

球際・切り替え・運動量 =明治大三原則の強み

幼少期からボールをともにした幼なじみ。
中学進学を機にそれぞれの道を進んだが、明治大で再会を果たし、
そろって関東王者への立役者に。そして2025年、
FC東京でたび共闘することとなったパディSC出身コンビが、
「一番成長できた」と語る明治大での日々を振り返る。

#30 岡 哲平

OKA Teppei
DF

明治大出身
2020~2023年在籍



「(明治大での)強度の高い練習が、
今の自分たちのベースになっている」——岡

F C T O K Y O



#16 佐藤 恵允

SATO Kein
FW

明治大出身
2020~2023年7月在籍



「試合がキツくないんですよ。
(明治大の)練習が
キツ過ぎて(笑)」——佐藤

「J1(&海外)リーグを支える!!」
大学
サッカー
“人材
輩出力”

“大学”のススメ
Special
Talk
#4

取材・文◎
飯嶋玲子
[フリーライター]
写真◎
中嶋聖(インタビュー)
飯嶋玲子
J.LEAGUE

01 明治大での思い出
16人部屋寮の衝撃
判明した「長友遺産」

——お2人が明治大を進路に選んだ理由を教えてください。そもそも、高校・ユース後の進路として大学サッカーは考えていたのでしょうか。

佐藤 僕は高卒でプロに行くには程遠い状況だったので、大学に行くしかないと考えていました。たまたま自分の高校（実践学園高）と明治大が練習試合をすることがあり、そこで当時の明治の監督である栗田大輔さん（現東京V副社長）と会って、明治のセレクションに呼んでいただいたという感じです。

岡 自分はユース（FC東京U-18）からトップに上がれなかったので大学に行く、という感じでした。当時のFC東京には丸山祐市さん（川崎F）や三田啓貴さん（ナコンラーチャシーマーFC/タイ）、中村帆高さん（町田）、安部柊斗さん（G大阪）がいて、その人たちが活躍しているのを見ていたから、明治は大学の中で一番強いチーム、というイメージがあった。またFC東京に戻ってこられるチームだと思って明治を選びました。

——お2人は小さいころからの知り合いなんですよ？

岡 そうです。あと1人、村上陽介（大宮）も幼なじみで。

佐藤 でもまさか一緒の大学を受けるとは思わなかったから、明治のセレクションで会ったときにびっくりしたのを覚えています。

岡 あれはすごい偶然だったよね。——明治大は選手層が厚いことでも有名です。入学してみても、試合になかなか出られないことに焦りはありませんでしたか。

佐藤 自分たちの学年は13人。1学年の人数はそう多くはないのですが、ほとんどが年代別代表とか、ユースで全国大会に出ている有名な選手ばかり。レベルはすごく高いし、学年が上がると新入生でまた良い選手が入ってくる。自分は無名でし、1年生のときはほとんどセカンドチームでしかまわっていましたが（笑）。同年・同ポジションの太田龍之介（栃木SC）が先に関東リーグでデビューしたんですけど、そのときは悔しくて。そういう1年間を過ごしてきました。

——そんな中で明大ならではの「気

つき」はありましたか。

佐藤 栗田監督からずつと言われていたのは、「明治はプロの養成所ではなく人間形成の場である」ということ。サッカーをする以前に、1人の人間としてあるべき姿を追求できる場所だったということですね。先輩方を見ていると、そういう意識

を持って明治で4年間やっていれば、自ずと結果はついてくるというのも分かっていました。それが、明治が強い理由の1つでもあります。毎日の練習は実直に、でも基準を高くやっていくというのが、大学サッカーではすごく大事だなと思いました。明治は、それを他の大学より一番確実にやっている、という自信もありましたしね。

岡 言いたいことを全部言われました（笑）。でもピッチ内外で基準を高くするという意識を、大学時代に持てたことは良かったと思います。練習でも互いに厳しく指摘し、要求し合うところとか。練習については、他の大学に比べて量も質も高いと思います。ピッチ外では仕事の厳しさや、ミスしないようにすることとか。人としての礼節とかの基準が高く、それが今も明治では受け継がれていると思います。

——ただ、練習環境や寮などは決して恵まれていたわけではなかったと思います。特に岡選手は環境の良い

「毎日の練習は実直に、でも基準を高く。明治は、それを他の大学より一番確実にやっている」——佐藤

「練習でも互いに厳しく指摘し、要求し合う。他の大学に比べて量も質も高い」——岡

要因は何だと思えますか？

岡 正直な話、練習だと思います。練習の強度が高くて、常に1対1でバチバチやっていますし。

佐藤 試合がキツくないんですよ。練習がキツ過ぎて（笑）。——お2人は大学選抜にも選ばれていましたが、選抜の練習とは違うものですか。

岡 全然キツくないですね。佐藤 えっ！？これで終わりの、と思うこともよくありました。岡 そうそう。

——プロになってからはどうですか。佐藤 なくはないけど、あそこまでの強度の高い練習をすることは……。岡 少ないね。やっぱりコンディションを優先することが多いから。そう考えると、あの強度の高い練習が、今の自分たちのベースになっている部分はあると思います。

——そういったことも含め、お2人が大学サッカーで得たものは、大学で自分が変わったと思う部分は。佐藤 明治大で得たものはいくつもあるんですけど、プレー面という、球際・切り替え・運動量の明治大の三原則。今でもそれはすぐに出てくる。練習でも試合でも、その三原則をどれだけ出せるかというところがありました。それができていたときは



PROFILE さとう・けいん

2001年7月11日生まれ、東京都出身。179cm76kg。FW。小学生時代はバディSC世田谷（※岡哲平も所属）でプレーし、中学時代は遠藤サッカーアカデミーで技術を磨く。実践学園高を経て、明治大へ進学し、岡と再会。3年時から10番を背負って関東1部優勝に導き、ベストイレブンを受賞。4年夏にサッカー部を退部し、ドイツのヴェルダー・ブレーメンに加入。主にU-23チームでプレーしたのち、25年1月にFC東京へ移籍。岡とみたび共闘することとなった。

佐藤恵允の年度別出場記録

年度	所属	背番号	リーグ		リーグ杯		天皇杯	
			出場	得点	出場	得点	出場	得点
2025	FC東京	16	25	4	3	0	2	2
Total (J1)			25	4	3	0	2	2

[2025年8月15日時点]
※2023年7月より2024年12月まではドイツのヴェルダー・ブレーメンIIでリーグ戦通算19試合1得点



明治大では2度の関東1部制覇に貢献し、2度、ベストイレブンに輝いた岡哲平

きの話です。

佐藤 自分たちの代はヤンチャな選手が多かったのですが、当時の4年生やキャプテンの林幸多郎さん（町田）にはいろいろ面倒をかけました。あの人がキャプテンだったからチームを束ねられたんだろうな、って。岡 自分たちの代は超自由によつていたからね（笑）。——優勝が決定したのは、最終節の1つ前の第21節。相手は桐蔭横浜大でした。

佐藤 （当時の公式記録を見ながら）俺、ハーフタイムで代えられているな。途中出場の中村草太（広島）が決めて。草太は当時から本当にバケモンみたいでした。

岡 記録を見ると、スタメンのほとんどがプロになってますね。上林豪（C大阪）、井上樹（甲府）、福田心之助さん（京都）、田中克幸（札幌）、林さん（町田）、太田龍之介（栃木SC）……。

——この1試合を見ても、明治大がいかにプロ選手を多く輩出しているのかが分かります。ちなみに、25年度のJリーグでは、明治大出身選手は最多の66人です。明治大が多くの選手をプロに送り出している、その



PROFILE おか・てっぺい

2001年9月6日生まれ、東京都出身。186cm83kg。DF。小学生時代はバディSC世田谷に所属（※佐藤恵允も所属）する傍ら、FC東京サッカースクールアドバンスクラス深川コースでもプレー。中学進学時にFC東京U-15深川に加入し、FC東京U-18に昇格。高校卒業後はトップチーム入りせず、明治大に進学。佐藤と再びチームメイトに。在学中は2度の関東1部優勝に貢献し、2度、ベストイレブンに輝いた。24年にFC東京に復帰加入し、J1デビューを飾った。

岡哲平の年度別出場記録

年度	所属	背番号	リーグ		リーグ杯		天皇杯	
			出場	得点	出場	得点	出場	得点
2019	FC東京U-23 (J3)	47	18	0	—	—	—	—
2024	FC東京	30	19	2	3	0	2	0
2025	FC東京	30	17	0	3	0	3	0
Total (J1)			36	2	6	0	5	0
Total (J3)			18	0	—	—	0	0

[2025年8月15日時点]
※2019年はFC東京U-18所属時代で2種登録選手として出場



今季のJ1開幕戦で久々に同じピッチに立ち、勝利に貢献して喜ぶ幼なじみの2人

そういう意味では、むしろ16人部屋のほうが良かった部分もあったんじゃないのかな、って……。——2人とも新しい寮ではどれくらい暮らしたんですか。岡 1年間です。実は以前の寮はいろいろ補修の跡があって……（笑）。それが新しい寮は、本当に良かったです。佐藤 自分は半年間だけ。でも本当にめっちゃ良かった！——ときどきは16人部屋が恋しくなったり……。岡 いやー。さすがに恋しくはないですよ（笑）。佐藤 いろいろ良いことを言いましてけど、16人部屋には戻りたくないです（笑）。——FC東京は明治大出身の選手も多いので、そうした経験を分かり合える選手も多いのではないですか。佐藤 先日、FC東京の明治大出身の選手たち、「明治会」で食事に行ったんですけど話題が尽きなくて。すっごく盛り上がりました。そのとき、

やりにくくなってしまう。ピッチ内外において、自分から他人の懐に入っていくのは、明治大の4年間ですごく上手になりました。まあ、それが自分たちの代が「ヤンチャなヤツ」と思われていた要因なのかもしれないんですけど（笑）。ただ、コミュニケーションを取れないと、なかなか相手のことを知ることができないし、自分のことも伝えられない。そのための実力というのか。それはサッカーにおいては本当に大事だと思います。明治大に入ってから、そこをうまく言語化できるようになったと思う。そのことがプロという立場になっても生かされているのはすごく感じますね。



“大学”のススメ
Special Talk
#4

OKA
Teppei
×
SATO
Kein