

FC東京選手の 私のすすめるこの一冊

2018



調布市立図書館
公式キャラクター じろ
(FC東京 ver.)

祝！FC東京
クラブ創設20周年！

協力：FC 東京
編集・発行：調布市立図書館

調布市とFC東京のあゆみ（調布市公式ホームページより）

平成5年6月

調布市でのプロサッカーチームの誘致活動が本格的にスタート。

平成11年

FC東京発足。Jリーグに加盟。

平成11年1月

調布市，FC東京に出資。

平成12年

FC東京，J1昇格。

平成13年3月

東京スタジアム(現・味の素スタジアム)オープン。

FC東京のホームスタジアムとなる。

平成16年11月3日

FC東京，ヤマザキナビスコカップ初制覇。

後日，優勝カップを市役所に展示。

平成21年11月3日

FC東京，2度目のヤマザキナビスコカップ制覇。

後日，優勝カップを市役所に展示。

平成22年12月4日

FC東京，初のJ2降格決定。

平成23年11月19日

FC東京，1年でJ1復帰決定。

平成24年1月1日

FC東京，天皇杯制覇。後日，天皇杯優勝カップを市役所に展示。

そして，平成30年。FC東京，クラブ創設20周年を迎える…

1月のキャンプ中に，選手のみなさまにおすすめの本を伺いました。
トップチーム35選手にご回答いただきました。

FC東京クラブ創設20周年を記念して、
長谷川健太監督にお伺いしました！



はせがわ けんた 監督

● 『おすすめの本』

『決断力』

羽生善治〔著〕、角川書店、2005

● お名前

長谷川 健太 監督

● きっかけや読んだ時期、感想

前のチームで監督を始めるときに、この本を買って読みました。自分は現役時代から直感を信じてやってきた部分もあったので、「直感の七割は正しい」という言葉が非常に強く心に残っています。

● 今シーズンの抱負

日々のトレーニングから積み重ねを続けて、本気でタイトル獲得を狙って戦います。そして、シーズンが終わったときにファン・サポーターのみなさんと一緒に喜びを分かち合えるようなシーズンにしたいと思います。

ぜひ味スタで、より一層の熱いご声援をよろしくお願いします。

祝
20
周年
！



【 凡例 】

『おすすめの本』

著者、出版社、出版年

- ① ポジション・背番号
- ② お名前（ニックネーム）
- ③ きっかけや読んだ時期、感想
- ④ 今シーズンの抱負



じろ



おおくぼ たくお 選手

『とまらない』

三浦知良著、新潮社、2014

- ① GK 1
- ② 大久保 択生 選手（タクオ）
- ③ KAZUさん、三浦知良選手が好きだからです。
- ④ 頑張ります！



むろや せい 選手

『ハードワークー勝つためのマインド・セッティングー』

エディー・ジョーンズ著、講談社、2016

- ① DF 2
- ② 室屋 成 選手（せい）
- ③ 日本人が世界に勝つためになにをすべきかが書いてありました。
- ④ まわりの方も誘って、ぜひ味スタに
FC東京の試合を観に来てください！



もりしげ まさと 選手

『SHOE DOG―靴にすべてを。―』
フィル・ナイト著、東洋経済新報社、
2017

- ① DF 3
- ② 森重 真人 選手（モリゲ）
- ③ たまたま店頭にあったものを手に
取って読んだら、いい本でした。
- ④ 今シーズンも応援よろしくお願いします。



よしもと かずのり 選手

『リバース』
湊かなえ著、講談社、2015

- ① DF 4
- ② 吉本 一謙 選手（かず）
- ③ 最後がまさかの展開でびっくりしま
した。
- ④ タイトルを獲るために頑張ります！



まるやま ゆういち 選手

『生粋(ナマイキ)―生きる道は自分で
決める―』
花田優一著、主婦と生活社、2017

- ① DF 5
- ② 丸山 祐市 選手（まる）
- ③ 面白い！
- ④ 応援よろしくお願いします。



『ぼくの道』

太田宏介著、ぴあ、2016

- ① DF 6
- ② 太田 宏介 選手（コースケ）
- ③ 僕の自伝です！
- ④ 今年こそ**タイトル**を**獲れる**よう
頑張ります。

おおた こうすけ 選手



『心を整える。一勝利をたぐり寄せる

ための56の習慣ー』

長谷部誠著、幻冬舎、2011

- ① MF 7
- ② 米本 拓司 選手（ヨネ）
- ③ 同じサッカー選手という職業だから。
- ④ ケガをせずに**頑張**ります。

よねもと たくじ 選手



『わたしのワンピース』

にしまきかよこえとぶん、こぐま社、
1986

- ① MF 8
- ② 高萩 洋次郎 選手（ようじろう）
- ③ この絵本は読みやすく、娘も楽しく
読んでいます。
- ④ 今シーズンも**応援**よろしくお願いします

たかはぎ ようじろう 選手 ます。

**聖書**

- ① FW 9
- ② ディエゴ オリヴェイラ 選手
(ディエゴ)
- ③ あまり本を読まないのに……。
聖書をおすすめします。
- ④ ひとつでも多くの**タイトルを全員で
獲りたい!**

でいえご おりづえいら 選手

**『君の脾臓をたべたい』
住野よる著、双葉社、2015**

- ① MF10
- ② 梶山 陽平 選手 (かじくん)
- ③ 実はまだ読んでいませんが、映画化されて話題になった本なので気になっています。
- ④ **優勝!**

かじやま ようへい 選手

**『誰とでも 15 分以上会話が
とぎれない話し方 66 のルール』
野口敏著、すばる舎、2009**

- ① FW11
- ② 永井 謙佑 選手 (けんすけ)
- ③ 人見知りなので……。笑
- ④ いつも応援ありがとうございます。
今シーズンもぜひ**味スタ**でご**声援**を
お願いします!

ながい けんすけ 選手



『のぼうの城』

和田竜著、小学館、2007

- ① MF15
- ② 久保 建英 選手（たけ）
- ③ 歴史好きの人におすすめです。
- ④ 今シーズンもF C東京の応援を
よろしくお願いします！！

くぼ たけふさ 選手



『ビタミンF』重松清著、新潮社、2000

- ① FW17
- ② 富樫 敬真 選手（ケイマン）
- ③ 小説は重松清さんの作品ばかり読んでいます。この作品は七つの短編で、その中でも僕の好きな話は「なぎさホテルにて」です。
- ④ F C東京の選手としてふさわしいプレー
をしたいです。よろしくお願いします！

とがし けいまん 選手

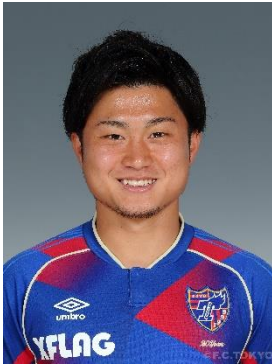


『嘘を愛する女』

岡部えつ著、徳間書店、2017

- ① MF18
- ② 橋本 拳人 選手（ケント）
- ③ 村上春樹さんやスポーツ選手の本など、いろいろなジャンルを読むのですが、最近読んだのはこれです！意外な展開に驚きました。
- ④ 今シーズンも熱いご声援をよろしくお願いします！

はしもと けんと 選手



『人生を変える!骨ストレッチ』

松村卓著、長沼敬憲著、ダイヤモンド社、
2016

- ① MF19
- ② 平岡 翼 選手（たすく）
- ③ 昨年ケガをして「骨ストレッチ」に興味を持ちました。初めて知ることが多くて面白かったです。

ひらおか たすく 選手 ④ J1 優勝！



『手紙屋一僕の就職活動を変えた 十通の手紙ー』

喜多川泰〔著〕、ディスカヴァー・
トゥエンティワン、2007

- ① FW20
- ② 前田 遼一 選手（リョウイチ）
- ③ 友人にすすめられて読みました。
- ④ 今年一年、良いシーズンを送れるよう

まえだ りょういち 選手 に頑張ります！



『下手くそ』

中澤佑二著、ダイヤモンド社、2014

- ① DF22
- ② 山田 将之 選手（やま）
- ③ 中澤選手のプレースタイルや考え方が好きなので。
- ④ タイトル獲得のために頑張ります！

やまだ まさゆき 選手

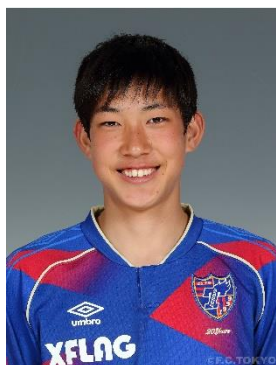


やじま きいち 選手

『禅脳思考ー禅的な脳を使って、最高の自分を引き出す方法ー』

辻秀一著、フォレスト出版、2014

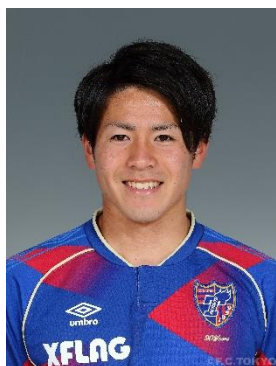
- ① FW23
- ② 矢島 輝一 選手（きいち）
- ③ 揺るがない心になりました。
- ④ チームに貢献できるように頑張ります！



はら たいち 選手

『僕らがサッカーボーイズだった頃ープロサッカー選手のジュニア時代ー』
元川悦子著、カンゼン、2012

- ① FW24
- ② 原 大智 選手（たいち）
- ③ ケガで入院していたときに友だちからもらいました。
- ④ 精一杯頑張りますので、応援よろしくお願いします。



おがわ りょうや 選手

『ONE PIECE』

尾田栄一郎著、集英社、1997～

- ① DF25
- ② 小川 諒也 選手（りょーや）
- ③ みんなが知っている人気マンガですが、キャラクターの成長や生き方から学ぶところがたくさんあります！
- ④ スタメンになって優勝に貢献！



やなぎ たかひろ 選手

『GIANT KILLING』

ツジトモ著、網本将也原案、講談社、2007~

- ① DF26
- ② 柳 貴博 選手（ヤナギ）
- ③ 展開が面白いのはもちろんですが、選手だけでなくサッカーを取り巻くいろいろな立場から知ることができて勉強になります。
- ④ チームの勝利に貢献できるように頑張ります！



たなべ そうたん 選手

『サラバ! 上・下』

西加奈子著、小学館、2014

- ① MF27
- ② 田邊 草民 選手（そーたん）
- ③ テレビで紹介されていたので。
- ④ 優勝目指して頑張る！



うちだ たくや 選手

『その時までサヨナラ』

山田悠介著、文芸社、2008

- ① MF28
- ② 内田 宅哉 選手（うっちー）
- ③ ランキングで上位にあったので読んでみました。感動しました。
- ④ J1で結果を残す！



おかざき まこと 選手

『ツナグ』

辻村深月著、新潮社、2010

- ① DF29
- ② 岡崎 慎 選手（マコ）
- ③ 友人に紹介されて読みました。
- ④ ケガをしないように一年**頑張り**ます！



ひろすえ りく 選手

『壁を超える』

川口能活〔著〕、KADOKAWA、2017

- ① GK30
- ② 廣末 陸 選手（りく）
- ③ いただいて読みました。辛い状況をどう乗り越えるのか、川口能活選手の大事にしていたところが興味深いです。
- ④ チームに**貢献**できるように頑張ります。



じゃきっと 選手

「National Geographic」(雑誌)

National Geographic Partners、1888～

- ① MF31
- ② ジャキット 選手（ジャキット）
- ③ 世界中の様々な場所や面白い動物を学ぶことができとてもためになります。
- ④ 日本のみなさま、タイのみなさま、今シーズンも精一杯プレーしますので、どうか**応援**をよろしくお願いします。



『多動力』

堀江貴文著、幻冬舎、2017

- ① GK33
- ② 林 彰洋 選手（アキ）
- ③ 知り合いから紹介されて読みました。
- ④ **結果を出す**ために、良い時も悪い時も一丸で頑張ります！

はやし あきひろ 選手



『永遠の0(ゼロ)』

百田尚樹著、太田出版、2006

- ① MF35
- ② 鈴木 喜丈 選手（ヨシタケ）
- ③ 友だちに勧められて読みました。戦争について考えるいいきっかけになると思います。
- ④ J1 **出場**！

すずき よしたけ 選手



『火花』

又吉直樹著、文藝春秋、2015

- ① MF38
- ② 東 慶悟 選手（けいご）
- ③ 普段はあまり本を読まないのですが、これは友人が読んでいたので読みました。
- ④ **頑張**りましょう！

ひがし けいご 選手



『言ってはいけないー残酷すぎる
真実ー』

橘玲著、新潮社、2016

- ① MF39
- ② 大森 晃太郎 選手（モリモリ）
- ③ 少しずつ読んでいますが、とても勉強になります。
- ④ 頑張ります。

おおもり こうたろう 選手

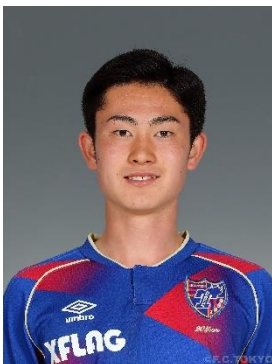


『ハードワーカー勝つためのマインド・
セッティングー』

エディー・ジョーンズ著、講談社、2016

- ① MF40
- ② 平川 怜 選手（レイ）
- ③ 日本のラグビー界を変えたエディーさんの考え方が良く分かります。
- ④ J1 のピッチで活躍できるように頑張ります！

ひらかわ れい 選手



『勝つ人のメンタルトップアスリート
に学ぶ心を鍛える法ー』

大儀見浩介著、日本経済新聞出版社、
2015

- ① MF44
- ② 品田 愛斗 選手（マナト）
- ③ 学校の図書室でたまたま見つけました。
- ④ 必死にくらいついていってチャンス
をモノにしたいと思います。

しなだ まなと 選手



ちゃん ひょんす 選手

『SLAM DUNK』

井上雄彦著、集英社、1991～

- ① DF48
- ② チャン ヒョンス 選手（ヒョンス）
- ③ 登場人物それぞれの個性がぶつかりながらひとつの強いチームになるところはサッカーにも通じると思います。
- ④ 必ず**良い成績**で、みんなの**笑顔**を見られるように頑張ります！



はたの ごう 選手

『俺のトーキョー! NO FC 東京 NO LIFE』

植田朝日著、イースト・プレス、2016

- ① GK50
- ② 波多野 豪 選手（GO）
- ③ 応援してくださるみなさんのためにも頑張ろうという気持ちになります。
- ④ 今シーズンも**熱い応援**をよろしくお願いします！



りっぴ うえろーぞ 選手

聖書

- ① MF51
- ② リッピ ヴェローゾ 選手（リッピ）
- ③ ブラジルでは7才の頃に小学校で教えられます。
- ④ **優勝**



調布市は、基本計画の中で「F C東京等とのパートナーシップ」を掲げ、味の素スタジアム（調布市西町）をホームスタジアムとしているF C東京を平成11年から応援しています。

地域ゆかりのチームや選手を通じたスポーツの振興と読書推進のため、F C東京から協力を得て、この冊子は作られました。本を通じてF C東京の選手に触れ、また選手を通じてすばらしい本との出会いがありますように。

- ◆この冊子に掲載されている本は、調布市立図書館に所蔵がない本もあります。
- ◆貸出し中などで書架にない場合があります。
その場合は、予約サービスをご利用ください。
- ◆貸出し、予約には利用登録が必要です。

F C東京選手の 私のすすめるこの一冊 2018

発行：平成30年5月

協力：FC 東京

編集・発行：調布市立図書館

〒182-0026

東京都調布市小島町 2-33-1

TEL 042-441-6181



刊行物番号

2018-43