



**はじめてテニスを辞めたいと思いました。**

……プロ活動の中で、一番辛いやつと思われた時期はいつでしょうか。

**杉山** 私は2000年、25歳の時に大きなスランプを経験しています。プロ転向以来、徐々に成績が上がり、それに伴って世界ランクも着実に上がっていましたから、周囲からは順風満帆に見えていたと思います。しかしその勢いで25歳までプレーしてきて迎えた2000年のシーズン、ダブルスは絶対調なのにシングルスが突然絶不調に陥ってしまいました。この時は自分のテニスを見失ってしまい、ボールの打ち方さえも分からなくなるほど心身共に混乱していました。「このまま続けても何も得るものはない」と思いつめるほど精神的に深いダメージを受けて、はじめてテニスを辞めたいと思ったんです。

……どのようにして乗り越えたのでしょうか。

**杉山** 一番身近で私を支えてくれた母に、辞めたいという気持ちを伝えたところ「今の状態でテニスを辞めて他の道に進んだとしても、何も上手くいかない」と私の中途半端な状態を厳しく指摘されました。冷静になってこれまでの自分を見直してみると、確かに目標に向かって全てをやり切ったとは言えないと思いました。それまでの私のテニスはフィードバック重視で勢いに頼る傾向にあったんです。プロになって8年も経っているのに、テニスとの向き合い方が甘かったと考えさせられました。



『遊戯三昧』。  
ひとりの人間として、  
これからも大切にしたい  
心構えです。

HEALTHY SALON

を振り返ってみると、物事がスムーズに運ばないとか、やっていると違和感がある時は、自分が置かれている状況をマイナス思考で捉えていることが多いですね。反対にどんな困難な状況に置かれてもそれを乗り越え克服することを楽しんだり、プラス思考で捉えたりと物事というのは意外と良い方向へ転がっていく気がします。現役時代、ピンチに陥った時もこの言葉に助けられてチャレンジを続けてきました。どのような状況にあっても、そのことを楽しむ心のあり方が人を成長させる。テニスを通して学んだことは沢山ありますが、やることを楽しむという姿勢はひとりの人間としてこれからも大切にしたい心構えです。

**新しい夢探しを  
楽しみたいと思っています。**

……健康管理はどのようになさっていますか。

**杉山** 現役の時、滞在先のホテルでも自宅と同じようにリラックスするために好きなアロマオイルを焚いたり、気分転換のために好きな本を読んだりしていました。全てテニスで良いパフォーマンスを出すために行っていたことです。また健康状態には細心の注意を払っていました。アスリートにはドーピング検査がありますから、体調が悪くても安易に薬に頼ることがありません。そこで予防がとても重要になります。年一回の健康診断だけでなく、常に自分の身体に耳を傾け、身体が欲していることにいち早く対応するように心がけていました。当時は生活も身体づくりも全てテニスが中心となって動いていたわけです。

引退した後も年に一回の健康診断や日頃から自分の身体に耳を傾けることには変わりありません。しかし「テニスのための心身のコンディショニング」から「自分自身のためのリフレッシュや健康管理」へと目的が大きく変わりました。これまで元気が一番の売りだった私が引退した年の暮れに体調を崩してしまっただけです。生活が大きく変化したことに身体が慣れていけなかったんです。もう一度改め健康管理をしっかりやってみようかと思いましたが、また引退してからは自分でも呆れるくらいスポーツをしなくなりました。現役時代は凄い運動量だったため、今はまだ身体がお休みを要求しているのかもしれない。これからは今のライフスタイルに合わせてしっかりと心身をメンテナンスしながら、徐々に身体を動かすことも取り組んでいきたいと思っています。

**杉山 愛さん (スポーツキャスター・元プロテニスプレイヤー)**

- 1975年 7月 神奈川県横浜市出身。
- 1991年 5月 15歳で日本人選手として男女通じて初の世界ジュニアランキング1位を記録する。
- 1992年 17歳でプロ転向。
- 2009年 10月 「東レ パシフィックオープンテニス」を最後に17年間のプロ活動を34歳で引退。
- 2010年 第一回ユースオリンピックで日本人唯一の「アスリートロールモデル」に就任し、世界中の若い選手の指導的役割を果たす。
- 2011年 杉山愛ジュニア育成基金を立ち上げ、16歳以下の女子選手をサポートする「ロード・トゥ・グランドスラム」プロジェクトをスタート。

- <主な戦績>
- ・WTAツアー最高世界ランク：シングル 8位、ダブルス 1位
  - ※ WTA・・・女子プロテニス選手とテニスツアーを組織する団体
  - ・公式戦通算試合数：1772試合(シングルスとダブルス)
  - ・シングルスではグランドスラム 62大会連続出場(ギネス記録を持つ)
  - ・国際公式戦勝利数：シングルス 492勝、ダブルス 566勝
  - ・WTAツアー：シングルス優勝 6回、ダブルス優勝 38回
  - ・グランドスラム：女子ダブルス 3度優勝
  - ・オリンピック：4回連続出場(アトランタ、シドニー、アテネ、北京)

<書籍>  
『勝負をこえた生き方』(トランスワールドジャパン株式会社)

●公式サイト <http://www.ai-sugiyama.com/>

2009年10月「東レ パシフィックオープンテニス」(引退試合) ⇨



杉山愛ジュニア育成プロジェクト「ロード・トゥ・グランドスラム」

**どんな状況にあっても、  
そのことを楽しむ心のあり方が  
人を成長させる。**

……テニスを通して一番学ばれたことは何でしょうか。

**杉山** 私の好きな言葉で「遊戯三昧」という、禅の教えがあります。「楽しいことをするのはなく、禅の教ことを楽しむ」という意味です。私の現役時代の経験

……プライベートで人生のパートナーも得られて、第二の人生も楽しんでいますね。

**杉山** 今後のことはいろいろと考えてきました。そのひとつは、35歳からの10年間は自分のプライベートを最優先に置きたいという想いです。その過程で主人と出会い、人生を共に歩むパートナーを得ることが出来ました。今は主人との生活をしっかりと楽しんで、そこから生まれるパワーを仕事にも活かしていきたいと考えています。テニスに関しては、私自身の経験を活かした育成方法をずっと考えてきました。それが形になったのが「ロード・トゥ・グランドスラム」※2というプロジェクトです。2011年からスタートしたこのプロジェクトを通じて若い世代に私が世界で体験したことや考えたことを伝え、世界で戦える選手を育てていきたいと考えています。現在、日本では錦織圭選手の活躍によって、テニスに興味を持つ方が増えていくように感じています。この契機に多くの方々にテニスというスポーツをもっと身近に感じてもらえたら嬉しいですね。世界を目指す若い選手を育て支える環境が日本で整うことも私の願いのひとつです。自分にはどんな可能性があるのか、どんなことができるのか、まだまだ模索している日々です。新たな生活をベースにして、じっくりと新しい夢探しを楽しみたいと思っています。

でも私にはこれからどう頑張ればいいのか分かりません。ところが「どうしたらいいかまったく見えない」と言う私に、母は「私には見えるわよ」と言ってくれたのです。この言葉に勇気づけられて、私はテニスとの向き合い方をもう一度見つめ直そうと決心しました。母はテニスの技術に関する専門家ではありませんが、自身の学生時代のスポーツ経験で養った、スポーツ選手の心身状態を見極める眼を持っています。その母にコーチをお願いし、これまでのテニスのやり方をリセットして一から取り組むことにしました。科学的理論に基づき、身体のメカニズムを意識したトレーニングを行い技術の向上を図りました。さらに様々な分野で私を支えてくれるスタッフとの信頼関係や私自身の意識改革などによって、総合力を高めた新たなテニススタイルを構築していきました。

……成果を実感されたのはいつでしょうか。

**杉山** 2003年3月、27歳の時に出場したアメリカでの「ステート・ファーム・クラシック」です。シングルス、ダブルスの両方で優勝を果たした大会で、プロテニスプレイヤーとしてのターニングポイントとなりました。信じて進んできた道が間違っていなかったと実感できた、本当に嬉しい大会でした。一緒に試行錯誤してくれた母も同じ想いだったと思います。

どん底から這い上がるまでの間、とても苦しかったですが、避けては通れない経験だったと思います。25歳でテニスを辞めていたら、自分の選んだ道で達成感を得られず大きな後悔を抱えていたでしょうね。「ステート・ファーム・クラシック」以降、目標としていた世界ランクトップ10入りを果たすなど、本当に充実したテニス人生を送ることができました。そのお陰で、34歳で引退した時、「テニスコートにやり残したことは何もない」と言えるほど爽やかな気持ちでした。



※1 ニック・ポロテリ：テニスアカデミー……1972年アメリカ出身のテニスコーチ、ニック・ポロテリによって創設された。現在はアメリカのスポーツ総合マネジメント会社IMGの傘下にある。  
1982年神奈川県横浜市に日本校を開校、杉山愛他日本のトップ選手がジュニア時代に在籍、指導を受けた。現在、日本校は閉鎖。  
※2 ロード・トゥ・グランドスラム：グランドスラムとはテニスの世界四大大会を指す。その大会を目指す日本の16歳以下の女子を対象に、支援や指導を行なうプロジェクト。