

アスリートインタビュー 高岡 伶颯（サッカー）



サッカー選手としてさらなる高みを目指す高岡伶颯選手。NORM との出会いを通して感じた身体づくりや栄養の大切さ、これまでの経験、これから目指す未来について、その思いに迫ります。

高岡 伶颯 / RENTO TAKAOKA

競技 : サッカー

ポジション : FW

主な経歴 : 日章学園高校では、1年生からAチームでプレーし、その後U-17・U-19日本代表にも選出。

2024年度の全国高校サッカー選手権では大会4得点を記録するなど活躍。

高校卒業後の2025年3月にイングランド・サウサンプトンFCへ加入。

現在はベルギーリーグ2部パトロ・アイスデン・マースメヘレンでプレーし、海外での挑戦を続ける。

※2026年8月時点

◆ ヨーロッパでの生活について

最初はすごくタフだろうなと思っていましたが、行ってみたらすごく楽しくて、たくさん友人もできました。試合は少ししか絡めなかったのですが、その中でも得られるものは確実にあったと思います。食事の基本は自炊で、得意料理は野菜炒めです。フランスではパスタやピザなどの食事が多くなってしまうので、お肉や野菜を中心に、自分なりにメニューを考えています。

◆ NORM を使い始めたきっかけ

高校での栄養講習会で初めて NORM を知りました。本格的に使い始めたのが高校3年生からだったのですが、今考えると、プロテインなどを高校3年生から飲み始めることは遅れていたなと感じています。ただ、逆に高校3年生から始めたからこそ、（身体作りのことを）しっかり勉強することができて、身体作りに対して向き合うことができました。勉強を始めたきっかけは、サウサンプトンへの加入が決まり、「世界で戦うために身体作りをしないといけない」という気持ちになったことです。そこから、プロテインや補食を摂ることの大切さを意識するようになりました。

◆ サプリメントの重要性

今まで、トレーニングを続けてきたことだけでも十分いいと思うんですけど、トレーニング終わりに栄養を摂ることで、“より強くなっている”という実感が湧いてます。練習中と練習後、寝る前もコンディションを整えるために飲むことをずっと意識してることによって、毎

試合毎試合で本当に変化を感じています。特に「NORM PRO AMINO ACID」と「NORM PRO PROTEIN」は効果を感じます。体重も 57kg(高校 1 年生時) から 65kg(現在) まで増えました。NORM PRO AMINO ACID も毎試合飲んでいますが、僕は早くゾーンに入りたいタイプなので、そのゾーンを作るためにも NORM PRO AMINO ACID を飲んでます。



◆ 学生時代にやっておけばよかったこと

結果が出るのも継続してたからこそだと思うんですよね。サプリメントを持っておくだけなら誰でもできるんですけど、摂取し続けるということは意外と難しいことだと思ってます。練習でも、チームみんなで行う練習は確実にやらないといけない、でもそれにプラスで自分には何が足りないかを、常日頃考えて継続してきたことで、僕は世界を見据えることができました。今の高校 1 年生、2 年生は遅かれ早かれ、自分がどういう選手になりたいかというのを見据えて、世界を目指すのであれば、サプリメントなども活用しながら、自分に必要なものを考えていくことが大切だと思います。

◆ サプリメントを継続するコツ

自主練などもですが、今日は疲れてるからとか、どうしようかなって迷うときもあるんですけど、でも結局家に帰ったときに絶対後悔してしまうんです。サプリも同じで、意識を自分に向けることによって、当たり前になっていきますし、長い目で見て続けること。続けるコツとしては、本当に自分に常に矢印を向けるっていうのが大事かなって僕はすごく思います。僕もこれからですけど、積み上げてきているので頑張りたいと思います。

◆ 血液検査について

自分のウィークポイント、目に見えないウィークポイントが数値化されて出てくるのはいいですよね。血液を採って、自分の身体の状態を数値化できる機会ってなかなかないと思うので、こうした環境があることをすごくありがたく感じています。学生の皆さんにも機会があるならやってほしいなと思います。



◆ “高岡 伶颯” とは

自分が思ったこと、感じたことは、すぐに口に出します。「絶対に点を決める」と言えば、決められる。言葉にすることで自分の身体にも染み付いていくので、僕は常に言語化することを意識しています。高校時代はキャプテンでもあったので、みんなを引っ張っていかないといけないという思いもあり、そういう経験からリーダーシップも身についたと思います。「勝ちたい」という気持ちは常にあるので、チームに文句を言うのではなく、チームが勝つために必要なことを自分から発信することが大事だと思って、チームのみんなにも伝えていました。



◆ 今後の目標について

これからどういうキャリアを歩んでいくかは分からないんですけど、でも、確実にフル代表になって、日本を背負うストライカーになりたいです。小柄ではありますが、小柄なりに色々なものが詰まっていると思うので、自分の姿を通して子どもたちに夢や希望を与えられる、もっと大きな選手になれたらと思います。NORM も活用しながら、自分のコンディションを整え、良いパフォーマンスを発揮できるように、日々精進していきたいと思っています。

◆ YouTube【公式】NORM(ノーム) チャンネルにて全編公開中

