



Teruo Iwamoto

いわもと・てるお

1972年、神奈川県生まれ。元サッカー日本代表。
ベルマーレ平塚、ベガルタ仙台などのJ1チームに在籍、
日本代表としても国際Aマッチに9試合出場し2得点を上げる。
2006年に現役を引退。サッカー解説のほか、
「街道てくてく旅～東海道五十三次完全踏破」などTVでも活躍。
現在「テレビでスペイン語」(NHK教育)に出演中。

日 本を代表するサッカー
プレイヤーとして人気を博
した岩本輝雄さん。引退後の
今も、取材にサッカー教室にと、
グラウンドを駆け巡っています。

現役を引退しても体型が変
わらないってよく言われますが、
実は太りやすい体質なんです。
運動をしなかったり、食べすぎ
たりするとすぐに体重が増え
ちゃう。そうするとやっぱ体
が重くて気持ち悪いんですね。
そんな時はまず、生活のリズ

ムをきちんと整えます。睡眠を
しっかりととり、体調に合ったト
レーニングを行って、食事の内
容にも気を配る。僕の場合、体
の調子が悪くなってくると、す
ごく野菜を食べたくなくなるん
ですよ。わかりやすいんです(笑)。

健康状態を把握することが 自己管理の第一歩です

サッカー元日本代表
岩本輝雄さん

逆に野菜をしっかり摂取してい
ると疲れにくくなりますね。
健康管理をするうえで、ま
ず自分の体を知ることが大事だ
と思います。健康診断や検査を
ちゃんと受けて、健康状態を把
握すること。運動もトレーニン
グもそれからですよ。

小さな目標から 積み上げていけばいい

運動でも健康管理でも、目標
を決めることが必要なんじゃな
いかな。誰でも達成感が感じら
れないとだんだらとなりがち
でしょう。そうならないために、
まず目標を決めるべき。どんな
簡単な運動でもいいから、とり
あえず1カ月続けようとかね。

短い期間での目標なら、精神的
にもそんなにつらくないし、す

ぐに達成感を得られるから、「あ
とひと月続けよう」ってなった
り、「これなら3カ月できる」つ
て思えたりするんです。いきな
り長期の計画を立てるより、短
い計画や手近な目標を積み上げ
ていくほうが、挫折しにくいん
じゃないかと思えますよ。

目標といえば、僕は今、スベ
イン語会話のテレビ番組に出演
しているんですが、これも、ス
ペイン語を覚えていろんな国
のサッカー選手とコミュニケーション
したいという目標がある
から、楽しんで勉強できている
んじゃないかな。

結局、僕にとってサッカーが
何より大事なんです。どんな喜
びも苦しみも、サッカーという
フィールドから得るものほど大
きなものはない。だから今でも、
イベントやサッカー教室でポー
ルを追いかけている時が一番楽
しいし、今年の秋にはメキシコ
のチームの練習に参加させても
らう予定です。これは本当に楽
しみですね。今からしっかり体
をつくっておきなきゃ！