

## スペシャルインタビュー

# 谷口彰悟が語る「眼とサッカー」。 コンタクトレンズを使う理由。

川崎フロンターレの主将としてJ1リーグの2連覇に貢献した谷口彰悟選手。今年からカタールへ移籍し、新たなチャレンジに挑む日本を代表するDFがプレーする上で、大事にしてきたのは「視る意識」だという。



### サッカーと視界の密接な関係 周りを視て、予測するのが大事

視る行為はスポーツに欠かせない。22人もの選手がピッチに立ち、展開が目まぐるしくかわるサッカーは尚更だ。そんな視る力を伸ばす取り組みを行うのが、鳥根県の立正大学浜南高校。試合前には必ず人差し指を顔の左右と上下に置き、目だけで追いかけることで、動体視力の向上と視野の拡大に繋げている。

9月中旬に実施したのは、立正大浜南の選手が日本代表の谷口彰悟選手にインタビューを行なう特別企画だ。谷口選手はDFの選手ながらも広い視野を活かした展開力が売り。「試合中は味方だけでなく、相手も視ないといけないし、ボールも視ないといけない。準備が全てで、ボールが来る前にどれだけ情報を入れておけるか。周りを視て、予測するのが大事」。現在もライトや太陽といった眩しさに敏感であるため、次がナイターなのかデーゲームなのか必ず確認。ウォーミングアップでは太陽やライトの位置を確認して、試合中のプレーに生かしている。

### 表情が分かれば、試合展開が分かる。 コンタクトは欠かせないアイテム

谷口選手が視力低下に気づいたのは高校に入学した頃、当初は視界がボヤけた状態でプレーを続けていたが、授業中に黒板の文字が見えづらくなってきたため、高校2年生からコンタクトレンズを着用し始めた。効果はてき面で、プレーにも生きている。

「みんなの表情がハッキリ視るので、つけて良かった。サッカーは目で判断する情報が沢山ある。今がどんな状況なのか、相手の表情から読み取れる。仲間の感情も顔を視れば分かる」。

学生時代は2ウィークタイプを着用していたが、プロになってからは衛生面を考慮し、ワンデータイプを着用している。現在は眼科でいくつかの商品を試し、視え方や装着感が一番良いと納得できるものを選んでいくという。

試合中の接触の影響で片方のコンタクトが外れたことで本来のプレーができなかった経験があるため、試合に挑む際は予備のコンタクトをトレーナーに預けて、万が一に備えている。長期キャンプや遠征では1か月分以上を持参するなど、谷口選手にとってコンタクトレンズはプレーをする上で欠かせないアイテムとなっている。目のケアにも拘っており、時間があればアイマスクを使用。入浴時にはお湯で濡らしたタオルを当てて、目を温めるのがルーティン。裸眼の際は、なるべく乾かないように目薬も差している。

ている。

### 高校3年間で今のベース 本気のチャレンジが道を拓く!

「世界屈指のチームと対戦する舞台はプレッシャーも感じるけど、それすら乗り越えてピッチに立てるかどうかが。自分がやってきたことや自分が自信を持っていることをピッチで出せるかが全て。そのためには1、2週間の準備ではいけない。小さい頃からコツコツ積み上げてきたことに自信を持つことが大事」。

世界を相手に戦い続ける秘訣について話す谷口選手は、高校生に向けてエールを送る。

「高校3年間でやってきたことが確実に今の僕のベースになっている。とにかく本気でチャレンジして欲しい。本気でやらないと本気の答えは返ってこない。中途半端にやると中途半端な答えしか返ってこないの、何事も本気で取り組んで欲しいなと思います」。

### 谷口彰悟 Shogo Taniguchi

1991年7月15日生まれ。大津高校入学時から定位置を掴み、最終学年には主将を務めた。筑波大学では2大会連続でユニバシアード代表に選出。川崎フロンターレでは4度のJ1優勝に貢献し、昨年は世界大会のメンバー入り。現在はカタールのアル・ラーヤンでプレー。

## ヤンサカ編集部オススメ

谷口選手も話していたように、眼はとっても重要。サッカーをする際のコンタクト選びでは、以下のポイントを参考に、眼科で相談してみよう

- Point ① **よく見える**※1  
レンズ表面のうるおいをキープし、クリアな視界が続く※1
- Point ② **うるおいが続く**※1
- Point ③ **UVカット機能付き**※2  
UVA96%、UVB99%以上カットで、瞳を紫外線から守る

●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の検査・処方を受けてからお求めください。●ご使用前に必ず添付文書(取扱説明書)をよく読み、取扱方法を守り、正しく使用してください。●装着時間・使用期間を正しくお守りください。(装着時間には個人差があります。眼科医の指示に必ず従ってください。●目の定期検査は必ずお受けください。●少しでも目に異常を感じたら直ちに眼科医の検査をお受けください。●破損等の不具合のあるレンズは絶対に使用しないでください。

※1 個人差があります。 ※2 2018年アルコン調べ UVカット 機能を備えたコンタクトレンズは、目や周囲の領域を完全に覆っていないため、UV遮断ゴーグルやサングラスなどの、UV遮断眼鏡の代わりになりません。

## 「プレジジョン ワン®」なら、つけ外しもしやすいので コンタクト初心者にもオススメ。\*1



コンタクトデビューで、  
新しいジブンに!<sup>1</sup>

初めての  
コンタクトユーザー  
満足度 **98%**<sup>2</sup>

プレジジョンワン

Alcon

ミワクのヒトミ  
0120-389-103



※抗菌ラミネート加工を施してあります。 Q214B [2311]