

屹立綠茵場不言退

日本足壇 盛產「長青樹」

日本足壇 長青樹一覽



三浦知良
• 現效力球會：FC橫濱（日職）
• 國際賽紀錄：89仗入55球



中村俊輔
• 現效力球會：FC橫濱（日職）
• 國際賽紀錄：98仗入24球



小野伸二
• 現效力球會：北海道札幌岡薩多（日職）
• 國際賽紀錄：56仗入6球



遠藤保仁
• 現效力球會：磐田山葉（日乙）
• 國際賽紀錄：152仗入15球



稻本潤一
• 現效力球會：SC相模原（日乙）
• 國際賽紀錄：82仗入5球



玉田圭司
• 現效力球會：長崎成功丸（日乙）
• 國際賽紀錄：72仗入16球



伊東輝悅
• 現效力球會：沼津青藍（日丙）
• 國際賽紀錄：27仗入0球

「老兵王」 三浦知良 小檔案

- 出生日期：26-02-1967 (54歲)
- 國籍：日本
- 身高：1米77
- 位置：前鋒
- 現效力球會：FC橫濱（日職）



- 職業生涯開始：巴西山度士（1986年）
- 返回日本比賽：東京綠茵（1990年）
- 國際賽紀錄：89仗入55球（1990-2000年）
- 國內錦標：4頂級聯賽、4日聯盃、1天皇盃、2日超盃
- 國際錦標：亞洲盃（1992）
- 主要個人榮譽：亞洲足球先生（1992）

常擁戴三浦知良。
▲ 日本球迷一直非

球迷「細細個就已經聽過佢個名」的三浦知良，現年雖54歲，但今季竟仍能在日職球會FC橫濱度過自己職業生涯的第36個球季，堪稱球壇奇跡。事實上除了這棵「長青樹」外，目前亦有多名已經年過40歲的前日本國腳名將，仍然在國內不同級別的職業聯賽候命，令日本球壇興起了一陣「不老的傳說」。

大公報記者 譚德龍

三浦知良堪稱日本「國寶」，1986年於巴西山度士出道，35年後仍然屹立於綠茵場之上；他在2017年3月的一場日乙聯賽替FC橫濱上陣，以50歲零7天成為世界球壇史上在職業比賽上陣的最年長球員，打破英格蘭及黑池名宿史丹利馬菲斯的紀錄，一周之後他更為球隊入波，再破馬菲斯紀錄而成為職業賽事最老入球者，去年9月三浦再次亮相日職，又一次改寫年齡紀錄，今季繼續在FC橫濱仍未言休。

54歲三浦知良未言休

三浦目前在日職也絕不是「孤獨老人」，球隊陣內便有一位隊友中村俊輔亦已經42歲，後者曾效力意甲里賈納、蘇超些路迪和西甲愛斯賓奴，經驗也足以讓球隊受益。另一位曾效力荷甲勁旅飛燕諾和德甲波琴的前國腳名將、41歲的小野伸二，現時身處日職的北海道札幌岡薩多，今季也曾上陣，並矢言只要有球會容身，他亦

會一直踢下去。小野伸二說：「我不會去想退休。如果再無球會要我，我已沒有可為的球隊比賽，我才別無選擇被迫退休；這一天總會來臨，但未出現前我將繼續好好享受比賽的樂趣。」

還有幾位家傳戶曉的40+名將今季分布在乙、丙兩組的職業聯賽。史上代表日本國家隊次數最多、現年41歲的中場遠藤保仁，今季從日職大阪飛腳外借至日乙球會磐田山葉，開季也成為球隊主力。比遠藤保仁年長4個月，曾浪跡英國、土耳其、德國和法國的稻本潤一，現時亦在乙組效力SC相模原，同級還有40歲的長崎成功丸前鋒玉田圭司。46歲「相對年長」的中場伊東輝悅就在丙組沼津青藍踢波，而曾是三浦知良的鋒線拍檔、現已53歲的中山雅史，最後一次在職業聯賽亮相是2012年，之後一直是沼津青藍的註冊球員但未再上陣，直至去年初才正式宣布「掛靴」，現在已成為乙組磐田山葉的教練。



敬業求精 貢獻球隊

歐洲職業球壇能踢至40歲以上的例子並不多，但在日本卻不同，除了由於踢法和激烈程度有異外，也許亦與日本重承傳的文化有關。

贏過日職、亞洲盃等錦標的前國腳玉田圭司，認為除了身體狀況外，精神亦是令他們此等老將支撐下去的原因，他說：「當然我們的目標都是有比賽，但我認為日本的文化亦佔一定因素，很多球員留在球隊，是因為覺得他們可以比實際落場比賽貢獻更多。」

進行自己第24個球季的小野伸二，坦言未有半點退意，他說：「有時我們（那一輩球員）會聚首傾談，但就從沒提到打算何時引退，因為你可感受到，我們每個人仍然很享受踢波。」三浦知良的隊友、34歲蘭「年輕」後衛莊亞賓對前者深表敬佩，他說：「操練跑步時三浦總是走在最前，也是首個完成全部圈數的人。他依然渾身是勁，真正專業。」可見三浦知良是後輩的榜樣。



作息定時保持佳態

年過半百仍然能夠踢職業聯賽，三浦知良必定有其養生之道，例如生活嚴守規律、注重飲食等，成功令自己的身體狀態「與真實年齡不符」。

三浦定時每晚10時上床睡覺，翌日清晨5時起床，每天自動自覺做健身訓練，即使外遊時亦不例外，更會在休季時主動加操維持狀態，配合專業的營養飲食，例如食物都是少油、低脂肪、高蛋白質等，由外到內把身體「操到最fit」。此外據三浦的隊友透露，三浦還有一位如影隨形的私人教練，而且亦有聘用自己的司機，好讓從家中到球會訓練場地時，自己安心做一個乘客，養神之餘更可以減少自己駕車而帶來的能量消耗。

另兩位在日職候命的小野伸二和中村俊輔，同樣表示會加強關顧身體，畢竟已非像昔日般經常比賽，應可減慢「折舊率」。



「早退另類」中田英壽

年過40甚至50歲的球員仍然可以屹立於職業聯賽，固然值得球迷敬佩，但另一方面亦有日本球星，未及30歲便退役，中田英壽（圓圖）就是在年僅29歲便掛靴，他對足球的熱愛，顯然不及三浦知良等曾並肩作戰的隊友。

中田英壽於1993年的世少盃和兩年後世青盃嶄露頭角，1996年奧運更曾助日本打敗巴西。1998年世界盃外圍賽，中田英壽與三浦知良合力協助日本歷史性晉身決賽周，但當年的法國世界盃決賽周三浦卻爭議性地

落選，順利出賽的中田當時其中兩位隊友，就是現在仍未言退的小野伸二和伊東輝悅。世界盃後中田獲意甲佩魯賈招攬，之後效力羅馬、帕爾馬、博洛尼亞和費倫天拿，但於2006年在英超保頓以「30未滿」之齡退役。

中田憑球場上賺得的名氣，成功打入名人時尚圈子，發展自己的生意，也當品牌代言人，看來他嚮往多姿多彩的銀色事業甚於「綠色生活」。