

新社長として各地でお世話になっている皆様にご挨拶回りや更なるご支援の願いに上がっている毎日です。

いよいよJリーグが開幕しました。今年は選手の怪我也少なく開幕を迎えられ、選手達も自らの向上やポジション争いで、チームの実力もアップしてきており、楽しみなシーズンになると確信しています。

さて、日常生活や仕事やスポーツなどで怪我はよく聞きますが、これは是非避けなければいけません、皆さんは仕方ないことだと思い込んでいませんか？

しかし、十分なストレッチやウォーミングアップなどをしていけば、防げる場合が多いように思われます。

プロスポーツでは当然、十分なストレッチや入念な準備運動をした後に、本格的な練習に入ります。仕事でも、体を使う現場ではラジオ体操などに取り組んでから仕事に取り掛ります。日常生活では、一般の人はラジオ・テレビ体操を日課にしていますが、全く何もしていない人も多いと思われます。

体は一生の一番大事な資産です。プロスポーツ選手ですら、手足首や関節の念入りな準備運動をしてから練習を始めますから、我々レベルは当然に若干でも動き始める前に柔軟体操などを励行すれば、ケガ予防や老化予防にもなります。

老いは足腰から来ますので、特に足腰の怪我は、一生悔いることとなります。

平日頃から散歩や足腰を鍛える運動や、何も運動候の運動でなくとも、手足首の柔軟やストレッチが大切です。

毎日続ければ大きな効果となって現れます。弱い部分があれば、それを補うストレッチなどを行えば、いつのまにか矯正できます。スポーツの世界を見て思うことは、皆自分の身体を準備運動などで大切にしていることであり、皆さんも是非見習って欲しいということです。



写真：© FC GIFU

## 今月の選手インタビュー

### MF6 高地系治 選手



写真：© Kaz Photography/FC GIFU

今シーズンキャプテンに就任した高地系治選手。今シーズンに懸ける想いを聞きました。

**Q**：今年のチームはどのようなチームでしょうか？

前線にはブラジル人の選手が加入したり、若い選手がとても多く、フレ

ッシュな選手が増えたので、そういう若い力でどんどんチャレンジしていけるようなチームだと思います。

**Q**：ラモス瑠偉監督からキャプテンに任命されたときにどう思いましたか？

ラモス監督から指名していただいたからにはやるしかないと思いました。でもキャプテンだからといって特別何かしないといけないという気持ちではないし、これまでと変わらず、みんなと接していきたいと思っています。その中で、シーズンを通じて戦ううちに、チームの状況や流れによっていろいろと出てくると思うので、その時をキャプテンとして見極められれば良いのかなと思います。

**Q**：沖縄キャンプの時から、副キャプテンの難波宏明選手とよく話をしている場面を見ましたが、チーム作りについて話していたのでしょうか。

そうですね。難波選手や選手会長の岡根直哉選手、最年長の高木義成選手など、経験のあるベテラン選手たちが常にコミュニケーションとって、それをしっかりと年下の選手に伝えていければスムーズに物事が進むのではないかなと思います、しっかりとコミュニケーションをとるようにしていました。

**Q**：今年は、岐阜出身のアーティスト・G2とMEGAHORNのお二人が、FC岐阜オフィシャルサポートソング作っていただきました。聴いてみていかがですか？

すごく良い曲ですよ、『Dreamer』。こうやって僕らにために、チームのために作っていただけたことに感謝しないとイケないと思います。

**Q**：最後に今シーズンの意気込みとメッセージを！

今年は若い選手たちが多く、その力を爆発的に発揮し、常にチャレンジできるチームを僕らが作っていきたく思いますし、チーム全体で戦える集団にしていきたいと思っています。皆さまにはぜひスタジアムに足を運んでいただき、そういった若い選手のフレッシュなプレーを見ていただきたいです。