



2011年10月10日新宿スポレク2011（新宿コスミックセンター） なでしこリーグ 伊賀フットボールクラブ くノ一参上

第一部：アスリートママ宮本ともみ選手が語るサッカーと子育て

第二部：くノ一と遊ぼう I N新宿（現役監督・選手5人参加）



主催：公益財団法人新宿未来創造財団

協力：株式会社オギノ・NPO法人環境まちづくりネット

株式会社オギノ及びNPO法人環境まちづくりネットは「スポーツのルールを守るように、公衆ルールを守ってきれいなまちづくり・歩道はゴミ箱ではない」という考え方を周知徹底する為に、なでしこリーグ内「伊賀フットボールクラブくの一」のサポーターになり積極的に支援・応援しています。



■ 2011年10月9日 四谷だいき祭り サッカー教室開催



■ 2011年10月10日 新宿スポレク2011参加



宮本ともみ選手（伊賀FCくノ一）による親子に向けたメッセージ 「出産・育児と現役アスリートの両立について」

宮本選手

今、ご紹介して頂きました、宮本ともみです。
まず、昨日はこの新宿と伊賀を結ぶ、服部半蔵の墓所を参拝しましてその後、四谷だいすき祭りに参加させていただきました。
四谷地区協議会の皆様とによる歓迎会にも参加しまして、この新宿の皆様のおかげにとても感謝しました。
ありがとうございました。

この大都会新宿と伊賀が、まさかつながっていると、このイベントを通して初めて知って、勝手に親近感を湧かして頂いて、とてもうれしく思います。

私がサッカーを始めたのは、小学校一年生の時で、それから二十数年サッカー一筋で今までずっとサッカーをやっています。
今、紹介にもあったんですが、2005年に出産をしまして、その時、妊娠・出産を合わせて1年3カ月ほど、休んだ以外はずっとサッカーを続けています。

妊娠が分かった時は、アテネオリンピックが終わった後すぐだったので、まだ現役に復帰してやりたいという気持ちが強かったんですけど出産してから育児も初めての事で、すごく大変な事だらけだったので、もうこれで復帰するのは難しい、無理だろうなという気持ちの方が多くて一度は本当に辞めようかなという風に迷ったんですが、まだ迷っている自分がいて、後で後悔するかどうか分からないけど、今サッカーをもう一回やらなかったら、今後悔するかと思って、復帰に向けて自主トレーニングを始めました。

その自主トレーニングは、最初は、走りのトレーナーにプログラムを作ってもらったのですが、最初は5分ジョギングして、5分ストレッチをして、5分ジョギングという一日のメニューだけでスタートしました。
5分走るだけでも、走っているのか歩いているのかのスピードでくらいでしか走れなくて、こんなじゃ現役復帰は無理だなと思ってしまっただけなんですけど、徐々に体も心肺機能も戻ってきて、2カ月くらい自分でトレーニングしてからチームに復帰させてもらいました。サッカーは1月がオフシーズンなので、2月からチームのスタートのときに一緒に合流させてもらって、出産してから体が強くなるとテレビでもよく言われているんですが、本当に思った以上に体が動くという感覚があってスムーズに合流できました。サッカーの技術は1年ちょっとではそんなに落ちないのかなー。
サッカーの技術はそんなに落ちなくて、心肺機能だけは取り戻すのが大変でしたけど、それもなんとか皆と合流できて・・・。



母乳をあげながらの復帰だったので、4月の初めに、恥骨の疲労骨折をしてしまって、やっぱり母乳でカルシウムが不足しているのが原因で、疲労骨折をしてしまって、これから先、出産してから現役復帰をしたい方がいたら、「カルシウムだけは、絶対取っておいた方がいいよ」と言わせてもらいたいなと、自分の体験からそこは学んだところです。

今は、出産してから現役のアスリートの方はたくさん増えてきてはいるんですが、サッカーはチームスポーツなので、個人種目と全然違って自分の空いた時間・・・子供がお昼寝しているとか、保育園に行っている時間に自分のトレーニングをするということが、まず、できないので、チームの時間に合わせて自分が練習に参加したり試合をしたり自分のペースで出来ないのが一番大変なところで、自分の頑張りだけで現役を続けられているわけじゃなくて、家族やチームのスタッフや選手みんなの理解があってこそその現役を続けているので、自分ひとりの力ではなく、やらせてもらっている事がすごく幸せだし、ありがたいと思っています。



私は、出産した後に代表に、復帰したんですが、サッカー協会の監督や協会の方と色々話し合っ、まず国内の合宿は子供を連れて行きたいと要望を出させて頂いて、そこは「ベビーシッターを協会が用意してくれる」ことに決まって、「海外遠征の時は自分の母についてきてもらう」その費用と子供の費用も協会が出してくれるということで、すごく支援を頂きました。そういうところでは、今後またこういう風に出産してからもサッカーを続けていきたいという選手の為に道を開いておきたいという気持ちもあったので、そういう意味では自分ひとりのためではなく、頑張ろうという思いでやりました。

そもそも私が、そうやって子供を産んでからも、現役選手を続けたいと意識したのは「1999年に初めてワールドカップにアメリカに行った時」のことです。その時は、アメリカ代表で子供のいる選手が2人いて、ワールドカップなど大きい大会になるとアメリカだったりブラジルだったり、いろんな国の選手が同じホテルに泊まっているので、アメリカの選手達とも一緒に食事会場でご飯を食べていたりしたんです。そういう会場に子供を抱っこしてこられたりして、そして隣に旦那さんがいたり、お母さんがいたり、一緒にご飯を食べているのを見て、すごくカルチャーショック受けました。

日本では考えられないじゃないですか、職場に家族がみんな来ているわけで、「あーなんかすごく羨ましいな」というか、「代表という張りつめた雰囲気の中に家族を連れてくるということもすごい」し、それを「みんなが理解して、当たり前のようにされている」というアメリカの文化であったり家族に対する考え方であったりそういうのにすごく憧れをもって、自分自身その時は、出産してからやりたいなとは思わなかったのですが、それに感動して、その出来事があったから今自分がやろうと思えたり、それが自分のきっかけになりました。

中山弘子新宿区長と語る ベテラン選手の役割 子育て中アスリートママたちへのメッセージ

中山弘子新宿区長

そうですね。宮本選手本当に素晴らしいですね。私も実は、地方公務員として働いてきて、その後に区長という仕事もしているのですが、宮本選手とは親子ほどのもつともになるくらいなのですが、私は管理職になってから2人目の子供を産んだんです。

出産する時に「え、なんで管理職が子供を産むの？」っていう感じがありましたけれどもやっぱり宮本選手の話聞いても、みんなそれが後輩の為にと思うこと、それから周りの人たちと十分にコミュニケーションをとりながら支えて頂くということが、そういった状況を作り出しているのだな、やっぱりご家族の支えというのは、かなり大きいでしょうし、今ヨウタ君は、何歳になったのですか。



宮本選手

6歳です

中山弘子新宿区長

6歳になったのですか。なんて言っていますか。お母さんが、こうやって活躍していることを。

宮本選手

今は全部理解しているので、例えば会場に来て試合を応援しに来るときは、スタンドにいる他の観客の人たちに「あれ、自分のママだよ」と言って自慢して歩いているみたいです。

中山弘子新宿区長

とても誇らしく思っているのですね。

宮本選手

そうですね。



中山弘子新宿区長

素晴らしいですね。サッカーはピッチに出ている間ずっと走り続けていて、先ほど心肺機能のお話がありましたけれども、とてもハードに思えます。そうした中で、出産した後も子育てをしながら続けている宮本選手というのは、これからの若い選手にとってのモデルとなっている、そんな思いでどうですか

宮本選手

そうですね、「出産してからも現役でサッカー続けた方がいよ」っていう風に思わないですけども、出産をして子供を育てたいというのも幸せの形だと思うので、もし現役に復帰したいという風に思う人がいたら全力でサポートしたいと思います。



中山弘子新宿区長

私もそう思います。「新宿のまち」というのは、非常に多様性を力とするとこなんですね。だから、価値観はいろいろあって、そしてこうありたいと思うことを互いに認め合って支えあえるということが、とても大切だなと思うんですね。ご主人はどうですか。

宮本選手

本当に一番のサポーターという感じですね。

中山弘子新宿区長

そうですね。大変困難なことがたくさんあると思うのですが、それを身近な人が宮本選手の活躍を誇りに思って、支えていただいているというのが、宮本選手の力になっているのだなと今お話を聞いて思いましたけれども。それから、今日ここに小さな子供たちや若いお母さんお父さんそれから祖父母にあたる方々がいらっしゃるようですね、こういう方々に、子供がサッカーやりたい、スポーツやりたいと言ったらどんなアドバイスをなさいますか。

宮本選手

うちの子もそうですが、やっぱりやりたいと思った事は、一度やらせてみて、いろんな幅を広げてあげたいと思いますし、私自身もサッカーを通して学んだことがたくさんあるので、礼儀とか挨拶とか、みんなで一緒にやる楽しさとか、そういうものを学んだところがすごくたくさんあって、それが今自分の財産なので、スポーツはやっていただきたいなって思います。

中山弘子新宿区長

子供たちで、宮本選手に何か聞いてみたい人いますか

会場のお子さんからの質問

ミッドフィルダーで、ディフェンスとフォワードどちらが面白いですか？

宮本選手

それは両方です。ミッドフィルダーは、攻撃も守備も両方出来ないといけないところなので、両方ががんばっています。

会場のお子さんからの質問

フォワードとディフェンスどっちがうまいですか？

宮本選手

私は、そうですね。どっちもです。

中山弘子新宿区長

どっちもうまくないと、たぶんこういう選手になれないのかなー。他にありますか？ お父さんやお母さんでもいいです。



——— 会場のお父さんからの質問

お子さんもサッカー選手になるのでしょうか。

——— 宮本選手

最近、うちのチームがやっているサッカー教室に月 2 回行かせてもらっているんですけど、見た感じだとあまりちょっと才能はどうかと思うのですが、親って「何でそんなことできないの」ってすぐ言うってしまうので、出来たら違う仕事についてくれたらいいなと思っています。

(質問の途中で、ヨウタくんが宮本選手の隣に登場)

——— 中山弘子新宿区長

あの一、こちらがヨウタくんだそうです。お母さんって素敵でしょう？

——— ヨウタくん

うん素敵。



——— 中山弘子新宿区長

やっぱり子供は、一生懸命やっている母親をそういう風に応援しているし、かっこいいと思っているんですね。お母さんにどういった部分で、活躍して欲しい？

——— ヨウタくん

試合で勝って欲しい。

——— 中山弘子新宿区長

そうよね。勝ってほしいよね。それから、将来サッカー選手になりたい？

——— ヨウタくん

うーん。まだ決めてない。

——— 中山弘子新宿区長

とても正直です。まだ決めていないそうです。お母さんとして、宮本選手とヨウタくんへ一言…
私は、子供は育て、孫もいますけれども、今にして思うとね、ずいぶん子供に育ててもらった、それから本当に支えてもらったという思いがこの歳になってみると多いんですね。たぶんヨウタくんは、お母さんのことを誇りに思って、そしてお母さんを支えてくれているのかなって思いますけれども、どうでしょう？

——— 宮本選手

そうですね。今回までしこジャパンがワールドカップで優勝して、女子サッカーの試合はなかなかテレビではやることはなかったんですけど、ワールドカップであたりオリンピック予選であたり、たくさんテレビでサッカーの試合がながれて、それを子供と一緒に見ていると「なんで、ママ出ないの？」ってすごい言われたので、来年はロンドンオリンピックがありますので、「ぜひテレビで自分がなでしこジャパンとしてやっている姿を子供に見せられたらな」と思って、がんばりたいなって思っています。それと、自慢のお母さんと子供が思っていてくれることで、今自分がサッカーをしていること、この場に立っていられると思っているので、自慢のお母さんでいられるように頑張りたいなと思っています。



——— 中山弘子新宿区長

宮本選手ありがとうございました。

そして皆さん、宮本選手が属している伊賀 FC くのー、新宿と、なんと服部半蔵が鉄砲隊を 100 人率いたことで、とても縁があるんです。お墓参りもしていただいたということで、お墓も勿論区内にあります。そういったことでサポーターに、もうなったという方もいるようで、ぜひこれからも宮本選手、そして伊賀 FC くのーを応援しましょう！
今日は本当にありがとうございました。



伊賀フットボールクラブ
KUNOICHI OFFICIAL WEB SITE



サイトマップ | お問い合わせ

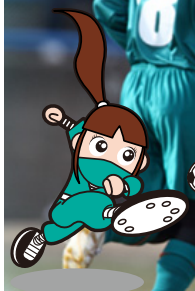
[ホーム](#)

[チームの概要](#)

[スケジュール](#)

[試合結果](#)

[サポーター](#)



NEWS

- [2011.11.20] [11月20日VS アルビレックス新潟レディース試合結果詳細](#)
- [2011.11.19] [三重県少女選手権大会](#)
- [2011.11.19] [第12回東海女子サッカーリーグ試合結果](#)
- [2011.11.12] [11月12日VS 浦和レッドダイヤモンズレディース試合結果詳細](#)
- [2011.11.07] [【くノんちゃん】が、ゆるキャラ\(R\)グランプリ2011にエントリーしました！](#)
- [2011.11.06] [11月6日VS ジェフユナイテッド市原・千葉レディース試合結果詳細](#)
- [2011.10.23] [10月23日VS 福岡J・アンクラス試合結果詳細](#)
- [2011.10.18] [2011.10.16 \(sun\) 第13節マッチデープログラム](#)
- [2011.10.16] [10月16日VS INAC神戸レオネッサ試合結果詳細](#)
- [2011.10.15] [10月16日開催ホームゲームチケット及びシャトルバス利用券のお知らせ \(再々\)](#)

[→ NEWS一覧へ](#)

● スポンサー紹介

[→ すべてのスポンサーを見る](#)

SPECIAL CONTENTS

- 01 話題のあの選手の素顔に肉薄！**★必見！**
[くノ一選手インタビュー](#)
- 02 オンラインショップで応援グッズをゲット！
[オフィシャルグッズ販売](#)
- 03 今年はこのチームで闘うぞ。監督の紹介も！
[2011年度くノ一選手紹介](#)

● 試合結果

伊賀FC くノ一	2	1-1 1-0	1	アルビレックス新潟レディース
----------	---	------------	---	----------------

[→ 試合の詳細はこちら](#) [→ 次回の試合日程はこちら](#)

日本女子サッカー（なでしこリーグ）で活躍する伊賀FCくノ一をみんなで支え、感動を共有しよう！！

サポーターメンバー募集

● 女子チーム・スクール



伊賀フットボールクラブ
くノ一ユース



伊賀フットボールクラブ
くノ一レディース

伊賀フットボールクラブ サッカースクール



● 2011年度 なでしこリーグ 順位表

順位	チーム名	勝ち点	得失点
1	I 神戸	42	41
2	日テレ	35	26
3	浦和	33	12
4	湯郷ベル	28	12
5	新潟L	22	8
6	伊賀FC	16	-8
7	ジェフL	16	-13
8	AS狭山	10	-32
9	福岡AN	4	-46