

# COCORO VOICE

心臓と  
ココロの声を届ける

Vol.12 SUMMER

心臓とココロに寄り添う  
健康情報マガジン

健康ハートの日 特別インタビュー

## サッカー界、野球界のレジェンドが語る心臓

宮本 恒靖

さん

スポーツ、健康、そして  
心臓との向き合い方

元サッカー日本代表／日本サッカー協会会長

栗山 英樹

さん

監督人生を支えた  
心臓とリーダー哲学

元プロ野球選手／野球日本代表・侍ジャパン前監督  
北海道日本ハムファイターズCBO

「健康ハートの日」40周年

ハートはともだち！大切にしよう、自分のハート



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

8月10日は健康ハートの日  
健康ハートの日2025



「健康ハートの日」  
特別インタビュー 1

宮本 恒靖さんに聞く

聞き手 福田 芽森 先生(医師) 日本循環器学会 情報広報部会



# スポーツ、健康、そして心臓との向き合い方

元サッカー日本代表キャプテンであり、現在は日本サッカー協会会長を務める宮本恒靖氏。「健康ハートの日」の啓発活動の一環として、循環器内科医の福田芽森先生による特別インタビューが実現しました。スポーツと健康、そしてリーダーシップについてお話を伺いました。

元サッカー日本代表／日本サッカー協会会長

**宮本 恒靖** さん Tsuneyasu Miyamoto

多忙な日々の中での健康管理は、  
体の中の声に耳を傾ける

**福田芽森先生(以下、福田先生)** 本日はスポーツや健康をテーマに、お話を伺いたいと思います。宮本さんは、日本代表キャプテンとしてワールドカップに2度出場するなど、現役時代、華々しい活躍をされてきましたが、長年、トップアスリートとして最高のパフォーマンスを維持するために、どのように体のケア、そしてメンタルのケアをされてきたのですか？

**宮本恒靖さん(以下、宮本さん)** 体のケアに関しては、しっかりとしたトレーニング、栄養バランスの良い食事、そして十分な休養、と3つをバランス良く取ることが心掛けていました。自分の体をF1マシンのようにイメージして、最高の状態を保つことを意識していましたね。メンタル面では、プレーの良し悪しに一喜一憂せず、安定した精神状態を保つよう努めていました。切り替えを早くして、次の試合に向けて準備することを大切にしていました。

常に最高のパフォーマンスを  
F1マシンに見立てた自己管理

チームを牽引するリーダーシップとは  
個人を理解し、全体を俯瞰する力

スポーツと心臓の関係

松田選手の悲劇を繰り返さない  
AEDの普及・啓発に取り組む



## PROFILE

宮本 恒靖 みやもと つねやす

1977年、大阪府生まれ。元サッカー日本代表選手。ガンバ大阪ユースを経て1995年にトップ昇格。2002年と2006年のFIFAワールドカップでキャプテンを務める。2007年からはオーストリアのレッドブル・ザルツブルク、2009年からはヴィッセル神戸に所属、2011年に現役引退。引退後は指導者としてガンバ大阪の監督などを歴任。2024年からは日本サッカー協会会長に就任。

PRESENT





# 監督人生を支えた心臓とリーダー哲学

野球日本代表 前監督の栗山英樹氏と、健康ハートの日2025運営部会長の木田栗山さんが、チームを1つにする秘訣、自身の心臓病経験、そして未来を担う子ども

圭亮先生による特別対談が行われました。数々のリーダー経験を持つたちとスポーツについて、熱く語りました。



元プロ野球選手／野球日本代表・侍ジャパン前監督(2022～2023)  
北海道日本ハムファイターズCBO※ ※Chief Baseball Officer

栗山 英樹 さん Hideki Kuriyama

「行き方」ではなく、「目指す場所」を示す

木田圭亮先生(以下、木田先生) 今日はお会いできるのを大変楽しみにして参りました。『栗山ノート』、本当に素晴らしい本ですね。感銘を受けました。

栗山英樹さん(以下、栗山さん) ありがとうございます。

木田先生 北海道日本ハムファイターズ(以下、ファイターズ)の監督として、2016年に日本シリーズ制覇、2023年のWBCで日本代表を世界一に導かれ、現在はファイターズのCBOをされています。数々の仕事でリーダー的な存在ですが、チーム全体のハートを1つにするためにどのようなことを意識されていますか？

栗山さん 本心に難しいです。昔、西鉄に三原脩さんという名将がいて、「1つにまとめようと

感動の涙でストレス解消

スポーツを楽しむ環境づくりが大人の責任

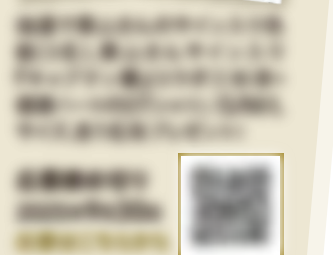
心臓には「よく頑張ってくれたね」

先人の言葉や生き様をたどり「答え」を探しに行く

するな」ということをはっきり言われています。歴史では、武田信玄が「渋柿は渋柿のまま使え」と。要するに、変にまとめようとすると個々のすばらしさが消えてしまう可能性があるのです。そのままの良さを生かしていくということです。僕はそれを読んですごく楽になったんです。ですから、まとめようとせず、皆で行く場所、「ここには行こうぜ」という指針だけはしっかりと示すような心がけていました。行き方はどうでもいいけれど、そこだけは明確に心に置いて進んだという。

自分事になった瞬間から心臓への意識が変化

PRESENT



## PROFILE

栗山 英樹 くりやま ひでき

1961年、東京都生まれ。1984年にヤクルト入団。外野手としてゴールデン・グラブ賞を受賞。引退後は野球解説者やスポーツキャスターを経て、2012年より10年間、北海道日本ハムファイターズ監督を務め、2度のリーグ優勝、16年には日本一に導いた。21年、日本代表監督に就任しWBC2023で優勝。『連盟特別表彰 最優秀監督賞』、『正力松太郎賞』、『第71回菊池寛賞』を受賞。

# 「健康ハートの日2025」イベントのご紹介

聖マリアンナ医科大学 薬理学 主任教授

健康ハートの日2025運営部会長 木田 圭亮(医師)

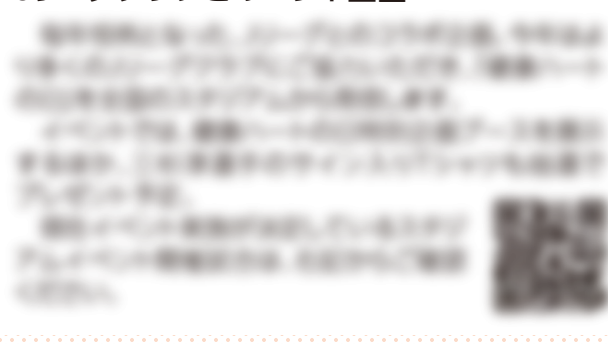
日本心臓財団が1985年に8月10日を「健康ハートの日」と定め、毎年8月10日前後に心臓病の予防啓発イベントを開催してきました。40周年となる今回は、「健康ハートの日2025」と題して、過去最大規模の心臓病啓発イベントを準備しています。



## 宮本恒靖さん&栗山英樹さんのインタビュー レジェンドが語る心臓



## Jリーグ × 健康ハートの日 2025 ～ハートはともだち、大切にしよう、自分のハート～ Jリーグクラブとのコラボ企画



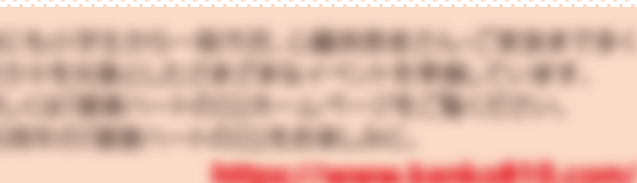
## 健康ハート・ライトアップ



## 大阪・関西万博 小学生向けイベント「SUWAN QUEST」



## 「#血圧測ろうぜ!」×「TOKYO MER」との コラボレーションが実現 薬局・ドラッグストア血圧啓発企画



# 健康ハートの日 40 周年のあゆみ



公益財団法人日本心臓財団理事長 矢崎 義雄(医師)

1970年、大阪万博の開催された年に、心臓病・脳卒中の制圧を目指して日本心臓財団は設立されました。その15年後の1985年に、810(ハート)と読める8月10日を、21世紀への明るい国民健康運動で「健康ハートの日」として提唱し、心臓病予防啓発活動を展開してきました。現在は、日本循環器学会、日本循環器協会、日本AED財団も加わり、今年、「健康ハートの日」は40周年を迎えます。

「健康ハートの日」は、  
プラスイメージで  
心身の健康を考える



近年の  
「健康ハートの日」キャンペーン

## 1985年「第1回 健康ハートの日」キャンペーン概要

1

2

3

4

5



1万人以上が  
取得！

# 「循環器病アドバイザー」 になりませんか？

おもな特徴

完全オンラインで  
受講可能



スキマ時間に  
自由に学べる  
eラーニング

動画  
コンテンツは  
繰り返し  
見放題！

ひとに  
話したくなる  
知識が  
身につきます

受講者の声



明治安田生命保険相互会社  
K.Sさん

自身のスキルアップを目的に受講しました。専門的な内容も繰り返し受講することで理解が深まり、時々見返しています。保険販売でお客さまへ説明する際にも活かすことができています。

受講によって循環器疾患の理解はもちろん、疾患の抱える社会的な問題、患者さんの生活や予後に与える影響まで具体的にイメージできます。循環器領域における活動の重要性を再認識するとても良い機会となりました。



ノバルティス ファーマ株式会社  
S.Tさん

お問い合わせ  
お申込み

詳しくは日本循環器協会の  
ホームページをご覧ください

[https://j-circ-assoc.or.jp/e\\_learning/](https://j-circ-assoc.or.jp/e_learning/)



| 受講資格       | 個人会員さま                                          | 賛助会員の職員さま                                                                                        |
|------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受講料<br>年会費 | 受講料：1,000 円 協会年会費：3,000 円<br>※希望者には情報誌COCOROを郵送 | 受講料：3,000 円 協会年会費：0 円<br>※合格すると当協会アドバイザー会員（年会費無料）となります。<br>情報誌COCOROをオンライン購読できます。（冊子の郵送はしておりません） |

※資格有効期限：2029年3月31日（資格の認定期間は、資格認定後、4年を過ぎない3月31日までです。認定期間の最終年度に資格更新用のコースを受講してください。）



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



## 紹介！あなたの街の 心不全療養指導ネットワーク



日本循環器協会ホームページでは、  
各地域のネットワーク発展や心不全療養指導の質向上を目的として、  
日本各地の心不全療養指導ネットワークを紹介しています。  
心不全療養指導士の資格取得の推進や  
心不全療養指導の実践のために、  
みなさんで情報共有してみませんか？

続々とネットワーク拡大中！  
あなたの街も参加してみませんか？

詳しくは  
こちらから

<https://chfe-network.com>

