

パラリンピアン メッセージ Vol.2

からの



Message from 車いすテニス／国枝慎吾

令和4年度第2回JPCユースアスリート研修会

国枝選手は現役引退を1月22日に発表、2月7日に引退記者会見を行い、その4日後にパラリンピックを目指すユースアスリートに向けて講話を行ってもらった。

※東京パラリンピックで車いすテニス日本代表チームの監督を務めていた中澤吉裕ハイパフォーマンスマネージャーとインタビュー形式で実施



新人の頃にやっておけば良かったと思うことや新人の頃の課題について ～ロジャー・フェデラーの影響～

今とは時代が違い、まず僕らの若かった時代は世界の強豪選手がどうやって車いすテニスをやっているかわからなかった。観に行かないとわからない時代です。今はYouTubeとかでいくらでも観ることができますが、そんな大きな違いがある中で、僕自身がテニ

スで成長したなと思ったきっかけとなったのがロジャー・フェデラー選手でした。彼は2003年にウィンブルドンで優勝したテニス界の超レジェンドで、こんなに美しくテニスする選手がいるのかと本当に彼のことが好きになりました。彼の打ち方を真似たり、たくさんビデオを見ました。結局、何が必要だったかと言うと、フェデラーが出てきたことによってよりテニスが好きになったんです。そして研究するわけですよ。その心が一番大事で、みんな自分の競技が好きだとは思うけど、どれだけ愛せるか。ここがその後の成長に大きく関わってくるんじゃないかなと思います。自分の好きな選手を作って、その選手を徹底的に見て、どんな動きをしているのかとか、そういった分析を自分の頭の中でしていくことはすごく大事です。

フェデラーは健常の選手ですが、とにかく真似していけばいいと思っています。もちろんフェデラーだけじゃなくて、車いすテニスの選手を何人も真似していましたが、そういう自分の中の憧れの選手やこうなりたいと思う選手を見つけることが成長するために手っ



取り早いと思います。そうすればその選手の研究をするし、その選手がどうやって戦術を組み立てているのか、何を考えてやっているのかとか考えるようになり、どんな予測でボールを待っているのかとか、その人の立場になって考えたりもします。たまたま僕はフェデラーがアイドルでしたが、現代は情報をすぐに得ることができる時代なので、YouTubeとかで、自分の好きな選手をしっかり追うことが上達への近道になります。



現役時代に必ず取り組んでいたこと 間を制する～メンタルとスポーツの関係～

メンタル的なところですかね。正直、たくさんあります。例えば、試合の当日、どうやって自分の中で逆算してスケジュールリングするかがすごく大事だし、テニスって前の試合が終わらないと自分の試合が始まらないので、何となくだいたいこれくらいの試合時間かと予測して、練習の時間を決めて、練習の時間が決まったら朝ごはん、昼ごはんを食べる時間を決めてスケジュールリングします。これは試合の日はずっと考えてやっていました。

「オレは最強だ」というのは有名になっていますが、決してそれは自分が調子に乗っていたのではなく、パラリンピックの前では試合が怖くてしょうがなかったです。いかに自分の中でその怖さを閉じ込めて強気な自分でプレーできるかというところが一番の勝負でし

た。そういった心境にするために、「オレは最強だ」というフレーズを使っていました。それができた経緯は、メンタルトレーナーのアン・クインさんという方に、まだ世界ランキング10位くらいの時に会って、彼女に僕のテニスを見てもらいました。彼女は健常者のナンバーワン選手を教えていたので、「僕はナンバーワンになれるでしょうか？」と聞いてみたら「あなたはどう思っているの？」と返されて「ナンバーワンになりたいです」と答えました。そうしたら「ナンバーワンになりたいんじゃないくて、なるんだと断言するんだよ」と。要は「オレは最強だ」というのは断言するトレーニングだったんです。それを毎日続けていくことで世界ランキング10位の僕も、いい意味で頭が勘違いしていくんです。



テニスってめちゃくちゃメンタルが大事で、試合が
だいたい3時間とか長くてかかるわけですよ。じゃあ
YouTubeで編集されている試合、ポイントだけで間
が切り取られている試合、だいたい何分位か知ってい
ますか?? テニスってポイント間が25秒許されてい
て、この間を切って、チェンジエンドも切って打って
いる時間だけにしたら、たった30分くらいです。3時
間の試合でも打っているのはたった30分。2時間半は
間なんですよ。この間をどれだけ制せるか。テニスと
いうのはその間を自分のものにできるかという勝負。
その間を使って僕は「オレは最強だ」だとセルフトーク
したり、「I can do it!」と自分に言ったり。例えば、
流れが悪いときはタオルで顔を拭いたり、そうい
ったことで間を埋めていく。それによってサーブを打
つ時には「オレは最強だ」と思いながら打つわけ
ですよ。これがもしサーブを打つ前に「もしかしたらダブル
フォルトしちゃうかも」なんて思って打つと、マジ
でダブルフォルトしちゃうんです。これはテニスある
ある。全員経験したことあると思います。その「ダブル
フォルトしちゃうかも」という状況で打たないため
のポイント間の25秒と考えた方がいい。それくらい
メンタルが自分のプレーに及ぼす影響がすごく大きい
んです。これはテニスだけじゃなくてすべてのスポ
ーツそうじゃないかな。この間、フェンシングやってみ
たけど、突いてポイントを獲得した後、5秒とか短い間

があって、テニスは25秒あるけどスポーツによって
違います。ゴルフだったら1球打ったら次まではさら
に長い。そういうのを含めて、すべて自分自身でコン
トロールしていくというのがメンタルとスポーツの関
係かなと思います。もしかするとバスケットボールと
かサッカーであれば間がないスポーツで、プレーオン
の時間が長い。ただ試合が切れた時に何を思うか。い
かに間を使ってメンタルを整えていくのがスポーツ
はすごく重要だし、結果に本当に反映されるというこ
とを伝えたいかなと思います。

あとは「オレが最強だ」というナンバーワンにな
れるんだったらそんな簡単なことはない。結局、「オ
レは最強だ」というのが何にきいてくるかというと、
日ごろの練習にもきいてくるんですよ。練習をしてい
ても集中力がないとき、「それは世界ナンバーワンが
やる練習か?」と自分に問いかけることができるわけ
ですよ。ラケットにも「オレは最強だ」と書いてある
ので、常に自分の目の入るところにあるので。そうい
う効果もあったかなと思います。自分の場合は「オ
レは最強だ」でしたが、もしかしたらもっと現実味
のあるベスト8になるとか英語のテストで100点とると
か、何でも断言することで意志は強くなるのでそうい
うことで使っていくことがトレーニングでは有効とさ
れています。



僕は実はメンタル弱いんですよ。本当に弱い。強いと思ったことはない。ただメンタルのテクニックは人よりはあります。弱くなった時にすぐ強い自分での状態に戻すテクニックはおそらく誰よりもあったと思います。それが自分自身にセルフトークしたり、あとはルーティーンを同じにするとか。趣味の卓球をやっているけど「勝てるな」と思った瞬間にやられたりします。そういった雑念が入らないルーティーンを作る。テニスだと2ゲームごとにコートチェンジがあって60秒間休憩があるけど、スポーツドリンクを飲んでバナナを食べるとか、連続でポイントとられたらタオルで拭くとか、間を埋めることで雑念が生まれなかったり、自分のやることに集中できたり、そういったことを慣れるまで練習でやっておくのも重要だと思います。一定のリズムで自分自身がプレーするために、そういったルーティーンをトレーニングに取り込むと試合で慌てることはなくなるし、プレーに集中できて頭も冷静になれるかなと思います。

緊張との向き合い方

「緊張しちゃうんですけどどうしたらいいですか？」と聞かれますが、僕はどんな試合でも緊張します。僕が高野君（研修会に参加していた車いすテニス選手）と試合をしても緊張しています。そういうものです。緊張をどうとらえるかという話ですが、僕がアン・クインさんに聞いたのは、僕が一番緊張して自分自身が嫌になる場面があって、試合前のウォーミングアップで、バックハンドのダウンザラインという難しいショットが入らず、イライラする時期が若いころあったんです。その一球が決まらないと練習も終われないし、焦るし、これが入らないから試合でうまくいかないんじゃないかと思ったことがあって、そんな自分が嫌なんですと言ったことがあります。その時、アン・クインさんは何て言ったかという、「あなたそれ最高じゃん。あなたが暗闇の中のトンネルの中にいると想像してみてください。後ろから歩いてくる誰かの足音が遠くてもよく聞こえるよね。暗闇で緊張していて自分の五感が研ぎ澄まされているから足音が聞こえてくるんだよ」というのを例にして話してくれました。五感が研ぎ澄まされているのって最高の状態でしょ。緊張は五感を研ぎ澄ますのに最も役立つものだと言われています。なるほどと。こうやってイライラしているのはある意味、緊張から生まれているわけです。それ



で、「オレ、もういつでも試合に入れるじゃん、戦闘準備できてるじゃん」って思えるようになったんですよ。高野君と試合をするとき、みんな僕が勝つと思っていたと思います。でも試合前、僕がやったことは仲間の選手とワイワイしない。そうすることでリラックスしてしまう自分がいる。それは緊張とは真逆で、もちろんリラックスは大事だけど、リラックスして試合に入って良かった試して本当に今まで僕はなかったんです。リラックスって逆に言えば相手をなめるとか相手を下に見ているとか。テニスって実力関係なく序盤で2ゲームとかポポンと取られてしまうことあるんですよ。こういう時になめていると焦るんです。でも僕は緊張しているからどんな相手でもなめてこなかった。こういうのはめちゃくちゃ大事です。そうすることでどんな舞台でも同じ心境で入れる。もちろんパラリンピック、最強の緊張が来るわけですよ。ロンドンの決勝、すごい覚えているけど、少し前に食べたおにぎりをコートに入る10分位まえに吐き出しちゃんですよ。試合直前なのに。2時間くらい前に食べたものが奥から出てきた。でもその時にオレは「緊張しているな、いけるな」って思ったんです。本当にそういうふうに思うと怖いものがない。緊張しているのはやれるっていう状況だから、緊張していない試合なんて相手が強かろうと弱かろうとないんだから。そういうことがすごく大事にやったかなと思いますね。



プロの車いすテニス 選手への道

パラリンピック4年に一度という舞台の重さ、これは想像を絶する緊張感があるし、そこにすべてを合わせる難しさもあります。怪我も何度もありました。あとは日本代表に関しては、色んな方々の支えがあって、そこに立てています。日本を代表して立っていると自覚して、色んな行動を見られていると思って臨んでいました。ただパラリンピックで成績を残すということは、自分の人生を大幅に変えることにつながる可能性を秘めていると思います。僕自身もアテネで経済的な理由で辞めようと思ったし、北京は世界ナンバーワンだったけど大学の職員で働いていて、より大きな舞台でやりたいし、もっとお金を稼ぎたいという思いがあって、その前の年にマネジメント会社のテニス界で一番大きいIMGに自分でプレゼンテーションしに行きました。僕自身プロになりたい、いくらお金を稼ぎたい。「北京で金メダルを獲ってからもう一度来てくれ」と言われたので、優勝した瞬間、さあプロの道だと思いました。それも転機になりました。ロンドンではプロ活動を始めて3年経っていたのでプロとしてのテニスを見せる、今度は多くの方々にスポーツとして楽しんでもらいたいということに集中していました。リオは挫折を味わい、挫折があったからこそもう

一度挑戦者になってからの東京パラリンピック金メダルだったなど。それで完結はしましたが、本当にそれぞれにストーリーがあるくらい4年に一度転機が訪れていました。それくらい大きい存在だったと思います。

僕自身もプロ転向するにあたって、周りの人は決してみんな賛成ではなかった。母は賛成、父は反対、テニスクラブの理事長反対。割と反対意見が多かったです。大学職員として働いていて、月収25万円くらい給料をもらっていました。出張で試合に行ける、ただ出張で海外遠征4か月くらい行っていると、どうしても重要な仕事は任されないですよ。これで例えば32歳まで現役をやって引退して会社に戻るとなっても、同い年のバリバリ働いていた人よりもずいぶん社会人としてのスキルに関しては満たないまま歳を重ねてしまいます。スポーツ、そこで何を活かせるかということに関しても、もしかするとその会社で活かさないかもしれません。これは実際、けっこう大きいリスクなんですよ。スポーツ選手をやるという意味では。だから僕はプロ転向を選んだ。月収25万じゃなくてプロ生活の間に一般の方々の何倍も何倍も稼げば辞めた時に貯金があれば何でもできます。実際、僕も引退して何ができるかっていうと、スポーツしかやってこなかった。これは同い年の友達よりも社会人としての、サラリーマンやらせたら間違いなく劣るし、じゃあ何ができるかということのを毎晩考えています。これ

は結構大変です。僕のキャリアでもこのセカンドキャリアはめちゃくちゃ悩みます。自分自身もこれから何をやるか考えますが、ただここからは金ではない。テニスに代わる熱があるもの、今、これを見つける作業に入ったんですね。もしかするとみんなも実業団で、アスリート雇用でやっていく、プロでやっていく、でもその先の人生もあるんだというのは頭の中に入れておいた方がいい。僕は引退した時に思いました。

結果が出ない時、 自分と向き合うこと

状況が違うかもしれないけど、世界ナンバーワンが長かった中で何が難しかったかというと、自分自身が何をしたいかわからなくなる時がありました。最初にナンバーワンになった時、実は燃え尽きたんですよ。何でテニスを続けているんだと考えたときがあって、それでもテニスの大会は1年中あるし、仕方ない行くか行って世界ランキング20位くらいの選手に一回戦で勝ちました。でもそのときに思ったんですよ。「1位なのにめっちゃミスあるじゃん、打ちにくいコースめっちゃあるじゃん」って。今までは1位の背中を見てそいつに勝ちたいと思って練習メニューを組んでいましたが、それが見えなくなったときに何をしたいかわからなくなりました。1位になるまでは勝った負けたの成績で、イケてるな、ダメだと思っていま



した。でも1位になると背中が見えないんですよ。そうなる何と勝負するかということ、もう自分と勝負するしかないんです。自分のサーブをもっと強くしたい、コースをどうしたい、苦手なコースをもっとやる。もうそこに集中していくしかない。これは1位であろうが何位であろうが関係ないことで、そこをぶれないことが一番大事かなと。勝った負けたでハッピーだし、落ち込むけど、それでモチベーションをアップダウンしていたら、それで選手が終わっちゃう。自分自身が何をすべきかということをはっきりさせることで、試合の結果なんかは左右されず、モチベーションが高いところで小さい波になる。自分自身が何をすべきなのかという課題を分析することが大事。20代の頃は体力とかスピードで勝っていた感じがしたけど、一回挫折を味わって、その考えがすごく変わりました。より相手も自分も分析して何をすべきかという課題をできるだけたくさん出す、そして明確にしていく。これは僕の場合はコーチ主導じゃなかった。コーチとかいるかもしれないけど、そんなことで頼るのは良くない。結局、誰が一番心配しているのかは自分だから。一番勝って欲しいと思っているのは自分なんだ。割と周りの人なんて君たちの結果なんて気にしていない。これは僕も自分に言い聞かせていた。例えばこいつに負けたらなんて言われるかなとか、どう思われるかな、でもそんな自分が気にしているだけで誰も気にしていない。これは結構、メンタル的に外からのプレッシャーを感じた時に自分自身言い聞かせまくりました。誰もオレの結果は気にしていないといい聞かせてやっていました。パラリンピックもそう。まずは自分のやるべきことを明確にすることが大事。そうすれば勝ち負けはいずれついてくる。

Paralympian



Q 高校生の時にスポーツでいくか 就職でいこうかどう考えていましたか

就職しようと思っていました。パラリンピックのアテネの時に大学3年生で、金メダルを獲ったからスポーツ選手としてやっていこうと思ったけど、市役所で働こうかなとか考えていました。まさかこんなギャングラーな仕事になるとは思ってなかったけど、その時はパラリンピックのスポーツでアスリート雇用とかプロとか、そんな道はありませんでした。僕の高校の頃、先輩方は仕事をしながら有給休暇を取って何とか大会に出ていたとかいう時代でした。今とは環境が違うというところは僕との違いかなと思うけど、さっきスポーツやることにリスクはあると言ったけど、みんなの夢を断ち切ろうと思っていつているわけなくて、そういうふうにも考えられるよということ。とにかくやってみないとわからない世界だから。僕も高校生の時に自分が世界ナンバーワンになるなんて一切思っていませんでした。まずはナンバーワンの選手と打てた

らしいくらい。でも日々積み重ねで、毎日練習していった。最初、ナンバーワンの選手に6-0、6-0くらいで吹っ飛ばされましたよ。1ゲームも獲れなかった。やっていくと3ゲーム獲れるようになった、1セット獲れるようになった、勝てるようになった。その間には積み重ねがある。メンタルトレーニングもあるし、練習のクオリティもどんどん上がっていった。毎日の積み重ねがいつしか思ってもないことになっていた。高校生の時は安定で公務員になろうと思ったし、大学の時にアテネの金メダルがあったからテニス選手として働いてみよう、テニスとして働いている中でもっと大きな世界に行ってみようというふうにある意味で一歩一歩進んできた。それで自分の決断がちょくちょくある。そのまま就職しようか、選手としてやろうかとか。必ず僕は後悔しない方をとってきた自信はある。まだ人生38年、もう少しで39年だけけど後悔しない選択だけはやってきた。もしそれで間違った方向にいった、ミスった、うまくいかなくてもやり直せばいいんですよ。

Q 自分がスポーツをしている時、色々考えてしまい動けなくなってしまう時がある。そういった時の対処方法を教えてください。

基本的には試合前にどういうプレーをしていくかというのは、コートに入る前に固めておく必要があります。この相手にはこういうショットを使ってこういうのを固める必要があるけど、ただ相手も当然、対応してきます。で、ここが分かれ目なんですよ。選手として成功するかしないか。ここで修正力というものを出せるかできないか。その場で何が起きていて、自分がミスしているのか相手がいいプレーをしているのか、自分がより攻撃的に打って行くのか、リスクを冒すべきなのか。1ゲーム、2ゲームそれくらいの間隔で流れが変わってくる。流れを読む力、それを何が起きているか分析してどの手を打って行くか、その技術の引き出しもないと打てないけど、どの引き出しをあけて二の矢、三の矢を打って行くのかってことが勝つか負けるかの分岐点になっていくかなと。どんなスポーツでも恐らくそうだと思います。同じ方法ですと勝てる奴なんていないし、対戦スポーツだと相手はそれに対応してくるんです。それを上回るだけの自分の考えとか引き出しがあるのかってところが対人スポーツではキーになってきます。いっぱいありすぎというのは悪いことじゃない。その中で何をやっていくかというのは自分の中で持っていないと慌ててしまうし、それに対応されたときに違うことをやってみようという考え方でいいんじゃないかなと思います。



Q うまくいかなかったときのモチベーション

めっちゃ楽じゃん。うまくいってない時の方が。勝っているときの方がわかんないんだもん。2位の選手は1位の選手を目掛けてやってくるからレベルがどんどん上がってくる。僕はそのままだと他の選手に比べて差が縮まって行って、相対的に衰退してしまいます。勝ち続けるためにはそれでも変えていかないといけない、自分を上積みしていかないといけない。これが一番難しい。逆に言えば、負けている選手はめっちゃめっちゃ楽。なんで負けたかを分析すれば自分が何をやるべきかわかるわけだから。だから僕はうまくいかなかった時の方がモチベーションが高かった。負けた後の帰り、飛行機でとにかくその中で自分のビデオを見て分析しまくるわけですよ。飛行機の中はめちゃくちゃ集中できる。そこでいくつかアイデアを出して日本に到着できるかというのをいつもやっていました。そうしたら帰った時には練習したくてたまらない。その繰り返しでした。負けた時ほどチャンスだし、勝っているときは逆に自分を疑えと常々自分に言い聞かせていた。「オレは最強だ」とコート上では言っているけど、コートを離れたら割とネガティブで自分の何が弱点とか、自分の足りなさにネガティブになってくる。その心がすごく大事で自分を疑って何をやるかはっきりさせる。これは勝者であっても敗者であってもすごく大事なことです。

逆に練習中、うまくなろう、強くなろうとか思わないでやる方がつまらない。何をやったらいいかわからないときは練習していてもつまらない。その状態を限りなくゼロに近づけていきたいんだよね。だから分析力とかもそうだけど考えることは常にやっていた。分析力はパワーとか体力とかを上回れる。お風呂でもトイレでもずっと考えることはやっていた。それは選手の間は極力多い方が上達につながると思います。

