

元プロサッカー選手

中村 憲剛さん



KENGO NAKAMURA

【なかむら・けんご】1980年東京都出身。中央大学卒業後、2003年「川崎フロンターレ」に入団。翌年ポジションをボランチに変更して以降、チームの攻守の要として活躍し続け、2017年、2018年の川崎フロンターレ連覇に貢献した。2006年からは日本代表選手としてワールドカップにも出場。2020年に現役引退後は日本サッカー協会のロールモデルコーチを務める他、サッカー番組の解説や新聞・雑誌でのコラム執筆などにも挑戦している。著書に「ラストパス引退を決断してからの5年間の記録」(KADOKAWA)等がある。

サッカーへの思いと強い危機感で
ピッチを走り続けた18年



INTRODUCTION

「川崎フロンターレ」と聞けば、今でも真つ先にその顔を思い浮かべる人は少なくないだろう。卓越したボールテクニックと優れた戦術眼をもつ名プレイヤーでありながら、誠実で気さくな人柄もあつてサポーター以外にもファンの多い中村憲剛さん。18年もの長きにわたりピッチで活躍し続けたのは、なぜだったのか？ 40歳で現役引退し2年半が経った今、何を思い、今後のビジョンをどう描いているのか？ 話を伺った。

——プロサッカー選手として長く活躍し、歴代最年長36歳でJリーグ年間最優秀選手賞も受賞されている中村さんですが、サッカーは何歳の時に始められたのですか。

小学校1年の時です。投げるよりも蹴る方が好きな子どもで、小学校に上がる時に母とママ友たちの間で「子どもにサッカーをやらせよう」という話になったようです。友だち2〜3人と一緒に少年団に入ることになりましたが、野球全盛の時代にサッカーという選択は珍しかったと思います。

——初めてプロを意識したのは何歳の時？

1993年、小学校5年だった時にJリーグが開幕して「サッカーでプロリーグが始まるんだ。僕も行きたいな」と思いました。テレビで観た開幕戦でJリーガーがキラキラしていたことを、今でも覚えています。

——応援していた選手やチームは？

ラモス瑠偉さんと三浦知良さんですね。一サッカーファンとしてクラブチームではヴェルディ川崎が好きでしたし、サッカー日本代表も追いかけていました。

——試合観戦にも行かれたのですか。

ヴェルディ川崎が当時ホームスタジアムにしていた川崎市の等々力競技場へ観に行きました。等々力競技場はその後、川崎フロンターレのホームスタジアムとなっています。

——試合観戦していた場所が将来活躍する場になるとは、何だか不思議ですね。

当時は、そんなこと夢にも思わなかったですけどね。卒業文集に「Jリーガーになりたい」とは書きましたが、だからと言ってそこにつながる道筋が見えていたわけではありませんでした。

——中学卒業後はどのような進路を？

高校は都立のサッカー強豪校に入学し、ひたすらサッカーに打ち込んでいました。高校3年の11月にサッカー部を引退してようやくサッカーができる進学先を探し始めた

Jリーガーがキラキラしていたことを、
今でも覚えています。

くらいです。探した先に関東大学サッカーリーグ1部に所属する中央大学があり、一般スポーツ推薦試験を受けました。学業の成績もサッカーの実績も受験資格をクリアしたので、そこにしがみついた感じでした。

——Jリーグは意識していたのですか。

Jリーグへの意識はずつと持っていたんですよ。ですけど、そこへつながる道はぼんやりとしたものでした。道がはつきり見え始めたのは大学3年生の時です。先輩がJリーグのクラブチームと契約したと聞いて、初めてリアルにプロを意識しました。いつも一緒に練習していた先輩がJリーガーになるということで、生々しく感じられたのです。

——その後中村さんも川崎フロンターレに入団してJリーガーになられています。入団のきっかけは何だったのですか。



Pro Soccer Player
**KENGO
NAKAMURA**

「どうやったら、チームの中で自分の存在価値を出せるか」ということは常に考えていました。

大学4年生の時に新しいコーチが就任されたのですが、春先に行われた進路面談で「Jリーガーになりたいです」と伝えたところ、コーチに「川崎フロンターレに知り合いがいるから、一度練習に参加して来い。ただし、契約を勝ち取れるかどうかは、お前次第だ」と言われ、練習に参加させてもらったんです。そこで認められて、プロ契約することになりました。

——当時、川崎フロンターレはどんなクラブチームだったのですか。

1997年に創設されたばかりで、僕が入団した2003年はまだ10年にも満たないクラブチームでした。当時はJリーグの下のカテゴリーであるJ2に所属していて、入団する前年は6位という成績だったんです。2000年にJ1から降格し、2001年にチームの方針が変わり「これからは生え抜きを育てていこう」と選手を一新してリスタートをしていました。僕が入ったのはちょうどその3年目で、良いタイミングだったと思います。じゃなかったら、J1未経験者は入団できていなかったかもしれません。

——実際プロサッカー選手になってみて、想像以上に大変だったことは何ですか。

一番は、「プロはこんなにもピッチ（フィールド）の外に出て行くんだ」ということです。入団するまではプロはサッカーだけをやっていればいいと思っていたので、想像以上にサポーターの方たちと交流する機会

が多いことに驚きました。でも、考えてみれば当然なんですよね。その頃は市民の皆さんにそこまで認知されていないクラブチームだったので、スタジアムが満員になることなんてありませんでした。

J2で優勝争いをした1年目の終盤戦は試合に勝てばメディアで取り上げられ観客も一時的には増えましたが、逆に負ければ次の試合では観客が減ってしまう。

「でも、それじゃダメだよ。勝っても負けても観に来てもらうには、どうすればいいか？」という話になった時、「自分たちのほうから市民の皆さんのもとへ足を運ぼう。交流して人となりがわかってもらえれば、試合に勝っても負けても応援したいと思ってもらえるのではないかと。僕が入団して2年目にJ2で優勝してJ1に昇格したことで露出が増え、認知されることで流れは変わって行きました。

——なるほど。だから、ピッチの外での活動が多かったのですか。

そうです。選手たちが市民の皆さんと積極的に交流する「地域密着」というスタイルは今でこそ多くのJクラブで採り入れています。ですが、当時は珍しかったし、それが川崎フロンターレのカラーになりました。

——地域に密着したクラブチームの先駆者だったのですか。サッカーの試合のほうはいかがでしたか。

当然サッカーがメインなので、試合に勝って成績を上げていかなければいけません。

ん。当時はJ2でしたので、活躍できない選手を抱えている余裕はありません。そんなわけで、新人なんて活躍できなければ1年目で契約を打ち切られてもおかしなかったし、Jリーガーの引退年齢が26歳と言われている中、僕は大学卒業後の22歳で入団しているのだから必死でした。

——26歳とは野球より早い！ そう考えると、40歳までJリーガーとして第一線で活躍し続けた中村さんのすごさがよくわかります。それほど長く活躍できた要因は何だとお考えですか。

「どうやったら、チームの中で自分の存在価値を出せるか」ということは常に考えていました。年齢が上がればチームの中での立ち位置が変わってきますし、成績によって周りの見る目も変わってきます。年俸が増えればその分プレッシャーもかかるし、日本代表のメンバーに選ばればハードルが上がってプレッシャーもより強くなります。振り返ってみれば、プレッシャーと闘い続けた18年間だったような気がします。

ただ、それほど強烈なプレッシャーがあつても「Jリーガー」中村憲剛としてチームに何をもちこたえられるのか？ それができなければ、年齢が上がるほどチームにとっていない存在になってくるだろうし、それだけは嫌だ」と思っていました。強い危機感と同時に、何よりサッカーが好きだという気持ち。それが長くJリーガーでいられた要因ではないでしょうか。



——どの選手よりも強く危機感を持たれて
いたということなのでしょうね。

そうですね。新しいシーズンになれば自
分のポジションに力のある選手が入ってく
る年もありますし、ケガをしたり、思うよ
うにプレーできない年があったり、18年の
間にはいろんな年がありました。それでも
『ピッチ上の11人という枠の中に入り続ける
こと』にこだわっていました。

だからと言って、自分がやりたいことを
やっているだけではダメなんです。試合を
差配しているのは監督なので、監督が勝つ

ためにやろうとしていることを誰よりも早
く理解できなければならぬ。

僕もいま指導者をやっているのでよくわ
かりますけど、試合で勝たせてくれる選手
は絶対に使います。使ってもらえる選手で
あり続けたかったのも、僕は現役中「もう
これで十分」と思ったことは一度もなかった
ですし、アップデートの繰り返しでした。

——具体的に何をされていたのですか。

ボールさばきの技術を極めることには、
誰よりもこだわっていたと思います。試合
の戦術は監督や相手によって変わりますが、
その戦術を最大限に生かして、かつ自分の
能力も最大限に引き出して、どうやったら
チームを勝たせられるかということを毎日
考え続けていました。

試合がない日の練習時間は実質1時間半
くらいで、朝10時に始まったら昼には終了
します。だから、それ以降の時間をどう使
うか、一日24時間をどうマネジメントしてい
くかが重要です。練習さえしていればいい
という話ではなく、より効率よく行うには
どうすればいいか。体のケアもそうだし、
戦術の勉強もそう。最短で結果を出す方法を
考えながら日々サッカーと向き合っていた
ので、そこは他の選手と違ったところかも
しれません。

——26歳の時にワールドカップの日本代表
選手にも選ばれていますが、Jリーグでの試
合出場とは何が違いましたか。

「目の前の試合に勝つ」という意味では何

ら変わりません。ただ、日の丸をつけて戦う
とクラブチームとはまた違う重みがありま
したし、周りに与えるインパクトの違いも
感じました。2023年カタール大会でも
そうでしたが、結果を残せば日本のサッカ
ーに対する世界の見方が変わりますよね。

日本中のエースが集められたチームの中
で、ピッチに立てず悔しい思いをすること
もありました。それでも自分の立ち位置を
把握して、どうすればチームの勝利に貢献
できるかを考えていました。日本代表チー
ムにはトータル7年間いましたが、格別な
場所だったと思います。

——日本代表に選ばれる選手というのは、
皆さん幼い頃からサッカーの才能を開花さ
せていたんでしょうね。

そういう選手ばかりじゃなくて、僕のよ
うに25歳で初めて日の丸をつけることもあ
るわけですから、いろんな子どもたちに可
能性があると思います。ある程度成長した
後に頭角を現してくる選手は珍しくないで
すし、そこもサッカーの面白いところです。

——中村さんは選手として活躍しつつ32歳
から4年間、川崎フロンターレのキャプテン
も務められましたが、何が大変でしたか。

正直、大学4年生でキャプテンをやって
いた時に比べたら、全然ラクでした。

——ということは、中央大学でキャプテン
だった時は大変だったのですか。

本当に大変でした。プロならスタッフが
やってくれる運営もマネジメントも自分たち

やる以上は勝ちたかったので、そのためにできることは全部やろうと決めていました。

でやらなきゃいけないし、アマチュアだから予期せぬ問題もよく起きます。チーム運営のすべてを管理しつつ、ピッチではキャプテンとして結果を出さないとじゃなかったんで。

しかも、僕がキャプテンになる前年、創部50年以上の歴史の中で初めて関東大学サッカーリーグ2部に降格していました。1年以内に1部に戻すよう厳命されていたので、プレッシャーがすごかった。無事優勝して1部に戻しましたが、その時、組織をマネジメントして勝つ集団にすることを学びました。その経験があったからこそ、プロになつてからもいろんな視点に立つてチームのことを考えられたのだと思います。



——川崎フロンターレのキャプテンとしては、どんなことを心掛けていたのですか。

コメントは強気を出すようにしていました。試合に負けても先頭を歩く自分は絶対に下は向かない、対戦相手が素晴らしかったから負けたとも言わない。負けた原因はあくまでも自分たちの側にあるのだと。じゃないと、自分たちが成長できないとも思っていましたから。

それからチームの風通しをよくすることにも努めていました。選手たちの生の声が一番聞ける場所は練習場のロッカールームなんですけど、選手にとっては言わば「聖域」なので基本的に監督は入れません。そこで

役立つのがキャプテンです。選手たちの本音を聞き、監督に言うべきか言わざるべきか見極めた上で、言葉をマイルドに変換して監督に伝えるようにしていました。

というのも、監督がどれほど素晴らしい戦略を練ったとしても、結局ピッチの上で体現するのは選手たちです。彼らが納得してプレーするには、監督と選手たちの気持ちがつながっていないければならない。そこを担うのがキャプテンだと。

僕はどうすれば勝てるかを考えることが好きでしたし、やる以上は勝ちたかったので、そのためにできることは全部やろうと決めていました。

——誰よりも勝つことにこだわっていらっやったんですね。

小学生の頃から父に「何事もやるからには勝て」と言われていた影響かもしれませんが、勝つことで得られるものは多いですし、勝てばシンプルに嬉しいじゃないですか。

——キャプテンをされていた35歳の時に、40歳で引退すると決められたそうですが、それはなぜだったのですか。

30歳まで続けられた時に「次は35歳まで」と思ってたんです。けれどもいざ35歳になってみたら、全然引退する感じじゃないと思ったんです。まだJリーグで優勝していませんでしたし、何より僕自身が選手としてまだ伸び続けていて契約も勝ち取っていたので、引退する理由がないなど。「だったら、次は40歳を目標に頑張ろう」と



思っただけのことで、絶対に40歳で辞めるという強い覚悟の決断ではなかったです。

——35歳からの5年間はいかがでしたか。

36歳の時に「Jリーグ年間最優秀選手賞」を頂いて、37歳で初めてJリーグ優勝を皆で達成できた時「ああ、これでいつでも辞められるな」と思いました。悲願だったJリーグのタイトルも獲れたことだし、「あとは後輩たちに自分のすべてを伝えて引退するだけだ」と考えていました。

——そんなさなか、試合中に前十字靭帯断裂という重傷を負われたのですか。

そうです。39歳の誕生日を迎えてすぐ、国内サッカー三大タイトルの一つ「ルヴァンカップ」で優勝した直後でした。全治8カ月と聞いた瞬間、頭の中で計算しました。「いま11月だから、復帰できるのは来年の夏。その年の12月に引退することは決定事項だから、ピッチに立てるのは4カ月しかない」と。チームメイトもスタッフも「39歳で前十字靭帯断裂したら、もう引退を決断してもおかしくない」と思っていたらしいです。実際、その年齢で前十字靭帯を断裂した後、ピッチに戻ったJリーグのトップ選手はいなかったはずですが、

家族もすぐ落ち込んでいましたが、「だ

ったら、自分が前例になってやろう」と、誰よりも切り替えが早かったし、逆にそれがあつたことで引退までの道筋がはっきりと見えてきました。

——なるほど。大ケガから復帰して引退となれば、ドラマチックな幕引きですね。

ただ残念なことに、引退した年はコロナ禍でステイホームが求められた時期でした。となると、観客がいないスタジアムで引退試合をすることになります。周囲には随分止められましたよ。「もう少し待てば観客が戻るかもしれない」って。確かに無観客の引退試合をすることは心残りでしたけれども、引退を先延ばしにしたくない気持ちのほうが強かったです。

——40歳以降のライフプランはどのように描かれていたのですか。

引退後に一つ決めていたことは「来るもの拒まず、何でもやろう!」ということ。と言うのも、現役時代はクラブハウスと自宅とスタジアムの3カ所だけを回っているような狭い世界にいて、そこでの密度をどうやって濃くするかということが仕事だったので、外の世界へ思いを馳せる余裕がありませんでした。今はクラブの理解もあり、1回外の世界に出て、いろんなものを見せて

もらって視野を広げている段階です。

——テレビではサッカー中継の解説者やコメンテーターとしてご活躍されていますが、どんなところが難しいですか。

サッカー中継では映像に合わせて、短くわかりやすく伝えることが難しいですね。1秒で試合展開が変わってくるので、何を捨てるかを考えながら解説しています。

——指導者になることも選択肢ですよ。

今年度1年をかけて、サッカー指導者としては最上位のS級ライセンスを取得中です。それが自分の将来にどう影響するかわかりませんが、プレイヤーの時とは違った視点でサッカーを学ぶことができて、すごくよかったと思っています。

引退してから経験したことのがすべてが、自分にとっての新たな学びでした。2年半の間いろんな世界を見て挑戦しているうちに、少しずつ道が見えてきました。そのために、自分を磨かなきゃいけないし、学び続けなければ。

——誰も自分にしかできないことがあるはず。それをどこにいても発揮できるよ、全力でやるのが存在価値を高めていくのだと思います。僕もプロサッカー選手としての経験を生かして「中村憲剛にしかできないこと」を意識しながら、新しいキャリアを築いていきたいと考えています。

——これからのご活躍も応援しています。

——本日はお話、ありがとうございました。

(インタビュー／ライター 更田 沙良)

いろんな世界を見て挑戦しているうちに、
少しずつ道が見えてきました。