

【日本人初、ドイツ・ブンデスリーガのデュエル王】
プロサッカー選手・遠藤航 初の著書、9月10日発売！
当たり前負けしない思考法を明かす、サッカーファン必読の1冊。

遠藤 航 「楽しい」から強くなれる

プロサッカー選手になるために僕が大切にしてきたこと



株式会社ハーパーコリンズ・ジャパン（東京都千代田区）は、ドイツ・ブンデスリーガのシュトゥットガルト所属、サッカー日本代表の遠藤航選手が、夢を叶えるために大事にしてきた考え方を明かす初の著書『「楽しい」から強くなれる プロサッカー選手になるために僕が大切にしてきたこと』を2021年9月10日（金）に発売いたします。電子書籍も同時配信いたします。

「日本人選手はフィジカルが弱い」という評価を覆し、ドイツ・ブンデスリーガで日本人初の「デュエル勝利数1位」を獲得。東京五輪にオーバーエイジ枠で出場し、名門シュトゥットガルトの不動のボランチとして今シーズンから新キャプテンに就任した遠藤航。いま最も注目されているサッカー日本代表選手のひとり遠藤は、これまでどのような道のりを歩み、どんな努力を重ねてきたのか？

2021年9月10日（金）に発売される初の書き下ろし著書では、遠藤航を支えてきた、どんなときも動じない自然体の思考法と、これまでの知られざる歩みが明かされている。“当たり前負けしない”体に備わった、“当たり前負けしない”考え方とは――。



●人と比べない

ボールを蹴り始めたのは5歳のころ。サッカーが「好き」で「楽しい」ことが昔から変わらない原動力になっている。決して“神童”ではなく、「自分みたいなレベルなんてほかにいくらでもいる」と思っていたという。横浜F・マリノスのセレクションに落ち、中学校時代は部活でプレー。でも「人と比べない」から落ち込まない。エリートでなくても、サッカーが好きだから「自分をもっとできるようになるにはどうすればいいか」を考えて練習に励んだ。

●目標をブレイクダウンする

努力が実り、高校入学と同時に湘南ベルマーレのユースに入った遠藤が目にしたのは、自分よりレベルの高い選手たち。そこで感じたのは「焦り」ではなく「喜び」だった。

「大きな目標を立てて、それを叶えるために今何をすべきか、小さな目標に落とし込むこと」が得意だった彼は、「自分が年代別代表に選ばれるようになるには？」と考えるようになった。そして「頑張れば届きそうな目標」を設定し、1つ1つクリアしていく。

中学時代に遠藤を見出した恩師・曹貴裁氏（京都サンガF.C.監督）によれば、「フィールドの中で1人だけ際立って姿勢がよく、周りがよく見える選手だった」遠藤は、「“自然体”が強さにつながることを体現している」と語る。

●失うものは何もないと知る

2019年、ベルギー1部リーグのシント＝トロイデンVVからレンタル移籍でシュトゥットガルトに加入した遠藤は大きな壁にぶつかる。移籍後3カ月間、ほとんど出場機会に恵まれなかったのだ。そんな状況でも遠藤は腐らず、「どうすればチームに貢献できるのか？」を冷静に考えて準備をしていた。そして迎えた初先発のチャンスで臆することなく自分の力を発揮する。なぜなら、だめでも「控えから這い上がる立場は今ままで変わらない」から。そして信頼を勝ち取り、シュトゥットガルトの不動のボランチの地位を確立した。

不遇のときを知る代理人の遠藤貴氏（株式会社ユニバーサルスポーツジャパン 代表取締役）は、「こちらが拍子抜けしそうなほど、平然としていた」と回顧し、遠藤を「選手としてのひたむきさと、人としての優しさがある」と評価している。



小学校時代の遠藤航選手



Photo©中河原 理英

一步一步着実にステップアップしてきた遠藤の根底にあるのは、「サッカーが楽しい」「もっとうまくになりたい」という**純粋な思い**。そして成長を支えてきたのは、「目標をブレイクダウン」する計画力と、「やるべきことをやる」という**地道な努力**の積み重ね。そして「チームのために全力を尽くす」という**献身**だった。

遠藤が幼いころ憧れていた元日本代表DF中澤佑二氏は、その姿を見て「日本代表として一緒に戦ってみたいかった」と絶賛している。

プロを目指すうえで大切なことがちりばめられた本書は、サッカー少年・少女必読の1冊。そしてもちろん、子どもたちだけでなく、社会を歩む誰もが参考になる。東京五輪を終えて執筆した「あとがき」のほか、巻末には、移籍の舞台裏について代理人が語る特別寄稿も収録。泰然自若な遠藤選手の魅力が詰まった**成長指南本**、ぜひご覧ください。

【著者】 遠藤 航（えんどう わたる / Wataru Endo）

1993年2月9日生まれ。神奈川県出身。2010年に17歳で湘南ベルマーレからプロデビューを果たす。2015年にA代表に初選出され、2016年に浦和レッズに移籍後、同年リオ五輪でキャプテンを務める。2018年ロシアワールドカップにメンバー入りを果たしたのち、ベルギー1部リーグのシント＝トロイデンVVに移籍。2020年にドイツ・ブンデスリーガのVfBシュトゥットガルトへ完全移籍。ボランチとして活躍し、2020-21シーズンに日本人初となるデュエル勝利数1位に。2021年に開催された東京五輪ではOA枠で出場しチームを牽引した。

【目次】

はじめに

1st Step：「楽しい」ことを見つける

2nd Step：より高いレベルに身を置く

3rd Step：どうすればもっと強くなれるか考える

4th Step：自分の道を決める

5th Step：未知の世界に飛び込む

6th Step：“遅すぎる”挑戦はない

おわりに：サッカーよりも大切なこと

あとがき

特別寄稿：移籍の舞台裏

(株式会社ユニバーサルスポーツジャパン 代表取締役 遠藤 貴)

プロのサッカー選手になりたい。

そのために、できる範囲でまず何をすべきなのか。そう考え、もう少し頑張れば超えられそうなハードルを自分で用意しては、1つずつクリアしてきた。

好きだから続けたい。

楽しいから続けられる。

続ければ、もっと楽しくなる。

楽しみ続けること。これが基本。

続けるためにやるべきことを考える。

やるべきことをやる。

すごくシンプルだ。

でも、その繰り返し、校庭からドイツのメルセデス・ベンツ・アリーナに僕を連れてきてくれた。

この本には、僕がプロサッカー選手になるために大切にしてきたことや、実行してきたさまざまなステップが詰まっている。

(本書「はじめに」より)

【書誌情報】

「楽しい」から強くなれる
プロサッカー選手になるために僕が大切にしてきたこと
遠藤 航[著]

発売日：2021年9月10日

定価：1,540円（税込）

体裁：単行本 ソフトカバー

ページ数：204

ISBN：978-4-596-01370-5 C0095

遠藤航選手の恩師・曹 貴裁氏(京都サンガF.C.監督)より

「航のプレーを初めて見たのは平塚市内の中学校のグラウンド。フィールドの中で1人だけ際立って姿勢がよく、周りがよく見える選手だった。その後、順調にステップアップした航の姿を頼もしく思うと同時に、さらなる進化を期待している。航は“自然体”が強さにつながることを体現している。この本を通じて、そのことが読者の皆様に伝わるよう願っています。

航、これからも航らしく、サッカーを楽しんでください」

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ハーパーコリンズ・ジャパン 一般書籍編集部 PR：金／担当編集：新田

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-5-1 大手町ファーストスクエアアイーストタワー19F

Tel: 03-4213-0830 / Fax: 03-3217-7401 Email: press@harpercollins.co.jp