

Keep Your Eyes On The Pitch

インタビュー
プロサッカー選手
柏木陽介

柏木陽介に聞く

パフォーマンス向上のヒント01

パフォーマンス向上のカギは 視界の確保にアリ

浦和レッズの攻撃を牽引するファンタジスタ、柏木陽介選手。質の高いプレーの背景には、確かな「視力」の存在があるという。

Photo_Daisuke Hiraki



3年ほど前から視力が気になってきたと話す柏木選手。スマホを見るのが習慣化していたこともあり、いつのまにか、夜の試合では周囲が見えづらくなってしまっていたという。「調べてみるとやっぱり視力が悪くなってた。それで医者でコンタクトをつけてみたらどうかと言われ、試してみることにしたんです。コンタクトをつけた最初の感想は、「夜が明るくなった」ということ。視界に入る情報量が増えたのも事実です。知らないうちに視力が落ちていたことに自分でも初めて気づいた」。最初は目にコンタクトを入れることに抵抗もあったというが、パフォーマンス向上のために今では手放せない存在に。瞬時に味方を探す時、正確に狙いを定める時など、視力の低下は致命傷になるからだ。「特にセットプレーの時は視力が武器になりますね。相手と味

方がどこにどれだけのいるかという状況はきちんと見ておきたい。この選手にボールを合わせたいとか、背の高いこの選手には触らせたくないとか、そういう確認をしておくことがセットプレーのキッカーである僕には欠かせない作業なんです。だから視力が良いに越したことはない。今ではコンタクトレンズなしで夜の試合をプレーするなんて考えられない」。目で見て状況を正確に把握することが決定的なプレーの第一歩。情報収集のために目をケアすることは良い選手の条件だという。

コンタクトレンズの選択については、できるだけ「乾燥しないこと」を重視しているという柏木選手。少しでも乾燥が気になったらすれば、プレーに支障をきたすことから、慎重にコンタクトレンズを選ぶという。「デイリーズ トータル

ワン®」を試したところ、そのつけ心地はどうか、聞いてみた。「目がゴロゴロすることはないですね。自然なつけ心地で気持ちよくプレーできそうです。コンタクトレンズは、できれば試合中だけでなく日常生活でも使っていたいので、このレンズはそういう気にさせてくれる快適さです*」。中高生サッカー選手がおるそかにしがちな視力の確保という問題。少しでも上手になりたいのであれば、技術やフィジカル、メンタルなどと同様、視力にも気を配るべきだと、柏木選手はアドバイスをくれた。

*個人の感想です

柏木陽介選手(浦和レッズ)

1987年兵庫県生まれ。左足からの精密なキックで決定機を作り出すJリーグ屈指のゲームメーカー。抜群のコントロールを誇るFKも武器とし、浦和レッズの中盤に欠かせない存在に。日本代表選手として、来年のW杯でも活躍が期待されている。

Alcon

a Novartis company



販売名: デイリーズ トータル 1®
承認番号: 22400BZX00407000 日本アルコン株式会社

さらに詳しい情報はこちら

トータルワン 検索

<http://www.dailies.jp/instruction/>



コンタクトレンズは高度管理医療機器です。購入の際は、眼科医の処方・指導を受けてからお求めください。特にご注意いただきたいこと●装着時間を正しく守ること●取扱い方法を正しく正しく使用すること●定期検査は必ず受けること●少しでも異常を感じたら、直ちに眼科医の検査を受けること

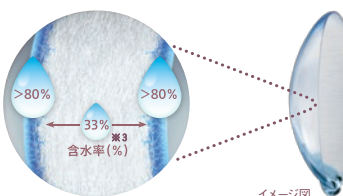
デイリーズ トータルワン® サッカー選手の強力な味方

柏木選手もその快適なつけ心地に驚いた*、「デイリーズ トータルワン®」。『瞳の潤いを感じる*』と柏木選手が語った秘密は、レンズの構造だ。レンズ表面のペールは100%近くの含水率、レンズ中心部は33%の含水率にすることで、1日の終わりまで続くなめらかなつけ心地に*。また日本国内で販売される一日使い捨てコンタクトレンズの中でも高い酸素透過率を誇り、瞳に到達する酸素量が当社従来品より6倍*2もアップしている。10年の開発期間を費やして独自設計されたというこのコンタクトレンズ。サッカー選手には強い武器となってくれるだろう。

*個人の感想です *2従来の自社1日使い捨てコンタクトレンズとの比較
高酸素透過性レンズDk/t=156@-3.00D

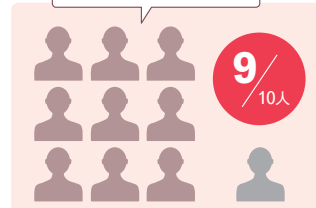
デイリーズ トータルワン®

新発想、瞳にうれしい水分三層



イメージ図

まるでコンタクトを
していないみたい!



独自のアンケート調査*では、デイリーズ トータルワン®を試した人の90%以上が「まるでコンタクトをしていないみたい」と回答した。

*参考文献: ヨーロッパの眼科医24人がデイリーズ トータルワン®を試した280人のユーザーを対象に実施したアンケート結果。Perez, Gomez, I., Giles, T.がヨーロッパのコンタクトレンズユーザーと眼科医を対象に実施した満足度調査 2012年アルコン調べ Clinical Optometry 2014;6:17-23