

東京の街を自転車で  
走ってますよ  
誰も私だとは  
気づかないけどね（笑）

PHILIPPE TROUSSIER

## フィリップ・トルシエ

1955年生まれ。フランス・パリ出身。1976年、サッカー選手としてフランスリーグでプロ・デビュー。ディフェンダーとしていくつかのクラブで活躍。83年より指導者の道へ。ASEC ミモザ（コートジボワール）では、3連覇を達成し「白い呪術師」の異名をとった。98年、日本の代表監督に就任。02年、日韓ワールドカップで日本を初の決勝リーグに導く。その後、オリンピック・マルセイユ、モロッコ代表で指揮を執り、07年12月よりJFL・FC琉球の総監督に就任、日本サッカー界に復帰を果たしている。

選手時代と指導者になってい  
ちばん変わったことは、太りやす  
くなったことですね。ですから注  
意しています。モロッコでは、調  
理師に料理を作ってもらったりし  
ているので安心なんです。日本  
に来るとどうしてもレストランな  
どで食べるが多くなる。なの  
で、気を使いますね。

魚がやはりメインになります。  
寿司や刺身。日本食はヘルシーな  
上、おいしくて大好きです。特に  
そばが好きでよく食べますね。沖  
縄のものならゴーヤを使ったもの  
でしょうか。

自分の年齢だと肉ばかり食べ  
ると太ってしまうので、肉は減ら  
してますね。月に一度、牛肉など  
の赤い肉を、週に一度、鶏肉など  
の白い肉をとることにしています。  
甘いものも食べますが、良質のハ  
チミツを使ったものに限るなど注  
意しています。

東京に滞在してる時は自転車  
によく乗りますね。午前10時から  
12時の間と決めていて。人がたく  
さんいるところを通りますが誰も  
気づきませんよ。まさか、私が東  
京で自転車に乗って走ってるなん  
て思わないでしょうね（笑）。  
自転車に乗っていると、プレー  
ヤー時代の体力が戻ってくるよう

日本の庭とか蝉の鳴き声とか  
本当に癒されます。

日本にしかないもの、それは本当に素晴らしい。  
禅の世界を感じるんです。

「禅」を感じるんですよ。日本代表監督のとき、日本のいろいろなところを回りました。苔むした岩とか、季節ごとに咲く花とか、それは日本にしかないもの。本当に素晴らしいし、癒されます。癒されるといえば、日本各地の温泉も好きでしたけどね（笑）。

「FC琉球」の総監督をやらせていただいたので那覇にいろいろなことが多い。那覇の海岸や空気も素晴らしいですが、沖縄はもっともっ

な感じがするんです。メンタルな疲れが溜まっていても吹き飛んでしまいます。モロッコでは山間の道路を猛スピードで走り抜けますよ。距離にして60キロから80キロ。たいへんな距離になります。東京ではそこまで走りませんが、坂が多く楽しいですね。坂を上って行ってスローダウンして、ゆっくり人の横を通る。そうすると気づかれそうになるんだけど、結局気づかれない（笑）。

と広いのでいろいろな場所をめぐるって、日本の新たな魅力を発見したいし、感じ取りたいと思いますね。

現在は一年の内3ヶ月が日本です。8割は東京、2割が沖縄。モロッコとの行き来も多いので、飛行機での移動はストレスになりますね。自分なりにその対処法を確立してきました。乗る前に炭酸

の含まれる飲み物を飲まないようにすること。消化などで体力を使わないよう乗る前は食べないようになっています。また、足が圧迫されないよう、血流がよくなるソックスを履いて、長旅では3時間ごとに機内を歩くようにしています。

機内もそうなんですけど、普段から頭を使うことが多いので、フィジカルな疲れよりメンタルな

疲れのほうが大きかったりするんです。そういうときは、シャワーがいいですね。とても水流を強くしてまず浴びるんです。次に温度を変える。熱くしたり冷たくしたり。これをやるとすっきりしてすぐパソコンに向かい直すことができますよ（笑）。

