

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 136 Summer.2019

Healthy Salon

日本女性の活躍を象徴する
トップリーグを創りたい

佐々木則夫さん

Healthy Kitchen

スパイシーカレー インド編

Healthy Column

質の良い睡眠の秘訣は

ヘルチェック information

日本橋センターオープン



日本女性の活躍を象徴する トツ。リーグを創りたい

「なでしこジャパン」の指揮官として、

2011年FIFA女子ワールドカップドイツ大会で優勝。

日本中に「なでしこ旋風」を巻き起こしたのが、

元サッカー日本女子代表監督の佐々木則夫さんだ。

名将のどのような指導が、なでしこを世界王者に導いたのか。

そして、日本女性を輝かせたマネジメント力の秘訣とは。

日本サッカー協会理事・兼、男女共同参画会議議員として

女性活躍を牽引する佐々木さんに話を伺った。

撮影協力／日本サッカーコミュニティ

則夫さん

佐々木則夫さんがサッカーに出会ったのは小3の時。野球少年の佐々木さんがサッカーの虜になったのは、転校がきっかけだった。

山形から都内に転校し、1年後に埼玉県の学校に転校しました。転校先ではコミュニケーションに苦労しましたが、足が速かったので、野球よりサッカーをやる方が級友の評価が高かった。それが、サッカーを始めた理由です。

サッカーの魅力は「ボール一つあれば皆で楽しめる」こと。選手が自由に考え、ピッチで状況判断しながら創意工夫できる点にも惹かれました。「サッカーは世界のスポーツの王様」という感覚があり、すごく楽しかったですね。

大宮アルディージャの前身であるNTT関東サッカー部で活躍し、33歳で現役引退。2006年日本女子代表コーチに招かれ、翌年末、日本女子代表監督に就任した。

当時、女子代表選手たちは、自分のプレーにあまり自信を持っていなかった。「あれで良かったのでしょか」と、第三者の評価をすごく気にするわけです。サッカーは個で判断して状況に対応するスポーツですから、細かいミスを反省しすぎず、どんどん実践していく必要がある。当時はプレーのレベルも低かったので、指導者主導でサッカーのベースを鍛え、チーム戦術を構築する必要がありました。

一方で、彼女たちの目配りや気配りの繊細さには、素晴らしいものがありました。例えば、僕がキャンプでひどい肉離れを起こした時は、選手たちが本当に心配して、手厚くサポートしてくれたんです。

それは試合においても同様で、誰かがボールを奪おうとしてスライディングに失敗すると、間髪入れず他のメンバーがスライディングに行く。仲間のミスを献身的かつハイパワーでカバーする力には、

目を見張るものがありました。こうした女子特有の繊細さや仲間への思いやりを、チーム戦術に活かせるのではないかと。強豪国のようなパワフルなロングパスやロングシュートはできないけれど、足技を磨いてチーム戦術を指導し、持ち前の目配りや気配りを活かせば、可能性はあると思っただけです。

得意のダジャレで磨いたシンクロコーチング

こうして辿り着いたのが、「なでしこジャパン」の代名詞となったパスサッカーだ。11年のFIFA女子ワールドカップドイツ大会では、男女を通じて日本サッカー史上初の金メダルを獲得。なでしこ旋風は日本中を席卷した。

ドイツでワールドカップが開催された11年春、東日本大震災が起きました。元々、第三者への思いが人一倍強い子たちですから、「自

分たちのプレーが被災地復興の一助になれば」という思いは強かった。自分たちが戦う姿を皆さんに見ていただくことが、日本代表としての仕事——そんな思いで一戦を戦い、あれよあれよという間に決勝進出、そして優勝を果たしたのです。選手たちが国民の皆さんの応援を肌で感じ、日本代表としての自覚を強く持てたことが、優勝を手繰り寄せるパワーとなったのかもしれない。

なでしこジャパンの優勝で、佐々木さんは一躍、時の人となりました。なかでも注目されたのが、「女性の力を最大限に引き出すマネジメント力」である。

女性のマネジメントで重要なのは、相手にとって「わかりやすい」存在であるということです。僕が女子代表監督に就任した時、妻と娘にこう言われたんです。「あな

たは性格がわかりやすいし、裏表がないから、女子の監督には向いているかもしれないわね」と。

実際、そうでしたね。その場の機嫌で言うことが変わるような監督の下では、選手たちはのびのびと自分を出すことができない。逆に「ノリさんはこういうことはしても大丈夫。でも、こういうことをすると叱られる」というように、監督がわかりやすいと、選手は楽なわけです。女性をマネジメントする時は、鎧をつけず、心を開いて接することが大事。まあ、僕に頼りないところがあつたので、選手の方で「なんとかしてやろう」と思ったのかもしれないが(笑)。

綾小路きみまろのファンとして知られる佐々木さん。なでしこ監督時代、ダジャレを多用して選手を和ませたことはつとに有名だ。サッカーのコーチングとお笑いには共通点があります。それは「間の大切さ」です。サッカーでは選手のプレーを止めず、流れの中で気づきを与えることがとても重要です。「今、左サイドの奴が見えてたか」「あ、見てなかった。左サイドにスペースがあつたのか」

——このように、流れの中でタイミングよく言葉をかける手法を「シンクロコーチング」といいます。でも、適切なタイミングで瞬時に言葉が出てこない、シンクロコーチングは成り立たない。この



左から、2011年FIFA女子ワールドカップドイツ大会金メダル、フェアプレー賞金メダル、2015年FIFA女子ワールドカップカナダ大会銀メダル

元サッカー日本女子代表監督

佐々木

Healthy Salon



女性のマネジメントで 重要なのは 「わかりやすさ」 存在であること

タイムリングを学ぶには、ダジャレがすごく効果的なんです。

それに、笑いには選手の緊張をほぐす効果もあります。僕もキャンプ中は、笑いのあるフランクな雰囲気づくりを心掛け、「おはよう、よく眠れたか」と事あるごとに選手に声をかけていました。それだけで、選手たちもストレスから解放され、本来の力を発揮して短期間に成長することができるのです。

朝、散歩すれば どんな難題も解決できる

それから、海外の大会の時は、いつも朝食前に1時間ほど散歩していました。朝、散歩すると頭の中が整理されて、いろいろなアイデアが湧いてくるんです。だから、試合の出場メンバーなどは、あえて当日まで決めないようになっています。どんな難題も「明日散歩すれば

絶対解決できる」と思うから、前の晩はぐっすり眠れる。海外の大会ともなると、朝の景色が神秘的ですごくいいんですよ。散歩しながらあれこれ考えすぎて、道に迷ってしまったこともあります(笑)。

18年3月、日本サッカー協会理事に就任。日本の女子サッカーの現状と課題、その未来像について、佐々木さんはこう語る。

女子サッカーにはU-17、U-20、トップなどナショナルチームによる世界大会がありますが、3つのレベルで優勝経験があるのは日本だけです。サッカーは他の球技と違い、パワーはなくとも目配り、気配りとセンスで勝つことができます。とはいえ、日本の女子サッカーが転機を迎えているのも事実です。僕が代表監督の頃は、海外の代表チームは技術力もそれほどではなく、陣形が間延びしているのが、日本代表がコンバクトに囲めばパスが通りやすかった。なでしこはパスサッカーを駆使することで、女子サッカーの世界に革命を起こしたわけです。ところが、なでしこの優勝は、技術や守備、コンバクトにすることの重要性を世界に知らしめてしまった。スピードとパワーに技術がミックスされれば、日本代表がそれを打ち破るのは容易ではありません。それを打開するためには、ユース年代から技術を磨き、日本のリーグの質を向上

私の活力チャージ法

朝食

朝食をしっかりとり、3食バランスよく食べる。

散歩

大会がある時は、朝食前に1時間ほど散歩する。

睡眠

飲み会も早めに切り上げ、毎日7、8時間の睡眠をとる。



させる必要がある。選手の個々をもっと活かし、チームの戦術をより一層高めることで、オリンピックやワールドカップのファイナルが近づいてくると思います。今後は、日本の少女たちの目標となるような、女子サッカーの日本女性の社会的地位向上の象徴となるようなリーグにしたいと考えています。

それから——僕が付いているこのバッチのことですが、生涯乳がんを患う日本人女性は11人に1人の割合でいるそうです。サッカーも11人ですから、他人ごとではありません。世界的な乳がん啓発運動であるピンクリボンに、僕もぜひ協力していきたいと思っています。

Profile

ささき・のりお

1958年山形県生まれ。帝京高校、明治大学を経て日本電信電話公社に入社。電電関東／NTT関東サッカー部(大宮アルディージャの前身)でプレーする。2006年サッカー日本女子代表コーチ・U-17日本女子代表監督に、07年末に日本女子代表監督に就任。08年北京五輪4位、11年FIFA女子ワールドカップドイツ大会で優勝。16年に代表監督を辞し、十文字学園女子大学副学長、大宮アルディージャトータルアドバイザーに就任。日本サッカー協会理事も務める。

チキンに夏野菜を加えた食欲をそそる一皿

スパイシーカレー

おうちで作る/
インド編

調理目安時間 ● 75分 1人分 ● 328kcal

材料(3~4人分)

鶏もも肉…………… 中1.5枚(約450g)
パウダースパイス
(コリアンダー小さじ2、クミン、チリパウダー各
小さじ1、ブラックペッパー小さじ1/4)
プレーンヨーグルト…………… 250g
玉ねぎ…………… 2個(約400g)
にんにく、しょうが…………… 各2かけ
パプリカ、なす…………… 各1/2個
オクラ、ヤングコーン…………… 各3本
トマト(完熟)…… 2個 マッシュルーム…… 4個

作り方

- ①鶏もも肉は皮と脂を取り除いて一口大に切る。塩小さじ1/2、混ぜ合わせたスパイスの半量をまぶし、ヨーグルトの半量に30分ほど浸ける(半日ほど浸けてもOK)。
- ②フライパンにバター、サラダ油各20gを熱し、みじん切りにした玉ねぎを弱〜中火で約20分焦がさないようにあめ色になるまで炒める。すりおろしたにんにくとしょうがを加え、さらに5分炒める。
- ③①を加えて炒め、鶏もも肉の表面に火

が通ったら、スパイスの残りを加えて焦がさないように軽く炒める。

④ヨーグルトの残り、砂糖小さじ1、塩小さじ1、4等分に切ったトマト、一口大に切った野菜(オクラ以外)を加え、ふたをして中火で10分煮込む。途中、トマトの皮がはがれたら皮だけ取り出し、木べらでトマトをつぶす。

⑤オクラを加え、ふたを外して2〜3分煮る。



【コリアンダー】香菜(シャンツァイ)、パクチーとも呼ばれる。乾燥させた種子がスパイスとして使われる。健胃・整腸作用があるといわれる



【クミン】乾燥した種子はいわゆる「カレー」の香り・味。コレステロール値の低下に効果があるといわれる植物ステロールが含まれる

ポイント

スパイスは、あればフェネグreekやカルダモン、シナモン、ターメリックなどもプラスして。市販のカレーパウダーやラムマサラに好みのスパイスを加えてもかまいません。

次号

バインセオナム
(きのこの好み焼き)
ベトナム編

自律神経を整え、脳の疲れをとる

質の良い睡眠の秘訣は エアコンを使う、 横向きに寝る、1人で寝る!

Adviser

東京疲労・睡眠クリニック院長

梶本修身さん

Kajimoto Osami

大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座特任教授。大阪大学大学院医学研究科修了。2003年から産官学連携「疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」統括責任者。著書に『すべての疲労は脳が原因』（集英社）など。

下にある睡眠障害の症状。全部当てはまるという人もいるのでは？
睡眠が不安定になるのは、加齢も一つの要因。だが、それだけではない。
生活の乱れや悪い習慣が睡眠の質を下げている。

文/尾島和雄 写真/鈴木宏 イラスト/村上テツヤ

睡眠が 十分かどうかの チェック方法

- ☑ 朝起きて、
だるさが残っていないか
- ☑ 朝起きてから4時間後に
眠気がないか？

起きてから4時間くらいたった頃が、本来は一番覚醒度合いが高く、目が冴えている。その時間に眠気があるなら睡眠不足。

こんな症状があったら……
あなたは睡眠障害!

- ☑ 寝床に入っても寝つきが悪くて
普段よりも2時間以上眠れない
↓**入眠障害**
- ☑ 夜中に2回以上目が覚め、
なかなか再入眠できない
↓**中途覚醒**
- ☑ 予定していた時刻より
2時間以上早く起きてしまい、
なかなか再入眠できない
↓**早期覚醒**
- ☑ 朝起きたときに
ぐっすり眠った感じが得られない
↓**熟眠障害**

原因は……

自律神経の乱れ!

眠りに入るためには、副交感神経優位のリラックスした状態であることが条件。ストレスなどで交感神経優位のままだとよく眠れない。

① 最近、朝早く目が覚めるようになってしまった。「年をとったから仕方ない」。おとなになると、こんな会話を交わすことが増えてくるが、実はこれ、医学的にも根拠のある話である。朝早く目が覚めてしまうのは、加齢で自律神経が乱れているのが原因だ。上に挙げた睡眠障害の症状も、原因は自律神経の乱れ。

自律神経には緊張・興奮させる働きを持つ交感神経と、リラックスを促す副交感神経という2つがあるが、眠るときには副交感神経が優位になっていないといけない。だが、生活の乱れや多忙によるストレスなどで自律神経が乱れると、両神経の切り替えスイッチがうまく働かず、夜遅くなっても交感神経優位で、緊張・興奮した状態が続くといった事態に陥ってしまう。その結果、ベッドに入っても眠れなくなったり、途中で目が覚めてしまったりするのだ。

質の良い睡眠を得るには、自律神経を乱すようなことをしないのが必須条件。だが、逆のことをしてしまっている人も多い。

例えばベッドに入ってからスマホを見ること。スマホ画面の強い光を浴びることで、交感神経が優位になってしまう。副交感神経を優位にするためには、夕方以降は強い光を浴びないほうがよく、部

適切にエアコンを使う

夏なら寝汗をかくような状態はダメ。汗は自律神経に仕事をさせたということ。



横向きに寝る

あおむけに寝るといびきをかきやすい。横向きで寝る習慣を。枕も横向きで合わせる。



夕方以降は強い光を浴びない

副交感神経を優位にさせていくために、部屋の明かりは夕焼け色に近い間接照明が理想。



風呂は寝る1~2時間前に入る

人は深部体温が下がると眠りやすい。入浴で上がった体温は1~2時間後に下がる。

質の高い睡眠を得るために必要なこと

1人でベッドに寝る

隣の人の体温が移ったり、動きが伝わったりすることが、睡眠の妨げになる。

心臓より下は温めて、心臓より上は温めない

下半身を温め、上半身を涼くすると副交感神経優位に。露天風呂と同じ理屈。



食事は寝る3時間前にとるのが理想

胃の中に食物があると、「交感神経と副交感神経の両方が疲れている状態」(梶本さん)。

手は外に出しておく

手を温めると交感神経優位になって眠りづらくなる。ただし、足元は温めること。

寝酒を飲む

アルコールには覚醒作用があり、寝つきが悪くなるし、中途覚醒を起こしやすい。



寝る前にスマホを見る

スマホ画面の強い光で交感神経が優位に。寝るときの部屋は月明りくらいがいい。

屋の明かりも、夕焼け色に近い間接照明にするのが理想だ。

部屋の温度調節のために適度にエアコンを使うことも大切。「冬であれば凍えるようではダメ。夏は寝汗をかくようではダメ。汗をかくということは、体温調節のために自律神経が仕事をしたということですよ」(梶本さん)。

多くの人がしがちなのが、眠れないときの寝酒。「酒を飲んで眠れたとしても、それは自律神経を麻痺させて眠っているだけ。疲れをとることはなりません」(梶本さん)。アルコールには覚醒作用もあるので、逆に寝つきが悪くなることもあるし、途中で目が覚めてしまうこともある。

また、寝るときは1人のほうがいい。隣の人の体温が移ったり、動きが伝わったりすることが、睡眠の妨げになるからだ。

もう一つ、重要なのは横向きに寝ること。これがいびき対策になる。実は、いびきは良質な睡眠を妨げる大きな要因だ。いびきをかいている状態は、気道が極小化するため、低酸素状態に陥りやすくなっており、結果として、自律神経を酷使してしまふ。「眠ることでむしろ疲労を蓄積させることになりかねない」(梶本さん)。あおむけに寝る癖のある人は、今日から横向きを試してみよう。

ヘルチェック日本橋センター オープン

心落ち着く癒やしの健診空間



「伝統と和の空気」が漂う 日本橋の新しい健診センター

2019年6月3日に「ヘルチェック日本橋センター」がヘルチェック8ヶ所目の健診センターとしてオープンしました。日本橋らしく和モダンをコンセプトとしたデザイン設計とし、健診時の緊張を和らげ、リラックスしてご受診いただける空間で皆さまをお迎えいたします。

1983年のヘルチェック開設以来、多くのお客さまの健康に寄り添ってきた経験を活かし、皆さまに「安心・快適」な健康診断をご提供できるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。



心地よさと癒やしを感じていただける空間



和モダンを基調とした男性エリア



受付のそばには待合スペースを用意



女性エリアは、医師を含めすべて女性スタッフが対応



東京都中央区日本橋1-3-13
東京建物日本橋ビル7階
●「日本橋駅」直結
●「東京駅」徒歩5分
●「三越前駅」徒歩3分

診察日

月曜～土曜日（祝日もご受診いただけます）
8:00～11:20 / 13:00～16:00
※一般健診は午後のみとなります。

健診コース

人間ドック・生活習慣病健診・一般健診・
婦人科検診・特定健診・特定保険指導
※CT検査、内視鏡検査の他、
各種オプション検査



日本橋センターの詳細は、特設Webページでご覧いただけます。



電話

東京 (03) 3345-7766 横浜 (045) 453-1150

受付時間：月曜～土曜 8:00～18:00（祝日も受付）

Web

パソコンでもスマホでも、
いつでも簡単に利用可能！

ヘルチェック

検索



公式SNS
アカウントでも
情報配信中です！

