかりで差がつくかと思って、少しずつですが英語の勉強を始めました。読書もしています。福元 どんな本を読んでいますか? 阿部 自己啓発本が多いです。樺沢紫苑さんというお医者さんの本をよく読みます。あと、ブレミアリーグとか海外サッカーの試合を一日1試合は観るようになっています。同じポジションの選手の動きのパターンを、自分なりにイメージしながら勉強しています。福元 大きく変わったのは、睡眠時間が長くなったことです。最初は体がきつくて、なんとか回復させないと付いていけないなと思ってたつづり眠るようになって

したら、疲労の取れ方が違ったので。食事でも以前よりは栄養バランスを考えたように思います。カルロス 最初の頃は、緊張感やストレスがすごくて。あまり無理をすると続かないタイプなので、オノとオフをしつかり切り替えることを意識するようになりました。休みの日は、心身ともにリラックスすることを心がけています。映画を観たり、カフェに行ったりして、リラックスする時間を追われないようにがんばっています。福元 昨シーズ、一番印象に残っている出来事は? 阿部 6月に、U-19日本代表のロシア遠征メンバーに選出されてロシアに行った、ワールドカップを生で観たことです。すごい熱気と迫りに圧倒されました。日本代表の選手と一緒に練習をする機会もあったんですけど、オフサポールの駆け引きがす



## 福元友哉

**Profile**  
FW / 1999.7.17生まれ 神奈川県出身 A型  
名門・市立船橋高校出身。ホーム開幕戦に途中出場し、以降先発2試合を含め10試合に出場。Jリーグ初得点はならなかったが、実戦を通して貴重な経験を積んだ。

こいし、プレイの選択肢が山ほどあるし、レベルの高さから感じました。帰ってきてからの練習では、よいイメージを持てるようになったと思います。福元 Jリーグのデビュー戦です。第2節のホームの栃木戦の後半40分くらいに交代で入ったんですが、舞い上がって、練習着のパンツをユニフォームの上に着いたまま出ちゃったんです。審判も気付いてなくて、阿部 僕は気が付いて、後ろから必死に叫んでたんですけど、声が届かなくて。福元 海大が何か叫んでるのは聞こえたんですけど、激励してくれてるんだと思ってた。(苦笑)。阿部 それでどうなったんですか? 福元 結局、大介君(伊藤選手)に指摘されて、慌ててピッチサイドで脱ぎました。恥ずかしいし、焦るし、心拍数が上が

りました。でもおかげで、そのあとのスプリントはいい感じで走れました。カルロス 僕はリカ(リカルド・サントス選手)と出会ったことです。怪我をしてつらい時期もあつたのですが、ナバスの言葉にかけて支えられました。兄のような、父のような存在でした。リカ自身も途中加入でしたが、いろいろ大変だったと思いますが、いつも元気にあいて、練習中常にベストを尽くし、声を出してみんなを盛り上げてくれて、こうありたいと思える尊敬できる先輩でした。阿部 最後に今季の目標を教えてください。阿部 6月に開催されるU-20ワールドカップに出る活躍したいです。チームで試合に出ていないと、代表にも呼ばれないと思います。監督も代わり横一線からのスタートになるので、まずは試合に出る結果を出し続けることを目指します。福元 昨季はチャンスをたくさんもらったのに、得点できずに終わりましたが、点を取ることがJリーグの昇格に立ちたい。そのためには食欲にゴールを狙いたいです。カルロス 僕はうまくいかない時に落ち込んでしまいがちなので、感情をコントロールする術を身に付け、プレイのムラや調子の浮き沈みをなくしていきたいです。昨年、2人が試合に出ている姿を見て刺激を受けたし、負けられないように切磋琢磨しながらがんばりたいです。



【オフシーズンスペシャル対談】

# 仲よしルーキー 対談

ポジションも、出身地も違う3人のルーキー。  
プロの世界の厳しさに戸惑いながらも悩みを相談しあい、励まし、諭しあい…。  
3人いたからこそ、がんばれた部分もきっとあるはず。  
そんな一年目を、それぞれに振り返ってもらった。