



晨报记者独家对话高仓麻子：

我与上海是老相识 来到上海是全新挑战



新闻晨报：来上海这段时间，对周围都熟悉了吗？一切还习惯吗？

高仓麻子：老实说，来到中国之后有一半的时间待在昆明，在那里待了一段时间（女足全国锦标赛）。回到上海之后，我才开始慢慢熟悉这座城市，在住所周围买东西，走一走。我坐了上海的地铁，到市中心（以前去过）四处转转。上海真是一座非常漂亮的大都市。

新闻晨报：聊聊你对这座城市的了解。还记得第一次来上海是什么时候吗？

高仓麻子：以前随日本国家队经常来中国打比赛，到过上海。但是我第一次来上海，不是跟国家队，大约是在30年前左右，受朋友邀请，我来这里旅游，当时在上海住了3天2晚，印象很深刻。

新闻晨报：当时去了哪些地方游玩？

高仓麻子：我们去了豫园，在那里吃小笼包，真是特别好吃。我记得当时来的时候是夏天，天气很热。早上出去散步，看到公园里打太极拳的人们，我们去吃了早餐，包子很好吃，给我留下了很深刻的印象。

新闻晨报：听说你特别爱吃上海的小笼包？这次有没有再吃到？

高仓麻子：（笑）这次来上海，大家都请我

吃小笼包……日本也有包子，但上海的小笼包有点不一样。

新闻晨报：对这里的训练设施有什么评价？

高仓麻子：我走过很多国家，看到很多国家的训练环境等各方面的条件，上海拥有非常好的训练环境，不管从设施、生活条件等各方面都让我们非常羡慕。

新闻晨报：做教练之后，你带过很多年龄段的日本女足国家队，并获得成功。上海女足是你执教俱乐部球队的第一站，为什么是上海？

高仓麻子：这次有很大不同。上海女足是我教练生涯第一次接手的俱乐部球队（以前都是国家队），并且是海外的球队。（备注：在接受日本媒体采访时，高仓麻子曾表示：“不想把眼光停留在国内。不仅在日本，各个国家也有各种各样的人在踢足球、在比赛。我想通过足球与世界连接。”）

新闻晨报：你曾经七次获得亚足联“最佳女足教练”称号，这创造了一个亚洲历史纪录。对于这个起点的你来说，接手上海女足完全是一个新的挑战。你为什么来挑战自己？

高仓麻子：首先，国家队是不定期的训练，想集齐队员并不像俱乐部那样容易。其次，接手一支联赛的球队，和国家队不一样，我是指各

个方面（梯队建设等），这对我来说是一个新的挑战，我也多想做一些尝试。而且那时候正是东京奥运会后，我休息了一段时间（与日本足协解约），正是在这段时间，上海这边联系到我，我综合考虑了一下，做了这个决定。

新闻晨报：你来中国（这个决定），让很多球迷感到意外。中国足球目前的大环境，并不好。在你来的这段时间，你的带队方式获得了女足队员的认可，队里训练的气氛非常积极，你认为给这里带来哪些改变？

高仓麻子：首先感谢大家对我这么欢迎，这是我的荣幸，我希望给上海女足带来变化，这是很重要的事情，不管以前是怎么样，我现在的工作重点是年轻队员的培养、个人技术方面有更好的进步，以及球队整体实力的提升，这将给上海队带来一些实质性的提高（比如新的思路和方法），帮助年轻队员尽快成长。

新闻晨报：能具体地讲一讲哪些方面提升？

高仓麻子：女足青少年梯队建设是非常重要的方面。上海女足是一支传统球队，在培养青少年球员方面一直做得不错，我在（来到这里）之前也有了解。在年轻队员方面，我们要重视训练中的细节（比如该怎么拿球、拿球后怎么踢），加强梯队建设，还有一个很重要的教练环节，好的教练可以给球队带来很多变化，甚至是决定性的（备注：在后面的采访中，高仓麻子反复提到足球教练的重要性）。

新闻晨报：你认为女足如果长远发展，需要注重哪些方面？

高仓麻子：“首先青少年的培养很重要，同



时需要优秀的教练员来训练球员。同时，我们需要强度更大、节奏更快的比赛来提高球员的水平，这三点做好，我们的整体水平一定会上去。

新闻晨报：谈谈今年7月即将开幕的女足世界杯，你对欧洲女足近年来的崛起有何评价？

高仓麻子：欧洲女足近些年的发展确实让我感到惊讶，尤其是突然就发展起来了，确实很惊讶，这离不开欧洲的土地，足球文化与氛围，有好的教练，好的环境，女足能否发展起来是非常正常的事情。

新闻晨报：中国女足与日本女足在本届世界杯小组赛将分别对阵欧洲冠军英格兰队和西班牙队，你认为亚洲球队面对欧洲劲旅时，应该如何扬长避短？

高仓麻子：亚洲球队（面对欧洲劲旅）如果能赢，当然很好。欧洲队现在发展这么好，想赢并不容易。

首先说日本队，还是要依靠整体上的打法，大家现在速度提升比较快，讲究渗透，依靠整体的打法，因为整体身高不占优势，力量方面不如欧洲，这也是面临的问题。

接下来谈谈中国队。中国足球曾经辉煌过，尤其是中国女足，有过一段辉煌的时间，在身体条件、速度等各方面都不输于欧洲队（备注：高仓麻子一直认为中国女足运动员的身体条件、体能都很好，有着和日本足球不同的风格，特别是上海女足），但是在对比赛阅读、攻防转换等细节方面可能是中国队要面临的课题。为了解决这个问题，中国女足需要从青少年培养方面，从小就在细节、技术（技巧）等方面抓好（基本功），经过一段时间的努力，中国女足还是会非常不错。（备注：在上海女足训练中，高仓麻子的高标准和严要求给记者留下了深刻印象，在日常训练课上，她一直向队员强调体能的重要性，要求队员不要害怕吃苦。其次，她要求队员在训练中多动脑、多交流，在比赛中要大声呼喊和沟通。）

新闻晨报：对女足运动朝男子化发展有何评价？

高仓麻子：从战术上讲，因为互联网，足球战术上大家可以互相学习，没有秘密可言。当然，从整体来讲，女子足球从力量、速度方面肯定不如男足，但是从整个世界的发展趋势来看，女足还有充足的发展空间。

新闻晨报：作为女性，能感受到你对足球深深的热爱。大多数中国球迷也很感兴趣：作为日本最成功的女足教练，高仓麻子为何能把足球当作一辈子的事业？最初是如何爱上足球，这个“热爱”是从什么时候开始的？

高仓麻子：我从10岁开始踢球（上世纪七十年代），那时候日本还没有女足，一开始是和男孩一起踢，老家那里也没有女孩踢球，日本也没有女足俱乐部。但这些都是问题，我就是特别喜欢踢球，经常和小男孩一起踢球，一起比赛。

到了初中，大家都长大了，男孩子们都组队参加比赛（没办法和男孩继续踢），我家里那时住在乡下，为了踢球，我就跑到东京，那里有女足，于是我经常坐3个小时电车（单程耗时三小时），在那里找到踢球的伙伴。

那时候还没有新干线，只有老式（车），我就一个人去东京，被别人说“离家出走”（背着



大包行李的高仓麻子被警察误认为是离家出走的孩子），那时候真是很好玩的，纯粹就是喜欢。

新闻晨报：每周末都去东京找伙伴踢球吗？

高仓麻子：主要是周末、寒暑假，我到东京以后，慢慢接触一些朋友，觉得自己是一个“奇怪的小孩”。对足球，我只有热爱，到了痴迷的程度，纯粹就是自己想踢，只要踢球，每天都好快乐。

新闻晨报：第一个足球是自己买的吗？

高仓麻子：第一个足球是父母给买的，我的父母很支持我（在日本报道中，高仓麻子的父母对女儿的兴趣爱好无条件地支持并鼓励，她的父亲为了方便女儿练习足球，做了一个木质球门，还安装了照明灯，吃完晚饭的高仓麻子就在停车场练球）。最开始，我从来没有想过会代表日本国家队踢球，也没有想过参加世界杯，而且我完全没想过自己退役后会当足球教练，这些都没有想过。更没有想到，我会来上海当教练，我想这些都是足球带给我的机缘巧

合。

新闻晨报：球员时期，你代表日本国家队参加过第一届女足世界杯，现在还有印象吗？

高仓麻子：我在15岁入选国家队，记忆中，那时候的国家队和现在不一样，一年就一场比赛，日本女足处于刚刚起步阶段（一切都是空白）。

我参加了第一届女足世界杯，那时在广州，跟着国家队就去了，完全没有什么概念，我记得当时打瑞典，输得很惨。后来日本慢慢有了女足联赛，我就开始在联赛踢。当时很开心，因为踢球像旅游一样，我喜欢旅游，就是坐飞机有点害怕。

踢女足联赛之后，那时候日本的氛围很不错，有赞助商的支持，当时也有中国队员在日本踢球，整个日本的足球环境是不错的，比赛氛围也很好，有了一个非常好的开始。

经过20多年的积累，日本才有了后面国家队夺得世界冠军（日本女足在2011年夺得世界杯冠军）。所以，并不是国家队强，而是把联赛办起来，水平不断提高，积累了丰富的经

验，国家队的成绩才好。

新闻晨报：你在球员时期获得 MVP，并且是成功的教练。一生专注于一个爱好，这是不是造就了你的成功？

高仓麻子：我想来想去，似乎只有足球是我的热爱，我的生活里基本都是足球。之所以取得这么多次成功，这个感谢队员，整个工作团队，都很努力，不只是我一个人成功，更是大家一起努力的结果。

新闻晨报：足球世界里，女性教练不多，女性教练同男性教练相比，优势在哪里？劣势在哪里？

高仓麻子：我自己是女生，不知道男性考虑是什么样的。作为一个指导者，没有太大区别，是平等的，不停地跟队员沟通、交流，心理上安抚、指导，了解她们的需求、特点，更多沟通，这方面来讲，不管男教练女教练没有太大区别。

新闻晨报：和男人相比，女人如果要成功，是不是要付出更多努力？

高仓麻子：不绝对，可能会有，人数不一样，女性有女性的优点，男性教练也有很多捣捣糊糊，看各自特点，首先作为教练，怎么建设队伍，与队员取得信任关系，这个很重要。

新闻晨报：常常在球队里看到不苟言笑的男性教练，“微笑”在足球世界里意味着什么？

高仓麻子：我是属于快乐型人，每天都很开心，希望大家都很开心，也想把这种开心的享受的感觉传递给大家。和男性严肃不一样：我叫“认真地开心，开心地认真”。

采访结束，高仓麻子欣然接受邀请，面对《新闻晨报》读者，她用中文向读者问好：“《新闻晨报》的读者，你们好，我是高仓麻子，希望你们支持上海女足，为上海女足加油。”

文/晨报记者 徐 明 图/上海女足 亚足联 供图

<p>物资回收</p> <p>高价收旧书画银元家具</p> <p>大正堂高价收旧瓷器、玉器佛像、香炉、印章、砚台、旧扇子、竹木牙雕、古纸币、旧箱书像章、小人书、旧旗袍、旧被面、布料、文学书籍等免费上门估价</p> <p>南昌路611号近襄阳南路</p> <p>52733361 13564330778</p>	<p>物资回收</p> <p>为民调剂</p> <p>本店以雄厚的实力，收购旧红(白)木家具、新旧字画、名人信札、旧书碑帖、连环画、邮票、钱币、像章、旧瓷、旧玉、紫砂、竹木牙雕、文房用品、及其它古玩杂件、名贵酒类、阿胶、工艺品等。</p> <p>徐汇区宛平路1号(近淮海中路)</p> <p>63232582 13701722984 沙先生</p>	<p>物资回收</p> <p>古月轩 高价收购</p> <p>红木家具、老家具、字画、扇子、印章、像章、老服装、小人书、紫砂壶、玉器、瓷器</p> <p>地址：多伦路160号(近四川北路)</p> <p>热线电话：65407260 13601926417</p> <p>高经理 免费上门服务</p>
<p>《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告</p> <p>投放热线：22895373</p>		

上海合客厅

上海文艺评论专项基金 特约刊登

<p>上海张大陸塑胶电器有限公司</p> <p>荣获 2022年度崇明区 工贸行业安全生产标准化企业</p>	<p>上海瀛利服饰有限公司</p> <p>荣获 2022年度崇明区 工贸行业安全生产标准化企业</p>	<p>上海朗脉洁净技术股份有限公司</p> <p>董事长：王伟</p> <p>荣获 第六届 上海市工商业领军人物</p>	<p>上海灯具城市市场经营管理有限公司</p> <p>上海灯具城</p> <p>荣获 2022年度中国 灯饰照明行业“十佳灯具市场”</p>
<p>上海市崇明县新东宝彩印包装厂</p> <p>荣获 2022年度崇明区 工贸行业安全生产标准化企业</p>	<p>上海九昇包装彩印有限公司</p> <p>荣获 2022年度崇明区 工贸行业安全生产标准化企业</p>	<p>上海中荷环保有限公司</p> <p>荣获 上海市市容环境 卫生行业抗击疫情先进集体</p>	<p>上海壹福实业有限公司</p> <p>荣获 海尔智谷园区 2022年度经济贡献奖</p>
<p>上海安美金属制品有限公司</p> <p>荣获 2022年度崇明区 工贸行业安全生产标准化企业</p>	<p>上海嘉世恒船舶机械制造有限公司</p> <p>荣获 2022年度崇明区 工贸行业安全生产标准化企业</p>	<p>上海华晨市容服务管理有限公司</p> <p>荣获 上海市市容环境 卫生行业抗击疫情先进集体</p>	<p>上海先丰能源科技有限公司</p> <p>荣获 海尔智谷园区 2022年度经济贡献奖</p>