



KEIYO TEAM6 クロストーク Vol.23

齋藤貴大（千葉ZELVA／バレーボール）  
& 佐藤将貴（オービックシーガルズ／アメリカンフットボール）



齋藤貴大  
（千葉ZELVA・千葉／バレーボール）

佐藤将貴  
& （オービックシーガルズ／アメリカンフットボール）



6チームの注目選手や共通点を持つ選手・スタッフが、競技の枠を越えて様々なテーマでトークを行う、『京葉線プラス』限定のスペシャル企画「KEIYO TEAM6 クロストーク」。第23回は、千葉ZELVAの齋藤貴大（さいとうたかひろ）選手とオービックシーガルズの佐藤将貴（さとうまさき）選手の対談です。キャプテンを務める同い年のお二人に、仕事とアスリートの両立を実現させる原動力や、シーズンスタートについて、お話をうかがいました。

## 会社員とアスリートを両立するキャプテン



共通点が多く、終始笑顔で話す齋藤貴大選手

——まずは自己紹介をお願いします。

**齋藤貴大選手（以下、齋藤）**：生まれも育ちもずっと千葉です。千葉県にある体育大学に進学し、卒業後は千葉ZELVAでプレーしていますので、生粋の千葉県民です。

**佐藤将貴選手（以下、佐藤）**：親が転勤族で、名古屋や大阪に住んでいました。大阪の池田高校出身で中央大学に進学し、卒業後はオービックシーガルズでずっとプレーしています。

——お二人とも競技とは別にお仕事をなさっていますね？

**齋藤**：普段は営業職の会社勤めで、忙しくさせてもらっています。水道工事店に対してメーカーから仕入れた製品を販売するという卸業です。うちのチームは職業も勤め先もバラバラなので、練習に全員が揃う日は少なく、その中でチームをどう作り上げていくかが毎年の課題です。

**佐藤**：僕は商社に勤めていて、扱っている商材はレアメタルです。仕入れて販売することと、扱っている会社ごと買い取ることと、2つの仕事をしています。日々トレーニングをしながら会社の評価をするという、忙しい日々を送っています。

——お仕事とアスリートの両立で、どのようにコンディションを整えていますか？

**佐藤**：整わないですね。平日は日中に仕事をして、夜はミーティングや筋力トレーニングです。土日は会社が休みなので、朝から頑張ります。シーズンが始まると身体的にも精神的にも消耗が激しくて、シーズンが終わる頃にはボロボロです（笑）。

**齋藤**：アメフトに比べると筋トレの比重は下がります。練習は平日2回と土曜で、日曜は隔週です。土曜に仕事の選手もいるので練習時間を長く確保するのは難しく、土曜でも19時から22時の3時間です。その中でトレーナーにトレーニングメニューを組んでもらってフィジカルを維持し、足りないところは各々でトレーニングをしてコンディションを高めています。シーズンに入ると、金曜の夜まで仕事をして、土曜の朝に移動して試合、日曜の試合終わったら帰って月曜から仕事です。やっぱり同じように、メンタルもフィジカルもシーズン中はえぐられますね。

**佐藤**：平日2回の練習を確保しているのはすごいですね。アメフトの場合、試合が2週間に1回で遠征もないので、遠征疲れは少ないかなと思います。オービックシーガルズも全員仕事がバラバラです。

——お二人ともキャプテンで、チームをまとめるのは大変ではないですか？

**佐藤**：まとめようと思っていません（笑）。キャプテンを打診されたときも、まだ若いからチームをまとめるのは無理だと言いました。競技の特性上、オフENSとディフェンスに分かれていて、それぞれにリーダーがいるので任せています。そのリーダーたちをまとめるくらいの感覚です。全員をまとめるというより、みんなで作ろうぜと。そもそも、70人も選手がいるとまとまらないですよ（笑）。

**齋藤**：千葉ZELVAの選手は約20人ですが、個性の強い人が集まってしまっているので、まとまりません（笑）。キャプテンがトップというより、トップカテゴリーでのプレー経験があるベテラン選手、キャリアや統率力がある人に委ねています。チームがバラバラにならないくらいのところで頑張っています（笑）。

——どの競技のキャプテンも、個性が強いとおっしゃることが多いです。

**齋藤**：スポーツ選手は、だいたい個性が強い（笑）。

**佐藤**：これで個性が強くないと言うならば、これ以上個性が強い人はどこにいるのかというくらい変なメンバーが多い（笑）。

——キャプテンは苦勞が絶えないですね。

**齋藤・佐藤**：はい。

## ストイックな日々の先に見える貢献



いろいろ聞きたいことがあります！と、対談にのぞむ佐藤将貴選手

——忙しくてプライベートな時間はほとんどなさそうですね。

**齋藤**：はい。僕の勤めている会社は土・日曜と祝日が休みです。平日は遅くまで仕事をしているので、帰って寝るだけの生活です。土曜の練習がない日中でトレーニングが入っていない時間が、僕の自由時間です。

**佐藤**：日曜の15時以降は、自分の時間に充てられます。アメフトのことを一切考えないようにしようと思っているのに、シーズン中はその日の練習や試合の映像を見ちゃうので、そんな自分が嫌になります。

**齋藤**：わかります、見ちゃいますよね。自分の課題を見つけては、次の試合でこうしよう、考えたくなくても考えてしまいます。

**佐藤**：アメフトの場合はアプリがあって、アップロードした練習の動画を選手が見て、画像の抽出や加工もすることができます。バレーはどうやって練習ビデオを見えていますか？

**齋藤**：千葉ZELVAの場合、試合はデータソフトで映像を見て、相手のコンビネーションの攻撃パターンを洗って対策を考えます。練習の映像はそこまでは整ってなくて、個人のスマホで撮った動画をYouTubeにあげて、チームLINEで共有します。

**佐藤**：YouTubeなのですね。僕らもトレーニング映像は、トレーナーがチームしか見られないYouTubeにアップして見えています。

**齋藤**：アプリと違って抽出はできないので、コーチが見て次の練習のときに指示を出す感じですね。それまではフィードバックができないので、少しタイムラグが発生します。

——チーム全員で練習できる時間が少ないので、映像を見る時間は大切なのは？

**齋藤**：そうですね。ただ寝る前だと、ああYouTube開いちゃったみたいな感じになります（笑）。シーズンに入ると勝っても負けてもアドレナリンが出て寝られなくなり、月曜に響きます。月曜の仕事が一番しんどいです。

**佐藤**：わかります。僕も試合が近づくと寝られなくなります。会社の同僚は休日に回復して月曜に出社してきますが、僕は月曜に一番体力が少ない状態から始まります。

## ——そういう忙しさの中で、リフレッシュする方法はありますか？

**齋藤**：一度湯船に浸かってリセットします。週末に試合が入ると、どこかに出かけて気分転換することもできないので、平日の寝るまでの間にどう疲労をとるかの戦いです。

**佐藤**：僕は……リフレッシュできていませんね。僕らは幸福と感じるレベルが低くなりすぎていて、お風呂って誰でも入っているのに、それすらもリフレッシュと感じてしまうくらいに追い込まれている（笑）。

**齋藤**：確かに、そういう考え方はありますね（笑）。そっちの発想はなかったなあ。

**佐藤**：それは相当追い込まれている可能性がありますよ（笑）。



高い位置から左手を振り抜いて鋭いスパイクを見せる齋藤選手 ©千葉 ZELVA

## ——アスリートと会社、両方があるから感じるメリットはありますか？

**齋藤**：身長が192cmありますから、お客様と話すときに「身長が高いね」というところから入り、間違いなく話のネタになりますね。初対面の人でも何かやっているの？と聞かれて、実はいまバレーやっていますよって。

**佐藤**：ほぼ一緒ですね（笑）。アメフトをやっているのはお客様も理解してくださっていて、試合を観に来ていただけるような関係性を築けています。ただ敢えて誤解を恐れずに言うならば、プロ選手になりたかったです。両方やるというのは競技レベル向上においてはプラスには働かないので、プロになれるならそのほうがいい。人間って基本的に弱い生き物なわけで、アスリートで生計を立てるプロ選手はすごいと思っています。僕も同じ気持ちでいようとはしていますが、やっぱり彼らの背負っているものとは違う。両方頑張っているという大前提のうえで話していますが、逃げ道がないプロというのが競技力向上の在り方かなと思います。

**齋藤**：仕事をして練習をして湯船につかるのが幸せと話しましたが、プロだったら僕が働いている間にケアもできるし、確保が難しい練習もできるので、プロのほうがいいなとは思っています。バレーボールはトップリーグでも、母体である企業に入社して仕事はほぼせずに練習に打ち込めるといふ、アスリート社員のようなチームがほとんどです。最近では、会社を辞めてプロ契約をしてチームに所属し、逃げ道をなくして自分の競技力をあげる選手も増えてきました。アスリート人生は短く、働いていたらセカンドキャリアの逃げ道はできてしまう。それを断つことで、自らを追い込んで競技力をあげることに、自分自身を高めることは大事なのかなと周りの動きを見ていて思います。

——**両立が大変なのに、競技を続けていくモチベーションはどこにあるのでしょうか？**

**齋藤**：バレーボールが好きなことです。そこがブレず、チームから必要としてもらえる限りは続けたいと思います。千葉ZELVAは、子どもたちにバレーを教えるスクールを行っています。仕事が早く片付いたときはスクールに寄って、一緒に練習します。周りにつながっている人との接点を自分から取りに行くと、そこは僕らを応援してくれている人がいると自覚できる場にもなります。自分のためにアスリートでいるという意味合いも大きいけど、地元のチームでプレーすることでバレーボールの競技人口がほんの少しでも増えれば、やってきた価値があると思います。統計データがあるわけではないので目には見えないまま終わってしまっていますが、そういうところで貢献できたらいいなとは思っています。

**佐藤**：日本一を争うチームのキャプテンが、そんなにアメフトを好きなわけではない、とは言い辛いのですが……（笑）。アメフトが好きで続けているというより、オービックシーガルズの面々が好きだから続けられています。一緒にアメフトをし、コミュニケーションを取るには勝たないと面白くないし、失礼だと思うので頑張れます。それが一つめの理由です。二つめは、海外遠征やいろいろな体験をさせてもらっているから、その分の恩は返したいということです。だから自分の身体が続く限りは、仕事が許される限りは、返せるものは返したいなと思っています。

## 高みを目指すシーズンがスタート



「アメフトは格闘技」と佐藤選手。その迫力はぜひ会場で。©オービックシーガルズ

——いよいよシーズンがスタートです。それぞれの競技の魅力を教えてください。

**佐藤**：バレーが面白いのはわかっています。シンプルなスポーツだと個人的には思っています。特に社会人の男子バレーはレベルが高すぎて、レシーブができないのではないですか？

**齋藤**：1対1で守るのは難しいですよ。ボールを落とさなければ失点はしないので、相手を作ってくる一人に対して、こっちが6人でどう守るかを見てもらえると面白いかもしれないですね。

**佐藤**：バレーの中継だと攻撃にフォーカスしがちですが、守りも戦術的に組み立てているのですね。

**齋藤**：そうですね。どう1点を取るか、どう1点を防ぐかを練習しています。25点とれば1セット、それを3セット取れば終わりです。が、得点が並ぶと2得点を先に取ったほうが勝ちます。なので、いかに連続で得点を重ねるかを追求しながら練習しています。

**佐藤**：日本代表クラスでも意外にサーブを外しますが、あれはギリギリを攻めている結果なのか、そもそもサーブが難しいものなのか。

**齋藤**：僕の中での正解は、強いサーブでミスしないことです。一番難しいのが正解だと思っていて、強く打つということはミスリスクも高まるので、それを割り切れるのかどうか。例えば試合の流れの中で、ミスをしてもいいから思い切り攻めるという共通認識がチームにあれば、サーブミスもチームの中で割り切れているので、その失点はOKだと思います。クイック攻撃はセッターにキレイにボールが返ったときに一番使いやすいので、例えばサーブを入れに行くときは、クイックのブロックを思い切り飛べとあらかじめ指示を出すことがありますね。

**佐藤**：なるほど、それはいい勉強になりました。ありがとうございます。アメフトは、ボールはあるけど格闘技みたいなものなので、身体をぶつけあう音や、その激しさに面白さがあると思います。そういうところを見てもらえるといいかなと思います。

**齋藤**：実は、小学校のときにコミックス『アイシールド21』にはまっていました。

**佐藤**選手も、それがきっかけでアメフトに入りましたか？

**佐藤**：ほぼ『アイシールド21』です。ただ大阪は、もともとアメフトが盛んで強いんですよね。防具をつけたお兄ちゃんたちを、子どもの頃から見ていました。

**齋藤**：日常の中にアメフトが見えていた感じですね。

**佐藤**：大阪はそういう環境ですけど、『アイシールド21』がきっかけでアメフトを始めた選手がほとんどですよね。バスケットなら『SLAM DUNK』（スラムダンク）、バレーは『ハイキュー!!』ですか？

**齋藤**：そうですね。『ハイキュー!!』は僕が高校1年のときに連載が始まりました。僕は高校生からバレーを始めたので、『ハイキュー!!』から入った初代バレーボーラーですね（笑）。これからは、『ハイキュー!!』きっかけでプロになる選手もだんだん多くなると思います。

**佐藤**：バレーを見に行ってみたいと思いますが、ホームゲームはどこで開催されますか？

**齋藤**：千葉市の千葉公園体育館です。今シーズンは土日の週で4回を予定していて、直近だと11月12・13日に試合があります。オービックシーガルズはどうですか？

**佐藤**：練習グラウンドは習志野市茜浜にあります。年に一度、新習志野駅近くの秋津サッカー場でホームゲームを行っています。今年は9月25日です。（\*編集部注：インタビューは9月7日）

——今シーズンにかける意気込みを教えてください。

**佐藤**：オービックシーガルズは、フットボールの長い歴史の中で最も優勝回数の多いチームです。2年前に優勝する前は、富士通に4連覇されていて、また去年も落としてしまいました。今シーズンは強豪として復活し、優勝を最低ノルマとし、ここから数連覇する1シーズンになれるように、ただ勝つことだけを考えます。

**齋藤**：昨シーズンはV2カテゴリーに参戦したものの実力の差が大きくあり、今シーズンはV3リーグでプレーします。1シーズンでV2に上がることを、チームの中でもファンの間でも共通認識にしています。今シーズンは新たなコーチや選手が入り、平均年齢も下がって生まれ変わりました。いろいろ革新をしたので、その変化を見てほしいと思います。にぎやかで見ている楽しい試合展開をしますので、まだ見たことのない方もぜひ試合を観に来てください。

——楽しいお話をありがとうございました。

バレーボールは相手の攻めに対してどういう対策をして守るのかを、アメリカンフットボールは全員が身体をぶつけあう激しさを、実際に会場で観戦したいと思わせてくれる対談でした。目標に掲げる高みに向かって活躍する両選手に注目を！

プロフィール

齋藤 貴大 (さいとう たかひろ)  
(千葉 ZELVA)

背番号 / 3

ポジション / ミドルブロッカー

ニックネーム / タカ

生年月日 / 1995 年 9 月 18 日

出身地 / 千葉市

身長 / 192cm

出身校 / 磯辺高校・国際武道大学



佐藤 将貴 (さとうまさき)  
(オービックシーガルズ)

背番号 / 35

ポジション / ディフェンスライン

コールネーム / マサキ

生年月日 / 1995 年 4 月 7 日

出身地 / 大阪府

身長 / 184cm

出身校 / 大阪府立池田高校、中央大学



取材・文 / 元盛恵 (まいふれ)