



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たら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!



## 阿部海大

**Profile** (あべ かいと)  
DF/1999.9.18生まれ 大分県出身 O型  
東福岡高校出身。ルーキーイヤーは7試合に出場するも、2年目はケガの影響もあり出場なし。昨季は11月の第36節で復帰を果たし、全5試合に出場した。4年目の今季は、シーズンを通じて出場機会を得られるよう、体づくりと課題克服に挑む。

すね。自肅期間だからこそできたな、ということはありますか?  
阿部 料理です。ファジアーノのYouTubeチャンネルに写真載せているので見てください。品数も多いし、わりとおいしい出来映えだと思います。  
阿部 残念ながら、今は時間がなくてできません。  
下口 僕は、圧倒的に子育てです。寝かしつけもおむつ替えも、お風呂に入れたら、おむつと通リ全部やりました。自肅期間中はバリエクトだったんじゃないですかね。

レイを続けることが必要だと思います。最初は緊張感もあって自分のプレーを出すことができず、力不足でした。でも一気に中心選手まで駆け上がる人って、そんなにいないと思うんです。試合に出て、課題が見つかって、それに向き合っていく。成長していくものだと思うんです。試合に出られるかどうかには重きを置かず、目の前にある課題にと、その向き合おうという感じでした。シーズンを通して見ました。

——下口選手は昨年プロ4年目、阿部選手は3年目のシーズンでした。どんな思いで迎えましたか?  
下口 前年、長野(バルセロナ)に行ったことは僕にとってすごく貴重な経験でした。試合にかかわらずももって、試合ならではの緊張感に慣れられて。そこで得たものを岡山で発揮するぞという気持ちで戻ってきたので、「スタメンをつかんで1試合でも多く試合に出る」という目標を立ててシーズンインしました。

——開幕戦1試合を終えた後、コロナでリーグ戦が中断に入っていました。中断期間は、選手として何が一番大変でしたか?  
下口 プロになってから、週1回試合があつて、3日か4日で立ち上げてっていう一定のリズムでやってきて、それが体についていたんで、試合がなかったり、みんなで集まって練習ができなかったりというのは変な感じでした。練習するにしても、ひとりで行われることは限られているし、できる場所も限られていた。そういうところはしんどかったなと思います。

——開幕戦1試合を終えた後、コロナでリーグ戦が中断に入っていました。中断期間は、選手として何が一番大変でしたか?  
下口 プロになってから、週1回試合があつて、3日か4日で立ち上げてっていう一定のリズムでやってきて、それが体についていたんで、試合がなかったり、みんなで集まって練習ができなかったりというのは変な感じでした。練習するにしても、ひとりで行われることは限られているし、できる場所も限られていた。そういうところはしんどかったなと思います。

——開幕戦1試合を終えた後、コロナでリーグ戦が中断に入っていました。中断期間は、選手として何が一番大変でしたか?  
下口 プロになってから、週1回試合があつて、3日か4日で立ち上げてっていう一定のリズムでやってきて、それが体についていたんで、試合がなかったり、みんなで集まって練習ができなかったりというのは変な感じでした。練習するにしても、ひとりで行われることは限られているし、できる場所も限られていた。そういうところはしんどかったなと思います。

——開幕戦1試合を終えた後、コロナでリーグ戦が中断に入っていました。中断期間は、選手として何が一番大変でしたか?  
下口 プロになってから、週1回試合があつて、3日か4日で立ち上げてっていう一定のリズムでやってきて、それが体についていたんで、試合がなかったり、みんなで集まって練習ができなかったりというのは変な感じでした。練習するにしても、ひとりで行われることは限られているし、できる場所も限られていた。そういうところはしんどかったなと思います。

——開幕戦1試合を終えた後、コロナでリーグ戦が中断に入っていました。中断期間は、選手として何が一番大変でしたか?  
下口 プロになってから、週1回試合があつて、3日か4日で立ち上げてっていう一定のリズムでやってきて、それが体についていたんで、試合がなかったり、みんなで集まって練習ができなかったりというのは変な感じでした。練習するにしても、ひとりで行われることは限られているし、できる場所も限られていた。そういうところはしんどかったなと思います。

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

## 「オフシーズンズンス。ペシャル対談」

# 受け継いだ思いを胸に、

# チームを引っ張っていく。

高校卒業後、ファジアーノ岡山に加入した2人。ひとつ違いの先輩・後輩で、ポジションは同じDF。ともに目の前の課題に向き合い、奮闘を続けた昨シーズン。振り返ると同時に、今シーズンにかける思いも語ってもらった。

阿部 練習でいい準備ができ、いい状態だったんで、絶対にやれると思っただけなんですけど、実際に試合に入ると景色の見え方や、ちょっとした感覚がずれていて。その感覚と体をずらして合わせて「試合に入る」までに時間がかかった気がします。試合終わって、ミスもあつたし、失点にも絡んだし、次はメンバーから外れるかなと思っていました。監督が連続で使ってくれました。それでだいぶ試合に慣れた、自分のプレイと感覚がマッチしてきたので、すごく自信になりました。

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

阿部 僕はシーズンが始まったときはまだケガが治っていませんでした。まずはケガを治して合流することがひとつの目標でした。  
ケガは恥骨結合炎でした。阿部 画像では判断しにくいケガなので、自分の痛みの感覚や症状と向き合いながら合流

## 下口稚葉

**Profile** (しもぐち わかば)  
DF/1998.5.2生まれ 福井県出身 A型  
JFAアカデミー福島出身。長野への育成型期限付き移籍で経験を積んで戻ってきた昨季は、開幕戦ベンチ入りを果たすも定位置はつかめず、18試合の出場に終わった。5年目となる今季は、チームを主力として引っ張っていく覚悟をピッチ内外で示していく。

