

NHK アカデミア 第15回<テニスプレイヤー 伊達公子>



こんばんは。テニスプレイヤーの伊達公子です。この日をとても楽しみにして、今日を迎えています。よろしくお願いいたします。

私の人生は、「なぜ？」と思うことばかりだと思えます。それほど大きくないこの体格で、アジア人として世界4位まで行ったのはなぜなんだろう。絶頂期と言われていた26歳で突然引退をしたのはなぜだったんだろう。そしてまた、長いブランクを経て37歳にして現役に復帰したのはなぜだったんだろう。セカンドキャリアをスタートしたあとも、10年間、46歳という年齢まで世界で戦い続けることができたのはなぜなんだろう。そんな私の「なぜ？」をひもといていきたいと思えます。

そして皆さんの人生の中に何かヒントを得てもらって、もっとアグレッシブにエネルギッシュになってもらえたらうれしいなと思えます。

<「超」負けず嫌い>

「超」負けず嫌い



自他ともに認める「負けず嫌い」だというのは間違いないと思いますね。物心ついたときに「あっち向いてホイ」とかやることも多いと思うんですけども、そのときにもとにかく負けるのは嫌。負けることが嫌なので、どうやったら負けないようになるのかということを考えて、いろいろ作戦を練るようになりました。手を出すタイミングだったり、自分は絶対に主導権を譲らない、自分の主導権のもとで成立するようなタイミングを考えたり、とにかく「勝つまでやる」ということを、普通の生活の中で、幼稚園のころからしていたような記憶があります。

「超」負けず嫌い



私はとにかく体を動かすことが大好きで、家族もみんなアクティブな家族だったんですけども、幼稚園のこ

ろから、何をやっても体を動かすことは得意でした。縄跳びをやっても鉄棒をやっても、トランポリンをやっても、竹馬に乗ってもカンカンカンってすぐに乗れたし、とび箱も6段がすぐに飛べるようになったし、とにかくできないことはない。



テニスと出会ったのは、たまたま引っ越し先の近くにテニスクラブがあって、両親が健康のためにということで通い始めたんです。そのときに山のふもとだったんですが、コートにいると何時に家に帰っても母親から怒られなくて・・・公園とかに遊びに行くと、「5時には帰ってらっしゃい」って言われたんですけど、テニスコートにいると、いつまで遊んでいても怒られなかったというのがひかれた理由の一つでした。会員制のテニスクラブだったので大人と一緒にラリーをしてくれて、最初はなかなかラリーが続かなかったのが、3球、4球と続くようになって、それが今度は10球続くようになったというようなとき、とてもうれしくて楽しかったというのがありました。それからは、暇さえあれば壁に向かってでもボールを打つというぐらい楽しかったことから、私のテニスが始まりました。

覚えているのは、8歳以下の夏休み子供大会というような京都の大会に出たんですけど、そのときは京都で3位。負けず嫌いで勝ちたいのに勝つことが一度もなく、いつも負けては泣いて、泣いてはまたテニスをしてということの繰り返しでした。関西では常に3番。良くても2番。全国へ行くとベスト16とか8という成績の中でやっていたんです。負けることが嫌いなのに、それでも続けられたというのは、やっぱり「その悔しさがあったから」ということが、私の原動力になっていたと思います。

「超」負けず嫌い

悔しさが 原動力



引っ越しをきっかけに、また通うクラブが変わることになるんですけど、そのクラブというのが当時、京都では“名門”と呼ばれていたすごく攻撃的なテニスを教えるクラブで、勝ったことも優勝もしたことのない私が、たまたま通える場所ということで、そのクラブに行き始めたんです。うまい人、強い人がたくさんいたので、私はそこで劣等生でした。京都の山を削って作ったクラブだったんですけど、上に2面、そして斜面があって、下に1面あったんです。私はいつも下のコートで練習をする組で、時々、上のコートに上がってらっしゃいって言われて、上の組に入れてもらうことがありました。

「超」負けず嫌い



なかなか自分の中に自信を持ってテニスができなかったので、中学生になると少しモチベーションが下がっ

て、学校が終わってラケットを持って「テニスに行ってきます」と言って家からは出るんですけど、友達の家に行ってちょっとサボったりしていました。ただ当然、親にもコーチにもバレずにいられるわけもなく、すぐにコーチには知られてしまいました。両親から「公子がテニスをやりたいと言って、月謝も払ってやっているんだから、やめたいんだったらはっきりやめなさい。やるならやりなさい」ということを言われて、中学生だった私なりに、私はこの先、友達と遊んでおしゃべりする時間とテニスをする時間、どっちを自分が求めているんだろうと自問自答しました。それほど時間をかけずに答えは出てきて、やっぱりテニスを選ぶということで、それからはあの手この手で親の力も借りて、練習にできるだけ早く行けるようにして、テニスをさぼるようなことはやめて、劣等生でもテニスを一生懸命やるという決心をしました。



一生懸命、テニスに時間を割いていたものの、相変わらず優勝はなく、なかなか自分の殻を破ることが訪れない中学時代でした。中学を卒業するときに、高校進学なのかどうするのか、どこの高校に行くのかということ考えたときに、下のコートで練習をしていた劣等生だった私に、当時のクラブのコーチが「中学を卒業したら、プロになりなさい」って言ってくれたんですね。ただ、優勝もしたことのない私が、全国でトップレベルでもなかった私が、「はい、わかりました」と言えることはなく、「せめて高校だけは行きたい」という気持ちがあったので、私は高校進学を選びました。

でもコーチは、そのときから可能性があるというふうに思ってくれていたということは、のちのち気づくことになります。そのときは、結果はないんですけども、テニスに対する“情熱”というものを持っていた、人と違うものを持っていたというところを認めてくれて、プロになることを勧めてくれたんです。何よりも“情熱”というものは教えることはできない。技術的なショット、どのように強く打つかということは教えることはできても、情熱というものを教えていくことは難しいということで、そこをコーチは見えてくれたということがわかりました。

<鬼コーチとの出会い>

鬼コーチとの出会い



小浦さんと初めて会ったのは中学2年生だったんですけれども、今でも忘れない、駅のホームなんですけど…同じ関西の試合に行っていたときに、小浦さんが私のプレーを見ていて、やけに足のすばしこい、当時、私は髪の毛がショートだったので、動きのいい男の子がいるなというふうに思ったらしいんです。男と間違えられていたんですけれども、それがそもそものスタートで、高校2年生になる前ですね、そこから小浦さんの指導を受けることになりました。

鬼コーチとの出会い



私にとっては、小浦さんから教わることは、刺激のある日々でした。私にとっては刺激があったんですけれど

も、小浦さんは、ありとあらゆる“足りないもの”が見えていたみたいで、まず体が硬いことを見抜かれて、とにかく暇さえあれば「ストレッチをしろ」というふうに言われました。私はじっとしているときは、ストレッチしながらじっとしていましたね。負けず嫌いだとすることもすぐに察して、これからテニスをやっていく上ではすごく大事な要素だということで、これはプラスとして見抜いてもらったポイントになります。

鬼コーチとの出会い

一切ほめない 指導方針

とにかく厳しかったですね。一切ほめてくれないですし、練習内容も全部教えてくれるんじゃないんですよ。「自分で考える」ということを常に言われていて、ボールを打っていたりすると、同じことを3時間でも4時間でも、平気でやるが多々ありました。集中力を持続させないと「今なんでそっち打ったんや?」と。「いや、〇〇です」って答えると、「それはこっちやろう」というふうに言ってくれるのかと思いきや、「それ打ったらどうなんねん?」というようなことで、常に質問が来るやり取りが“小浦さん流”でした。なぜ自分で答えさせる質問の仕方をするかというと、やっぱり答えを与えてしまうと、自分で考える力が養えなくなる。答えを出してもらっている状態で練習をすると、試合の中でもそのことを繰り返してしまうので、自分でミスをしなくなるようにするために「答えを教えず、自分で考えさせる」。小浦流でしたね。

鬼コーチとの出会い



私が思うような答えが出せないときに、「もうええ、帰れー」って言われて、コートから離れて帰ったことも多々ありました。でも私の性格なので、「帰れ」と言われると、「じゃあ帰ります」と言って帰って、次の日何もなかったようにケロっと忘れてコートに戻ると、「やろかー」みたいな感じで、また同じことを繰り返し練習していました。小浦さんとたくさんの時間を過ごしました。

鬼コーチとの出会い



プロになる前から見てもらっていたんですけども、特にプロを意識し始めたときからというのは、もう早いときから「英会話に行け」、「夜は出歩くな」。私の周りにいる人たちに「伊達のことは、夜は誘うな」と言って、とにかくテニスだけにフォーカスできるように、私生活も管理下…管理下と言ったら、ちょっと言葉が

大きくなってしまいうんですけど、とにかくテニスに対しての情熱がマイナスにならない考え方を持つような環境を作っていました。食生活も厳しかったですね。「こういうものを食べないと駄目だ」「こういうことをやっていないと体は作れない」ということで、10代の後半に必要な要素というものをたたき込まれました。

アスリートになってツアー生活に入っていくと、本当にタフな生活というものがあって、その当時はそれがつらくてつらくて、小浦さんの元を飛び出したという時期もありました。でもやっぱりそのときの教えというのが、ずっと離れないで、それをベースにツアーを回っていたというぐらいです。そのことは大きいことだったなと思っています。



私にとって初めての優勝というのが、高校1年の秋ですね。高校生の新人戦というのが初優勝になったんですけども、その後、高校2年の秋に全日本選手権、プロの選手たちが出る大会で予選から勝ち上がってベスト4。その後は高校レベルでは負ける気もなくなって、高校3年になってからはジュニアではほとんど勝って、高校3年生のインターハイではシングルス、ダブルス、団体と勝って3冠達成しました。その年の全日本選手権でもベスト4という成績があったので、高校3年生の夏前にプロになることを決めて、卒業と同時にプロに転向しました。

鬼コーチとの出会い



高校卒業と同時にプロ転向

<小柄な体格で世界と戦うために>

18歳でプロに転向して、世界と向き合っていかななくてはならないときに、やはりそれほど背が高いわけでもない私がプロの中に入って、パワー・スピードがある選手たちにどう立ち向かうのかというところで、小浦さんはそれまでやってきたことにプラスして、“リズム”だったり、“タイミング”だったり、“バランス”というものを重視してトレーニングをするようになりました。

小柄な体格で世界と戦うために



これは今使用している私のシューズです。力がない私にとって、相手のパワーを利用してボールを打つということになると、やっぱりいいバランスを保っていなければならないんですね。均等にバランスが取れていて、ちゃんとしっかり体幹があって、中心に力が使えているということになると、靴底の“減り”も均等になってきます。すり減っているところが、左右差が大きくなかなくてきているということが、このシューズを見てもらっても分かるかなと思います。



“ライジングショット”というのは、私のように力がない、自分から出力をするということが難しい中で、世界で戦うために考えた戦略の一つです。ボールの“上がりっぱな”、そこをたたいていくというのがライジングショットになるんですけども、私みたいに 80 年代から 90 年代前半というのは、バウンドしたボールが落ちてくるときに、ベースラインからさがって打つということが主流だったんです。

小柄な体格で世界と戦うために



※映像（開始点 18 分 32 秒）とあわせてご覧ください。

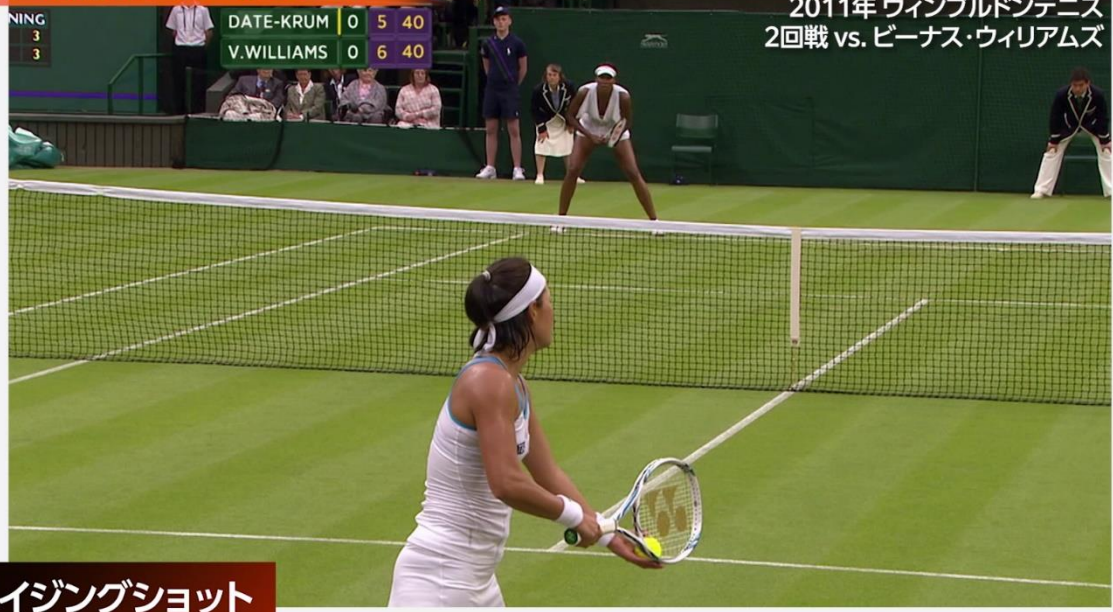
模型を使って皆さんに説明したいと思います。ここに人形の“公子さん”がいます。

昔はこのベースラインに立っている位置が、みんなちょっと後ろにさがっていたんですね。飛んでくるボールに対して、1回、ボールがバウンドして落ちてくるところをとる。これが通常の打ち方になります。

私は小浦さんと、非力な私でも世界に立ち向かうために、ボールが飛んできてバウンドしたらすぐに、ボールが落ちてくる前に、時としてコートの中にも入って、ボールを打つ。そうすることによって、相手に動く時間を与えない。このショットがあったからこそ、力がなくても世界に対抗することができたのではないかなということになります。

小柄な体格で世界と戦うために

NHK ACADEMIA



ライジングショット

※映像（開始点 20 分 01 秒）とあわせてご覧ください。

上の画像は世界元 1 位だったビーナス・ウィリアムズと戦っている試合になるんですけども、ビーナスは力がある、手足が長い。そんな選手にも攻撃的なテニスができたというのは、このライジングショットを打っていたからこそということになります。ビーナスがあまりのタイミングの速さに、ちょっと表情を変えたことが私にとっては気づいた点になるんですけども、そこで攻撃的なテニスが可能になったというふうにも言えます。

小柄な体格で世界と戦うために



女子の平均 280g
伊達 380g

そして、もう一つ見ていただきたいことがあるんですけども、このラケットですね。私のラケットにどうい

う特徴があったかという点、私の場合は、ラケットの重さになります。通常、今の女子テニスの選手で言うところには、300g 弱、280g ぐらいが主流なんです。男子でも 350g ぐらいを使う選手はそれほど多くないという中で、私はセカンドキャリアのときには、380g のラケットを使っていました。ボールの安定感が増すということが、何よりも重くする理由の一つでした。



そして重さだけではなくて、もう一つ、グリップと言うんですけども、このグリップのところは、通常の場合は、上から下まで均等の太さになるんですけども、私の場合は、面に近い上の部分が通常の太さであるのに対して、下にいくほど少し太くしています。そうすることによって、重くして安定感を出したかったことが、さらに力負けしない。勢いのあるボールに対して押されず、いちばん自分の力が入りやすい、安定しやすくなるという理由で、ラケットの重さとグリップの太さというものを自分流に変えて挑んでいました。

<強さと引き換えにつのる孤独感>

強さと引き換えにつのる孤独感



80年代後半から90年代に世界を回るようになったんですけども、当時はやはり海外に行くということがすごく孤独で、日本と切り離されるような感覚がすごくありました。やっぱり家になかなか帰ることができない。10代後半の私は海外経験も少なかったんで、親元から離れ、そして友達と会うこともできず、ツアー生活をずっと回るといことはなかなか簡単なことではなかったです。特に英語も、10代のときに小浦さんに言われて英会話を少しやっていたものの、全くできない中で、ホテルや飛行機の手配からやらなければならないということがテニスプレーヤーには求められるので、そういうことにも苦労しました。食事も、和食で育ってきた私にとって、いきなり洋食のような生活をするということもなかなか難しい部分が多かったので、炊飯器を持って行って、試合前用のおにぎりを作るとか、そういう工夫をしながら、とにかくツアーを何とかこなしていくというような生活を送っていました。

1年目までは良かったんです。高校生のときにプロになると決めたときにポイントを取って、今でも忘れないんですが、318位というランキングでスタートして、1年目で60位台まで上ることができたんです。1年目からもうグランドスラムの予選もクリアして、2年目だけでがをして少しランキングを落としたということがあったんですけども、比較的順調にステップアップをすることができたと思います。

なぜかという、常に私は「二つの目標を持つ」ということを掲げていて、これもコーチから教わったことなんですけれども、「身近な目標」と、身近な目標の「その先にある目標」というもの、二つを持つことによって、一つの目標をクリアしても、さらに次の目標というものが常にあります。一つクリアすれば、また次の二つの目標を掲げていくということで、目標を見失うということがなかったんです。私にとっては順調にステップアップできる大きな要因になっていたのかなと思います。

※映像（開始点 25分 25秒）とあわせてご覧ください。

これは1996年ですね。当時のフェドカップ団体戦、日本対ドイツ戦の試合になるんですけども、ナンバーワン同士の対決となったシュテフィ・グラフとの試合になります。当時、グラフと言えば、世界ナンバーワン

で、グランドスラムも 22 度ですか優勝している選手になるんですけども、私は 6 度の対戦で 1 度も勝つことがなかった。ただ、自分自身はランキングも 4 位になって、グラフに勝てるならばこのときしかないという状態で戦ったんですが、前日の試合で左ふくらはぎを痛めてしまって、歩くこともままならない状態での戦いになりました。

その中で「0-5」というファーストセットスタートになってしまい、この状況ではもう何をやっても今日は難しいなと開き直ったことで、少し自分で考えていたフォアとフォアで打ち合うというものに、戦法を集中させていったことによって、グラフに少しずつ変化が見られてきました。グラフは何度も対戦している中で、焦ってくるとテンポが速くなったり、強引に打ち過ぎてしまったりするところがあることを知っていたので、私は粘り強くグラフのフォアを攻め続けることでファーストセットを取って、2 セット目は取られてしまったんですけども、3 時間 25 分という激闘を制して、初めてグラフに勝つこと、そして日本がドイツに勝つことができた試合になります。



「トップテンに入りたい」という最終的なゴールを掲げていたので、そこまでは自分自身でもすごく高いモチベーションでやっていたんですけども、トップテンに入ってトップテンの選手たちを見たときに「ああ、この世界っていうのは、強がってなきゃ生きていけない世界なんだな」と。自他ともに認める負けず嫌いの私が、「ここにいる人たちにはかなわないな」と思うぐらい、ナンバーワンになるため、グランドスラムに優勝するために、全てを犠牲にしてもいいと思う人たちの集まりなんだなと思う世界でした。だから、トップテンに入ってからそれはちょっと苦痛になっていったということが、少し生まれてくるんですけども…。

一つ忘れられないエピソードとして、1996 年アトランタオリンピックの準々決勝、ベスト 4、銅メダルをかけた戦いがあります。スペインのアランチャ・サンチェス、すごく粘りのある選手と試合をしたときの話になるんですが、アトランタのオリンピックのときってすごく暑い日だったんです。もう 3 セット目になって、お互い隠しようのない痙攣(けいれん)が始まっていたんです。とにかく苦しくて苦しくて、結局、私は負けてしまって、試合が終わってロッカールームに戻って、サンチェスもロッカールームにいて、二人で着替えながら、

私はもう負けた立場だし、純粋に「きつかったね。痙攣(けいれん)もしたし」って言ったら、アランチャは「え？私、痙攣(けいれん)なんてしてないよ」って。試合が終わったあとでも、一切自分の弱みというものを見せない。常に自分というものを見せつけないといけない世界の中で生きているっていうことを、見せつけられた。そういうことを感じた瞬間でした。ただ、それから何十年とたったあとに、痙攣(けいれん)していたことを認めてくれたんですけど、選手をやっている期間は一切認めてくれなかったというエピソードがありました。



海外に行っているときというのは、その時代なので、一切情報が入ってこないんですね。日本に帰ってくると、自分がそれだけ取り上げられていたということに気づかされるということがあるんです。でも、テニスは毎週毎週試合があるので、日曜日に優勝しても、月曜日にはまた次の試合が始まる。あまり自分の余韻に浸っている暇はないというところで、自分の中でいつも切り替えないといけないという気持ちでいたんです。でもそのときに、あまりインタビューを受けなかったり、負けてしまったりすると、それに対してメディアからいろんなことを言われる。練習していないからとか、夜遊んでいるからだとか、プライベートな部分に入ってきて、あることないことを言われることもその当時はありました。まだ20代前半の私には、それをハンドリングする器もなかったもので、人間不信になることが一時期あって、そこから自分の中でバリアを張ることが出来上がってしまったかなというのはありました。

常に強い自分で いなければいけない

やっぱりトップテンに入ってからというのは、コート内外で強くないといけないということがずっとつきまどっていたので、常に気が休まることもなく、もちろん心が折れそうになることはしょっちゅうあるんですけども、それに対して負けない自分というものを保つために、常に気を張っていました。コーチにさえ、自分というもの、素を出せるということがなかなかなくて、「常に強い自分でいなければいけない」。“強い伊達公子”でいなくてはいけないということはずっと思って、プレーしていた気がします。

コートでプレーするだけではなくて、試合が終わればメディア対応もしなくてはならないということもあるんですけども、全豪オープンかな、ベスト4に入って、日本に一時帰国して、そのまま東京で試合があったときにも、空港でインタビューを受けなくてはいけないということがあったんです。でも、数日後には試合が始まるということで応じなかったりすると、やっぱりメディア的には面白くないので、またそれをたたかれたりとか、そういうことが繰り返されて、またさらに私は殻に閉じこもって孤立していくということが度々ありました。

ただ、私は日本が大好きだったので、日本から離れて海外に行って試合に出ているときというのは、テニスにすごく集中できる環境を作れるものの、日本に帰りたい気持ちはやっぱりすごくあったので、3日あれば日本に帰ってきていたということがファーストキャリアにはありました。

<「テニスが好き」と言えなくなった>



何かのときに、取材でシンプルな質問を投げかけられたんですよ。「伊達さんは今、テニスが好き？」と。そのときに自分で初めて気づいたんですよね。すぐに「私好きです」って言える自分ではいると思っていたのに、迷った自分にびっくりしてしまって・・・テニスが好きって言えなくなっていると思ったときに、あれ、どうしたらいいんだろうって。あんなに子供のときはテニスが大好きで、暇さえあればボールを打っていたのに、トッププロになったときも、すごく目標を持ってエネルギーを持ってプロの世界に入って、トップテンに向かって突っ走っていたのに、いつから私はこんなにテニスが好きって自信を持ってすぐに答えられなくなってしまうんだろう、何が要因なんだろうということで、悩んだ時期がありました。



※映像（開始点 34 分 36 秒）とあわせてご覧ください。

1996年のフェドカップから5か月後、私は引退会見をしました。

伊達さん(当時)『いろいろ考えますと、自分でも今が限界のときなんじゃないかと自然に考えるようになりました。悔いもなく、本当に今はすっきりした気分で、この日を迎えたように思います』

私は世界4位になって、グランドスラムの決勝に立てる日ももう手の届く位置にいるというふうに見てもらうことも多くて、皆さんにとってはこの「引退」ということが突然だったことは間違いないと思うんです。でも、私にとってはやっぱり、体力的にもきつかったということもあるんですけども、精神的にいっぱいいっぱいのところだったので、この会見を迎えたときは、本当に後悔することなくすっきりした気持ちで、第1キャリアを終えることができました。

なぜ引退を考えたのかということなんですけれども、やはり一つは、トップテンに入ってから、全てを犠牲にしてもナンバーワンになりたいと思う人たちの中にいるなかで、私自身次々と夢が実現していくということが、正直ちょっと怖くなりました。優勝とも縁がなくて、劣等生で、プロには憧れていたものの、自分が世界のトップに行けるということは、正直、思っていなかったというのもあるかと思うんです。自分の気持ちがついていかなかったということはあるのかなど。なので一つ一つ夢を実現していくことが怖い。こんなに自分の夢を実現してしまったら、この先自分にいいことは訪れないんじゃないかなということも思ったし、ナンバーワンになるためには、やっぱり他の選手が思っているように、「全てを犠牲にしても」というふうに思わなければ、この場所にはいけないんじゃないかと。私はちょっと他の選手たちとは同じような気持ちになれないということを感じていて、それは自分の望む姿ではないなということも思うようになったことも、引退を決めることの大きな要因になっていたかと思います。

25歳までに引退するということを公言していたんです。私の中ではそれは突然訪れた決断ではなくて、少しずつ悩みを抱えている中での決断だったので、だからこそ未練は何一つなく、すっきりした気持ちでファーストキャリアを終えることができたと思っています。

<Q&A パート①>



伊達さん「栃木県のCOCOさん！」



COCOさん「中学になってテニスを始めたので、ジュニアからやっている人に早く追いつきたいと頑張って、スクールと部活、ほぼ毎日テニスをやっています。練習でできていることが試合になるとできなくなったり、冷静でいられなくなったりしてしまいます。練習と同じようにプレーするコツはありますか」

伊達さん「私がね、いつも思っていることは、『練習のための練習をしない』ということ。なぜ練習をするかと言ったら、テニスがうまくなって試合に勝ちたいからやっていると思うんだけど、試合で使えるような練

習をしないといけない。だから練習のときに、いつも試合のときに打つイメージを持って。練習って、やっぱりノンプレッシャーだと思うんだよね。プレッシャーがない。でも試合のときは、いろんなプレッシャーが出てくる。『このポイントを落としたくない』とか、『ここミスりたくない』とか、『ここエース取りたい』とか、いろんな気持ちがあるけれど、練習のときは、一球ミスをしてでも次にまたボールが出てくるじゃない？だから、そのボールの次はないというような気持ちで、練習のときも打たないと、試合のときに使えるボールにはならない。『練習のための練習にしない』。練習のときの意識を変えることが、まず大事かなと思います」



なのはさん「私は今テニスをしているのですが、試合で相手がマッチポイントになっているとき、私は固まってしまってうまく打てないときがあります。伊達さんはそういうとき、何を考えてプレーをしていますか」

伊達さん「マッチポイントをにぎられると、やっぱりどうしてもポイントを取りたいという思いがすごく強くなってしまおうと思うんだけど、今いくつかな？」

なのはさん「今、15歳です」

伊達さん「15歳。私なんか、まだ優勝もしたことがないし、劣等生だったころなので、失敗を何回も繰り返していたんだけど、自分がやりたいことができなくて負けてしまったり、やりたいことができなくて硬くなってしまったりすると、やっぱり試合が終わったあとに、『何でやらなかったんだろう』って、多分同じように何度も思っていると思います。でも、それをやらないで負けてしまったりするよりは、失敗して勝てなかったということを繰り返していく方が、結果的には必ずできるようになるということが分かってきたので、私はやらない後悔よりもやる後悔を選ぶようになったことで、大事なポイントこそ、自分のやりたいことができるやり方を見いだせたかなと思います」

Q. マッチポイントをにぎられた
ときの気持ちの持ち方は？



伊達さん「あと緊張したりすると、よく『力が入っちゃう』って言うけれど、力が入るんだったら、力を思い切りぎゅっと入れてみると、もう抜くしなくなっちゃうから。だから、リラックスしなきゃ、リラックスしなきゃと思ってリラックスしようとする、やっぱり力が入ってきてしまうので、反対にもうこれ以上、力が入らないというぐらい、ポイントに入る前にぎゅっと力を入れる。そうすると力が抜ける。ちょっと考え方を変えてみるとか、そういうこともいろいろ試してみて。大事なポイントだから、普通のことをしようっていうことになると思うんだけど、そういうときだからこそ、いろいろ試してみて、自分に何が合っているかを見つけ出していくといいかなと思います」

Q. 試合でリードしているときに
自分を戒めるには？

NHK ACADEMIA



あややんさん「私は週末プレーヤーなんですけれど、テニスの試合にたくさん出ています。たまに先行して私の方が勝って、『もうこの試合勝てるかな』と思うと、やはり相手の方はチャレンジャーとしてどんどん来るので、ゲーム差がどんどん迫ってきて、それで負けてしまうことがよくあります。『差はあるんだ』という意識でやりなさいと、コーチから教えていただいているので、『あぁ、勝てるかな』という心の隙間で、いいボールが打てなかったりしてしまいます。自分を戒める方法で良いものがあったら教えていただけないでしょうか」

伊達さん「テニスは、1球で流れが変わってしまうということが、多々起きるスポーツではあると思うので、やっぱり絶対に最後まで、握手をするまで、勝負の行方は分からないということはっておかないといけないということが大前提にあって、それでも少しゲーム差が開くと、どうしても人間なので『今日はいけるかな』とか、少しやることを変えてしまったりしてしまうと思うんです。でも、リードしているときこそ、やっぱり気をつけないといけないということで、私なんかも4-1リードとか5-1リード、4-1の例えば30-0とか40-15というときに、自分がそれまでやってきたことと違うことをちょっとトライしてみようという気持ちが生まれやすいんです。でも、リードしているときこそ、あまりプレースタイルは変えない。反対に1-4とか、もう追いかけないといけないときというのは、あややんさんがおっしゃっていたように、開き直っているんなことができやすくなると思うんですね。だからそういうときは、少しトライしてみるというのはいいと思うんです。リードしているときは、やっぱりより堅実に、狙いすぎない、打ち過ぎない、引きすぎないというスタンダードに、意外と堅実にいく。攻撃的な私っぽいイメージがあるかもしれないんですけど、そういうふうに考えるので、リードしているときこそできるだけシンプルにするということを、今度心がけてみてください」

あややんさん「次の試合でもし先行することがありましたら、その言葉をかみしめてがんばります」

伊達さん「あとはシンプルに、サーブしている側だったら、やっぱりファーストサービスの確率を上げるとか、リターン側のときには、リターンミスは絶対しないとか、意外とトッププロでもシンプルなことを継続、積み重ねることが多いので、そこも合わせて心がけてやってみてください」

<ファーストキャリアを終えて>

ファーストキャリアを終えて



ファーストキャリアを終えてからは、とにかく楽しかったですね。テニス大好きでファーストキャリアをずっとやっていて、普通では経験できないテニス人生を送ってきたんですけども、少し自分の青春時代のないテニス一色の生活だったので、そして気持ちもすっきりした状態での引退だったので、とにかくスケジュールが入っていないことに一人で喜んでいました。ラケットはもう見えないところに置きましたし、テニスに対する興味というのも、興味がなくなったというより、今までやりたくてもできなかったことに時間を費やしていたので、テニスに時間を割くほどの隙間が自分の中にないぐらい、一人明け暮れた生活をしていました。

もともと私自身がテニスプレーヤーである前に、一人の女性として、一人の人間として生きたいという思いがすごく強かったというのもあるんですけども、だからこそ引退したあとは、テニスしかできない人間にはなりたくないという思いから、いろんなことをやり始めました。

ファーストキャリアを終えて



やっていたことはまず、ぬか漬け。それからお茶、着付け、お料理、ペン習字、後にはピラティスとかもやりましたね。それから、友達と遊びました。お酒を当時は飲まなかったんですけど、お酒も飲まずにスズメさんがチュンチュンって鳴くぐらいまで…(笑)、次の日の朝の心配をしなくていいので。それまでは「明日の朝、練習だな」とか「睡眠時間、○時間とらなきゃいけないな」とか、時計を見て「今寝ないと明日の練習がきついな」とか。そういうことが習慣づいていたので、時間を気にせず過ごせるということに、優越感を感じていましたね。そんな時間がありました。

<価値観を変えた出会い>

価値観を変えた出会い



だいぶたってからですけれども、ミハイル・クルムさん、マイクって呼んでいたんですけど、マイクに出会いました。彼はレーシングドライバーで日本のレースに参戦していて、日本にも住んでいたんです。出会って1年後にはもう婚約していましたね。1年後からもう一緒に生活を始めて、彼のレースのシーズンオフ中に結婚だったので、出会って2年後に結婚というかたちになりました。彼はアスリートであったということもあるんですけど、絶対的な安心感がありました。ずっと孤立して自分をあまりオープンにすることがなかった中で、すごく自分のことを受け入れてくれて、味方でいてくれるということが、何より私にとっては心強かったです。共通点がすごく多かったということもあるんです。スポーツがお互い好きだったということだったり、自分の意見・考え方っていうものを言葉にできるということだったり、人に対する思いやりがあるということだったり、たくさんありました。

ただ、価値観の違いということも同時に気づかされることになりました。一つは、私自身が自分の中で勝手に思い描いていた“女性像”みたいなものがあったんですけど、一緒に結婚した以上、どんなに仕事をしていても、家に帰ったらお料理もして、家事も全部してということをするものだと、母親はどんなに疲れていても必ず手料理を作ってくれていたし、掃除もしていたし、そうあるものなんだと、女というのはそういうものなんだって、勝手に思い描いていたんです。でもマイクの場合は、一人の人間としてすごく尊重してくれて、私が作らなければいけないと思って、何となくストレスをためて一生懸命作っても、マイクは喜ばないんです。「公子が作りたくて作るんだったら僕は喜んで食べるけれど、公子が作らないといけないと思って作るということは全く必要がない。そんなときは別に外食したっていいんだ」ということを、ことあるごとに言ってくれることがあって、人間のあり方というか、女性としてのあり方というか、そういうことに気づかされるきっかけを作ってくれたのが、マイクという存在だったのかなと思います。彼は、無理に頑張る必要がないということを学ばせてくれました。

<現役復帰のきっかけ>

現役復帰のきっかけ



あるときからやっぱり当然ですけれども、子供が欲しいなって思うようになりました。最初は、二人ともスポーツが好きだし、二人で時間を過ごすときは、スポーツをするということが中心だったんですけれども、途中からは子供も作ろうかっていう話になったんです。子供って、作ろうと思ったらすぐできるものだと思っていたんですよね。それが「あれ？妊娠しないな」となって。「あれ？今回も駄目だな」というようなことから、不妊治療というか、タイミング療法とか、いろんな段階を経てトライしていったんです。最初は、漢方をやったりしました。私はずっとアスリートできていたので、子宮にふかふかのベッドを作らないと、妊娠することはなかなか難しいということで、子宮の中の体脂肪を増やさないといけないということで、食生活を変えたりしてトライしてきたんですけれども、結果がなかなか出てくることはなくて、ストレスを感じるようになりました。というのも、これまでスポーツ、テニスにずっと取り組んできたときというのは、努力をすれば、よくも悪くも必ず結果が見えてきた。結果がプラスに出ないものに対しては、どうすれば結果が出るんだろうという“道”が必ずあったんですけれども、この不妊治療に関しては、その答えが出てこないということに対して、さらなるストレスというものが生まれてくるようになりました。

笑い話なんですけれども、妊娠できるように自分の体質改善ということに取り組みつつ、でも、ずっとアスリートだったので、スポーツをちょっと抑えないといけないと言われて抑えるんですけど、やっぱりそのジレンマで、彼が家を出ていった途端に腹筋を始めたりとかして、ちょっと矛盾していた時期もありました。

現役復帰のきっかけ



マルチナ・ナブラチロワ

元世界1位
グランドスラム優勝18回

シュテフィ・グラフ

元世界1位
グランドスラム優勝22回

ストレスがとにかくたまっていたときにエキジビションの話が来て、それを受けてしまうと、ある程度トレーニングをしたり、テニスの練習をしたりしないといけなくなるという中で、迷いがあったんですね。お誘いもらった相手というのが、シュテフィ・グラフとマルチナ・ナブラチロワ。3人でやるというものでした。この3人でテニスができるのにやらないっていうことは…。やるからには、ちゃんとやらないといけないうところで迷っていたんですけれど、結果、それをやるという決心をしたんです。

実際にそれに向けてトレーニングを始めると、若い選手たちと練習する機会がだんだん増えてきて、練習試合をするんですけれど、歯車が合いそうで合わない。試合をやっても、勝てそうで勝てない。だけど、この最後のピースが埋まれば、カチャッとハマれば、いけるんじゃないかっていう感覚。自分の中の勝負魂みたいなものがまたよみがえってきていることに気づいたんです。またそのときも悔しいんですよね、勝てないので。常にもがいている自分が楽しくて仕方ないっていうような日々を繰り返して、エキジビションを迎えるんですけれど、エキジビションのちょうど3日前くらいですかね、彼女と練習する機会が持てる最後のチャンスだったんですけれど、そのときに初めて練習試合で彼女に勝つことができ、そのあとエキジビションを迎えて、エキジビションの最後を迎える直前かな、“現役復帰”という思いを自分が抱いているということ、自分自身が気づかされることになりました。

すごく悩みましたね、これは。もちろん、不妊治療ということも中断しないといけないということも生まれますし、当然ブランクがあまりにもあり過ぎたというところで、すごく悩んだんです。何よりやっぱりそこその年齢で不妊治療を一旦中断するというのも大きな決断にはなるので。でも、うまくいかなくてもその過程を楽しむことができない挑戦ということは、やっぱり自分にとって受け入れられるものではなかったもので、違う何かほしかった自分もいたのかなということは感じていました。大きな決断にはなったんですけれど、悩みに悩んだ中で、マイクから言われたひと言が、背中を押してくれることになったかなというふうには思います。

現役復帰のきっかけ



「Nothing to lose」って言われましたね。やっぱりどうしても私自身が残してきたファーストキャリアの結果というものを、そしてそれを見る人たちが、“伊達公子像”っていうものをどうしても思ってしまうと思うんですけど、それはもう過去のものだと。自分がこれからしようとしていることは、自分自身へのチャレンジになるわけだから、公子が今やっても過去は消えるものではないと、過去は過去として残っていて、今これからチャレンジしようとするに対して人は見てくれるはずだから、そこに失うものは何もないんじゃないかっていうことを言われたことで、最後、自分のふんざりがついた。自分の気持ちに素直に突き進んでいいんだっていうふうに思える言葉ではありました。

<復帰ではなく再チャレンジ>

復帰ではなく再チャレンジ



復帰ではなく「再チャレンジ」という言葉を使ったのは、自分に対する意識の持ち方の一つなんですけれども、まず目標に掲げたのは全日本選手権ですね。全日本選手権にした理由というのは、やっぱり日本の女子テニス界に対してもっと頑張ってもらいたいという思いがあったし、外からいろんなことを言うだけではなくて、コートに立つ姿で示すことができることがあるんじゃないかなと思ったからです。

そのためには試合勘を戻すために、もう少し前倒して試合に出ることになるんですけども、掲げたこの目標というのは、その年にシングルスとダブルスで優勝というかたちで、自分ではベスト8くらい、良くてベスト4くらいかなと思っていたんですけど、結果は優勝というかたちにすることができました。

その前倒しにした大会というのが国際大会になったので、その大会に出ていることで、いわゆる世界のポイントというものを取ることができて、8か月ぐらいで、全豪オープングランドスラムの予選に引っ掛かるくらいのランキングを取ることができたので、再び私自身は海外のツアーに出ることになっていきます。



復帰ではなく再チャレンジ

無理はしても
無茶はしない

私自身は当然ですけど、それだけブランクもあって、年齢もいっていたので、一番はやっぱりフィジカルの心配ですね。どうしてもテニスというのは勝てば勝つほど連戦になっていくので、そこにかかる回復力を補うためのエネルギーが、セカンドキャリアの中ではすごく重要でした。当然、体も若いときのように無理が利くわけではないので、よく私の心にとめていた言葉として、「無理はしても無茶(むちゃ)はしない」というのがあるんですけども、無理をすることはアスリートの世界にいる中では当然のこと。無理を超えて無茶(むちゃ)をしてしまうと、ケガにつながってしまうので、その境目を間違わないように心がけていました。



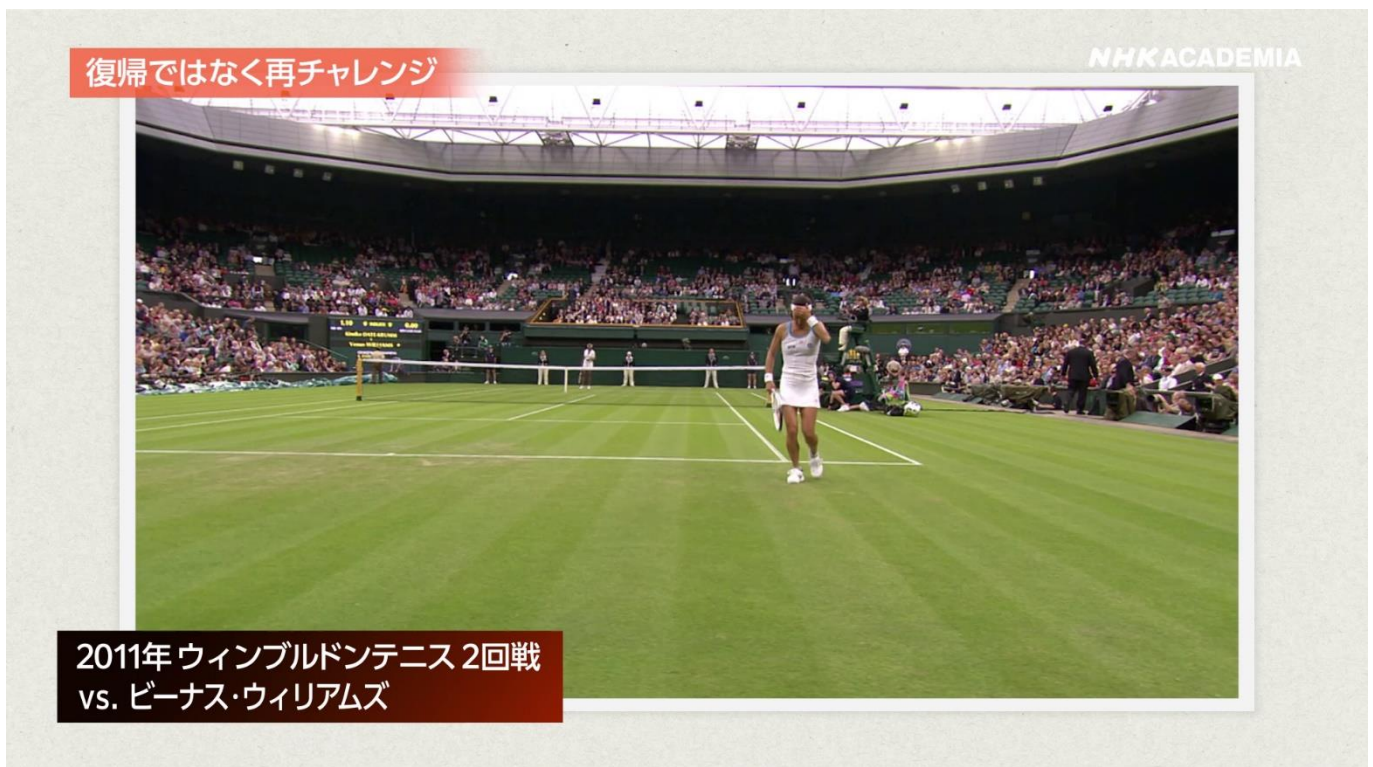
復帰ではなく再チャレンジ

心理面と戦略

テニスはメンタルなスポーツでもあるので、テクニック的にスピードがあるとか、パワーがあるとか、それだ

けでは勝てないというのがテニスの世界なんです。やっぱり冷静な試合運びとメンタルの駆け引き、心理戦ってということと、戦略・戦法を変えることで、勝敗が変わったりすることにもつながるので、その辺を楽しむことをセカンドキャリアではより強く考えて、そうやってプレーしていたことが大きかったかなと思います。

選手の表情だったり、今どういう心理面にいるのかなと思ったり、そういうことは随時見逃さないようにしていました。国内の試合とかでもそうだったんですけど、選手によっては、打つコースを必ず目で追うんですよね。ワイドに打つときに、目でピッと見たりするので、次はワイドが来る確率が高いなと思ったり・・・だから、そういう選手の表情を読むということも、できることの一つとしてやっていました。コートチェンジするときも、実はすごく息が上がっているんですけど、その選手とすれ違うときだけは、穏やかな顔をしながら、息を止めてコートチェンジするというのもしていました。



※映像（開始点1時間03分20秒）とあわせてご覧ください。

このセンターコートで再び試合ができるということは、私にとってはもちろんスペシャルな試合になったことは間違いないんですけども、ここの中でビーナスのサービスから試合が始まったんですけど、私のリターンがあまりにもタイミングが合ったことに対して、彼女が動揺した顔を見逃さなかったんですよね。そうすると次のときにダブルフォルトをして、私は1ゲーム目からブレイクをすることに成功して、試合の主導権をしばらく渡すことはなかったんです。ただやはりウィンブルドンの優勝者は、どこかで修正してくる力があって、セカンドセットを取られ、ファイナルセットも競ってはいたんですけども、勝ち切ることはできませんでした。でも十分にビーナスを脅かすことはできた試合になったのかなと思います。1球目のリターンでピタッとタイミングが合ったからこそ、ここまでの試合ができた。やはりテニスだけではない、メンタル面ができたからこそだと思っています。

復帰ではなく再チャレンジ



この試合をすごくいろんな人が見てくれていて、いろんな人から試合のあとに声をかけてもらったんです。マッケンローからも「誰かをほうふつさせるプレーだった」とか、「Age is just a number」っていうことで、とにかく40歳だった私が、優勝したビーナスをそこまで追い込むことができたということで、すごくたたえられた試合の一つになったかなと思います。

<勝敗への考え方の変化>

根本的な軸としては、「負けたくない」という気持ちはずっと持ち続けてプレーはしていたんですけど、でもやっぱり勝ち負けというものを超えた上での「テニスの面白さ」「スポーツの面白さ」ということに気づき始めて、勝敗というものに対する考え方が、すごく変わったかなと思っています。

勝敗への考え方の変化



2014年 インディアンウェルズ
(試合終了後)

インディアンウェルズという、カリフォルニアにある大会なんですけれども、これが試合終了のときの写真です。この写真を見て、どっちが勝ってどっちが負けたか。皆さん、ちょっと考えていただきたいんです。

実はこれ、フルセットで私が負けた試合になるんですね。もちろん、日頃からツアーと一緒に回っている選手ということもあるんですけども、何かやり遂げたあとの満足感みたいなものを感じた瞬間でもあったので、これぞ女子テニスの最高の姿だっというふうに、あるイタリア人の記者から写真が送られてきたんです。すごく納得のいく瞬間でもありました。やるべきことをやり切ったあとは、負けても、結果というものを受け入れられるということがすごく感じられる、1枚の写真になったかなというふうには思います。

ファーストキャリアのとき、私は本当に孤独と自分の殻に閉じこもってプレーしていることが多かったんですけども、セカンドキャリアというのは、負けても、負けることが大嫌いな私でも受け入れられる瞬間があるということで、よく“キミコスマイル”って言われるんですけども、自分が納得できれば、人は笑顔になれるということが言えるのかなと思います。

<ケガで辞めるわけにはいかない>

ケガで辞めるわけにはいかない

2016年 左ひざ半月板損傷により手術を決断

まさかまさかの手術っていうことになっていくんですけども、ある日突然、ひざの腫れが起きました。これまでどんなこともメスを避けてきた人生だったんですけども、2016年、左ひざの半月板に亀裂が入って、これはもうどうにもならないということで、手術に踏み切って、手術を経てリハビリをやりました。

ケガで辞めるわけにはいかない

手術後 長いリハビリ生活に

※映像（開始点1時間08分45秒）とあわせてご覧ください。

手術を終えて長いリハビリが始まるんですけども、テニスができない日々がずっと続いて、何とかボールを打ちたいという気持ちで、松葉づえや車椅子で、リハビリを兼ねて打っていたりしたときの映像です。けがを経ての過酷なリハビリトレーニングというのは心が折れるという人も多い中で、全く歩けなかった自分が一

一つ一つ動けるようになっていくという段階で、心が折れることなく、1年後の復帰を最大の目標にしながら日々を送っていました。実際に、1年3か月のリハビリを経て、46歳でツアーに復帰することになります。

本当によく言われましたね。「もういいんじゃない?」「もう十分やったよ」って。でも、私の頭の中には、けがで引退するというイメージが全くなかったんです。このひざだけ治れば、このひざが時間を経て元に戻れば、まだ自分は戦えるという気持ちが頭の中にあっただということが、私を奮い立たせていたかなと思います。



うーん、悔いがありましたね。結果は、勝てる回数というのは減っていたので、負けることが多いんですけども、やっぱりアスリートで、「現役でいたい」という気持ちがすごくあったんです。でも、体は限界に達していたので、もうこれは引退を決断するしかないということで、引退を決意しました。一度目のテニスが好きか嫌いかわからないような孤独な気持ち、精神的にいっぱいいっぱいな状態での引退とは大きく違って、未練がある中での引退でした。2回目は。当然、全ていい結果が伴えば、いちばん理想的だと思うんですけども、やっぱり結果が全てではなく、結果が伴わなくてもチャレンジすることに意義があるってということが分かるようになったのが、2回目のキャリアから学んだことかなと思います。

<2つのキャリアで得たもの>

2つのキャリアで得たもの



今は本当にプレッシャーとかストレスとかということから無縁の、リラックスした状態で、いろいろなもの
向き合って過ごせている生活になるかなと思います。でもやっぱり体を動かしたり、スポーツというものに関
しては、私自身はプロテニスプレーヤーではなくなったけれども、生涯、テニスプレーヤーであることには変
わりはないし、プロテニスプレーヤーではなくなるけれども、テニスと切り離れた人生にはしたくないとい
うのが2回目だったので、今は週1回、テニスを楽しんだり、スポーツが自分のライフスタイルの中にしっかり
入っている生活をしています。

2つのキャリアで得たもの



2回目の引退をしたとき以上に、少しずつ体力的にも、さらに年齢的にも、衰えてきていることは感じている

ので、この先も長くスポーツをというところで、最近は、ひざの手術の状態もすごくよくなっているのです、冬はスキーをやっています。子供のときもスキーをやっていたんですけど、プライベートレッスンを付けてスキーをして、初めてバックカントリーにも挑戦しました。これ(上写真)は初めてのトライなので、腰が引けているんですけども、全く音がしない中でのバックカントリーというのがすごく新鮮だったのと、今までにやったことのないことに対して上達していくことの楽しさ。テニスで新しいことというのはなかなかもう見いだすことは難しいんですけども、競技が変わると、やっぱり上達することの楽しさがあります。私にとってはスキーの中で感じられているかなと思っています。

<世界で戦えるプレーヤーを育てる>



※映像（開始点1時間14分36秒）とあわせてご覧ください。

世界で活躍できる女子の選手たちが増えてほしいということから、セカンドキャリアというのはコートに立って刺激を与えたいという思いだったんですけど、今は育成プロジェクトでジュニアたちに関わる中で、このジュニアたちがグランドスラム出場を目指すという目的でこの育成プロジェクトに取り組んでいます。

対象になる選手たちは、12歳から16歳になります。一部の選手は、グランドスラムジュニアに出場できるようになって、ウィンブルドンジュニアにも3回戦まで進出できるぐらいのところまでレベルを上げてきています。

世界で戦えるプレーヤーを育てる



指導者としてはね、本当に難しく、コーチにどうやって自分は指導を受けていたのかなということのを思い返して考えたりすることも多くなったんですけども、私自身がやっぱり“天才”ではないので、アプローチの仕方が難しいなど、どういうふうに表現すればいいのか…天才であれば、感覚みたいなものがすごく分かると思うんですけど、私は意外と努力を重ねて、何回も何回もボールを打って、体で覚えるまで打って習得してきたタイプなので、今のジュニアに足りないものを、体で見ても、それを言葉で表現することの難しさというのはいつもあるかなと感じています。今のジュニアたちは本当にレベルが高いので、もっと貪欲に、ハングリーに、勝つことに対する執着心というものを持ってほしいなということは、ジュニアたちを見ていて感じます。

世界で戦えるプレーヤーを育てる



過去に世界のトップ50を経験した有志9人で「JWT50」という団体を立ち上げました。本当にみんな同じ思いを持っていて“3つの柱”を立てました。スローガンがまず「Rally for the Future」ということで、いろんなことをラリーしていきたい、キャッチボールをする中で、日本女子の底上げをしたいというところで、一つの柱が「メンタリング」ですね。世界に行くためにどういうことが必要なかということの精神的なサポートをすることが一つの柱になっています。もう一つの柱は、できるだけ「世界に行く機会を作ってあげたい」ということで、大会を作っています。3つ目は、やっぱりもう少しいろんな情報を発信していかななくてはならないというところで、選手側への情報と、選手からの発信ということの両方の発信をしていく。この3つの柱になります。ジュニアたちがより世界に近づいていってくれるような大会になればという思いで作っています。

<Q&A パート②>



かなたさん「テニスをやっている中で、例えば部活とかで、自分よりあとに始めた人の方ができるといようなことが多くなってきていて、そういうときはどういうふうにしたらいいか。心構えはありますか」

伊達さん「例えば、プレースタイルの違いだったりとか、もちろんテニスにかかる時間の違いだったり、それぞれいろいろとあると思うんですけど、長くやるからといって必ず強いとは限らないというのは、受け入れないといけないと思うんですよね。だから練習にしても、時間を長くやればうまくなっているかと言ったらそうでもないし、時間が短くても質の高い練習をする方が身になることもあったりもすると思うので、まず外から、自分のできるできないということの判断をつけないということは大事ななと思います。

私が高校生ぐらいのときに、“ライバル”と言われる人も当然いました。でも、そのときにコーチから言われたのは、『お前は誰と戦ってんや？ボールと戦え』って言われたんですよね。やっぱりランキングだったり、相手の誰々と戦うだったり、外にあるものに対して勝負をできていない部分があったんですけど、本来の

テニスというのは、もちろん対戦相手がいるんですけど、やっぱりボールと戦わないといけない。そこがプレッシャーだったり、このボールは落とせないだったり、もちろんその中で戦う重要性というのもあるんですけど、本来の『ボールと戦う』という心構えをしっかりと持つことは、私の中でもずっと大事にしていたポイントにはなります。なので、ぜひ今度はボールと戦ってみてください」



にこさちさん「伊達さんは、ファーストキャリアでの頑張り方とセカンドキャリアでの頑張り方が、大きく変わられたんじゃないかなって思うんですけど、自分の力を出すためのメンタル的な部分について教えていただきたいです」

伊達さん「私の場合はテニスにおいてになるんですけども、結果は結果として出てくるものなので、私は常に『プロセス』を大事にしています。今のジュニアたちも目標を掲げていて、それはすごく大事なことはあるし、私自身も2つの目標を掲げて、それによってモチベーションを上げていたところはあるんですけど、その目標を達成するためのプロセスというのを何よりも大事にしています。例えば、さっき質問にもあったように、大事なポイントのときに自分が硬くなってしまったり、できなくなってしまったり、そういう状況に陥らないために、私はこれだけのプロセス、やるべきことをやってきたという自信があれば、最後の目標を達成するための大事なポイントのときにも、どんなこともトライするエネルギーが湧いてくるというふうに思っていたので、プロセスをすごく大事にすることが、頑張り方みたいなことの答えになるのかなということは感じています」

Q. 人に情熱を伝えるには
どうすれば？

NHKACADEMIA



ちえさん「私は介護の仕事をしていまして、介護への情熱が高過ぎて、今は会社の経営までしています。スタッフを育成するときに、自分の情熱と相手の情熱に差を感じることもあるんです。テニスをしている生徒さんも情熱の高い方ばかりだと思うんですけども、人に教えるときに、その情熱をどう伝えたらいいのかなというのを教えていただければと思います」

伊達さん「介護の世界もすごくメンタル的にもタフな世界だと思います。私が今育成プロジェクトをやっている中で、同じような感覚になれるのかちょっと自信がないんですけども、私も、私の強い思いをジュニアたちは同じように受け取ってくれているんだろうかというところで、どういうふうに伝えたらいいんだろうと悩んでいたときがありました。そのときに仲のいいテニスの先輩たちに、その悩みを打ち明けて教えてもらったのが、彼女たちもやっぱりプロを目指す一人のアスリートであることは同じだと。その年齢が15歳でも16歳でも、それが10歳でも、彼女たちはプロを目指しているアスリートの一人なんだから、私自身が彼女たちの年齢に分かるように説明をしようとしなくてもいいと、一人のプロとして扱えばいいというふうに言われたんです。自分が上ということではないんですけども、知識としては、経験としてはやっぱりいろんな経験をしてきたので、それを掘り下げなくても、彼女たちが引き上がってくればいいんだと言われたときに、私は彼女たちを年齢で見るのではなくて、プロとして接していいんだということで、ずっと悩みが消えましたね。介護の世界で同じように言えるのか、ちょっと疑問ではあるんですけども、やっぱり、それを言い続けることで、いつか理解してくれるときが来るんじゃないかなということは、私の経験の中では思いました」



私がこれを通して皆さんに伝えたかったことというのは2つあります。一つは「チャレンジすること」。私のセカンドキャリアもそうなんですけれども、そこそこ若い子供のときというのはチャレンジする気持ちが旺盛だと思うんです。年齢とともにいろんなことにチャレンジする機会というのは減ってくるという現実があるかなと思うんですが、自分自身にとってどんなに小さなことでも、大きなことでも、自分がやりたいと思う気持ちに素直に、チャレンジする気持ちを持ち続けることというのは、すごく大事なんじゃないかなと思います。

もう一つは、「追求する気持ち」。やっぱり人間というのは自分の中に成長できるものがあるというのは、すごく楽しいことだと思うので、追求する気持ちというのを続けられれば、自分のライフスタイルとして、有意義なものになっていくのではないかなと思います。

日々の中に、自分の「チャレンジすること」と「追求する気持ち」というのを続け、楽しいライフスタイルを築いていってほしいなと思います。