

賢いはたらき方のススメ🕒

杉山 愛さん

< 結果に左右されない自己の成長方法 >

プロテニスプレーヤー杉山愛さんは、4歳でテニスを始め、世界トップランカーに上り詰めるまでには、ご自身が「どん底」と表現するほどのスランプに見舞われ、テニスをやめようと思ったこともあったとか。しかし、その苦境を乗り越えたプロフェッショナルとしての自己管理の意識や決断、実行力は、私たちビジネスパーソンにとって、学ぶべきことがたくさんある。

人の集中力には限りがある。メリハリをつけて取り組む

― 世界で闘うために、毎日の暮らしも相当に厳しいものだったのではと想像しますが…。

テニスに出会ったのは4歳のころ。楽しくて仕方ありませんでした。その後、小学2年生で、本格的なアカデミーに入ってからテニス漬けの生活です。学校からテニススクールに直行し、一日3時間から4時間は練習していました。中学2年生になったころには、遠征試合に出ていましたし、中学3年では、ワールドジュニアランキングで1位になって、ますますテニスにのめり込む暮らしになりました。すでにプロになる意識もあったので、高校3年のころには、全てをテニスにかける暮らしになっていました。

― 私たちが普通に楽しんでいることができない、という厳しい制約があったかと思います。

プロのテニス選手というのは年間8ヵ月くらい海外での暮らしが続きます。その間、良いコンディションで過ごすために、確かに自分を厳しく律しなくてはなりません。ただ、8ヵ月ともなると、それが日常生活なので、オンオフの切り替えも大切です。人間の集中力には限りがあるので、長く練習をしても身につかないんです。私は、試合の合間の気分転換に観光に出たりしていました。ツアーを始めて1、2年目は、ホームシックにもなりましたし、なかなか切り替えができずにいたこともありましたが、回を重ねてくると、やる時はやる、力を抜く時は抜く、というメリハリをつけられるようになりました。

― ビジネスの世界でも、座っているだけで良いアイデアは生まれません。ただプロのプレーヤーの場合、毎日、勝った、負けたという結果が出ます。オン、オフだけでなく、精神的な切り替えも難しいと思います。

本当に精神的な切り替えができるようになったのは、25歳で経験したスランプの後だと思っています。それまでは、勝てば気分は良いですが、負ければすっかり落ち込んでしまい、結果に振り回されていたように思います。

ですが、スランプ後、自分と向き合う大切さを知りました。そして勝ち方、負け方、というプロセスを見つめ直すことができるようになったのです。

― 自分と向き合うというのは、どういうことでしょうか？

その試合でどれだけ自分の力を出し切ることができたか、自分なりの“物差し”を持つことができたのです。たとえ試合に負けても、その時、自分の力を出し切り、自分がやるべきことをやりきって負けたとしたら、次にやるべきことが明確に見えてきますよね？ 解決すべき課題が見つかるというわけです。ですが、なかなか力を出し切れずに負けると、今まで積み重ねてきたことすらできなかったという、ふがいなさだけで終わってしまつて、次のステップは見えてきません。



2008年4月フェド杯にて撮影

勝っても負けても、そのプロセスから学ぶことがある

— 負け方が重要だと。

そのとおりです。スランプ以降は、常に自分の力を出し切ることにフォーカスするようになったので、「今日はこれが足りなかったから負けたんだ」「これができたから勝てたんだ」と、振り返ることができるようになりました。そうすれば「ここを磨いていけば、次は勝てる」ということも見えてくるでしょう？ 負けた中でも前進することができるのです。プロとして「自分のやるべきことに徹する」という意識を持つことで、勝ちたい、負けたくないという感情に支配されることなく、雑念をシャットアウトすることもできるようになります。最終的な目標はもちろん、勝つことですが、そのために大切なのは、普段の練習で本番同様の緊張感を持って自分のテンションを作り上げていくこと。そして対戦相手に対して、どれだけ自分のテニスができるのかということですね。



— そうやって勝敗に気持ちを左右されることなく、勝ち方、負け方を冷静に分析して次につなげられるようになったのは、スランプを克服してからとのことですが、そのスランプとは、どんなものだったのでしょうか？

最初にもお話したように、私はテニスが大好きです。それが、ボールが飛んでくるのが怖くて、体が動かなくなってしまうくらい、テニスがまったくできなくなってしまったのです。25歳、2000年のことです。当時、ダブルスはむしろ好調だったのですが、ダブルスでは使う頻度が少ないグランドストローク（コートにバウンドしたボールを打つこと）が本当に不調になってしまって、シングルの試合で、体に拒絶反応が起きたのだと思います。もちろん勝てなくなりますから、このままではランキングも下がって、試合にも出られなくなるだろうと、とにかく不安でした。

— そこまで、調子を崩した理由をご自身ではどう考えていらっしゃいましたか？

まず、テニスのシングルスとダブルスのプレースタイルはあまりにも違うのですが、その時、ダブルスの調子がとても良くて、シングルの準備がしっかりとできていなかったこと。そしてシングルの調子が悪いなと思いながらも、そこに向き合っていなかったことが理由でしょう。調子が悪いなら悪いなりに、課題を見つけた時点で都度、解決していれば、あそこまで調子が悪くなることはなかったと思います。

ですが、見たくないものにふたをして、悪い部分にうすうす気付いているのに、気付かないふりをしてしていました。そうやって放っておいたために手の施しようがないくらい、悪くなっていたのです。

— ビジネスの場でもよくある話だと思います。そんな状態では、本当にどうしていいのか、途方に暮れることもあります。

何を練習していいかも分からない、目指すべきテニスも分からなくなってしまい、本当に辛い時期でした。そこで25歳で初めて、母に「やめようと思う」と相談したのです。すると母が「ここでやめたら、これから何をやってもうまくいかないんじゃない？」と言うのです。つまり、中途半端に終わるわね、ということです。続けて「自分のやるべきことをやりきれたの？」と聞かれました。私はそう聞かれて、「まったくやりきれていない」と即答していました。すると母がさらっと「じゃあ、やりきらなきゃ、じゃない？」と言うのです。それではっきりと自覚しました。

どん底があったからこそ、トップになれた

— お母様は見抜いていたわけですね。

はい。私はそれまで、プロと名乗ってはいるものの、プロになりきれていなかったんだと思います。スランプ以前、大好きなテニスを仕事にしていてある程度の結果を出していたために、勢いだけで走っていたのかもしれませんが、ですが、どん底に落ちてしまい「もうやめた」とさじを投げそうになった時に「やりきったの？」と聞かれて、「私は、何を甘いこと言っているんだろう」と気付かされました。「うまくいかないから、もうやめたい」という思考回路は、子どものそれです。精神的に大人にならないと、これから先のテニス人生はないなとも思いました。この時、自分の考え方、ものの見方も大きく変わりました。

賢いはたらき方のススメ ㊤

— 大きな気付きですね。

プロと名乗っているからには、現役人生をやりきる、全うすることも、重要な“仕事”だという覚悟ができたので、ゼロから再スタートを切ろうと思い直すことができました。

— プロであるという意識が芽生えたとも言える出来事かもしれませんね。そこから復活の道が開けたと？

いえいえ、そんなに簡単ではありません。頑張る、やりきると決めたものの、本当にひどい状態だったので、どう手を付ければいいのか、見当が付きませんでした。ですから、テニスの初心者がするような練習から始めました。手投げのボールを打ち返す練習もしましたし、テークバックもグリップも全て作り直しました。それから肉体改造もし、どんな大会をどのタイミングでど

— 「こんな初歩的なこと、できるわ!」などと、“過去の栄光”は、邪魔しませんでしたか？

最悪の状況の時、私は「自分には何もない」と完全な自信喪失に陥っていました。ですから変えることに抵抗はありませんでした。仮に自分がやってきたことに少しでも固執していたら、余計悩んでいたかもしれませんが、当時はどん底だったので、プライドも何もありません。とにかく、最初はぐちゃぐちゃでした(笑)。

目隠されて手を引かれて歩いているような感覚でした。ですが、確実に自分の力をつけていかないことには先はない。過去にしがみついていた、この世界では戦っていけないということを痛感したので、変わらなくては、という意志を持って自分を律していました。

半年ほどすると方向が見えてきて、1年くらい経ったころにはアタマが整理されてきました。



— プロとして活躍していたことに固執することなく、ゼロからスタートすると決めて、それを迷わず実行したことによって、確かな力が蓄積されたのですね。

自分の中にも積み重なっていくという感触があって周囲から「最近、良くなってきたね」と声を掛けられるようになりました。そうやって一度、回り出すと、楽しくなってきたりどんどん吸収できるようになります。それまでは、周囲の言われるままに練習をし、試合に出てという受け身の姿勢だったのが、「私はこういうことがしたい」という発信ができるようになってからは、方向がさらに明確になりました。そして再スタートから3年目には久しぶりにツアーで優勝し、2003年の終わりには、テニス人生の目標だったトップ10に入ることもできました。結果から言えば、そのスランプがなかったら、トップ10という夢の実現はなかったでしょう。大きなピンチはチャンスだったというわけです。テニス人生の中で一番感謝したい時期です。

— 地道に積み重ねて一歩ずつ成長していくという感覚は大切ですね。ご自身の中で最も大きい変化は何だと思われますか？

今振り返ると、スランプ前は、調子が良い悪いの波に自分が乗っているだけで、何も分かっていませんでした。ですから良い時は勝てますが、悪い時にどう修正するか、という幅がありません。

ですが、スランプ後は自分と向き合うということを知りました。きちんと自分と向き合えば、どこを磨けばいいのかも見えてきます。自分を知らずということとはとても大切なことです。

自分と対話して、自分を試し、引き出しを増やす

— アスリートの方は、しばしば自分と対話するという表現をされます。

はい。自分と向き合うことで、食事にしても肉体改造にしても「こうやったらどうなるだろう?」とトライアンドエラーを繰り返しました。そうやって自分と対話して、自分を試していくと、引き出しを増やしていくことができます。そうすれば、いざ、という時の対応力も上がっていきます。

コンプリートプレーヤー(完璧な選手)などいないと思いますが、そこにどれだけ近づけるか、未知の世界ですが、進化し続けることの面白さが実感できるようになってきましたね。

賢いはたらき方のススメ ㊤

— とすると、大きな人生の変化である引退も、不安はありませんでしたか？

選手としては完璧なタイミングで引退できたと思います。肉体的にも気力的にも、もうできないと感じましたが、それも、自分と向き合っていたからこそ分かったことだと、今振り返っても思います。もし、実際の引退よりも前のタイミングだったら、もうちょっとできたかも、と悔いが残ったかもしれませんし、これを越して続けていたら、ボロボロになっていたでしょう。

— ビジネスパーソンでも、大きなプロジェクトを終えたり、転職になったり、仕事のステージが変わると、ぽっかりと穴が開いたような寂しさがありますね。

私の場合、ありがたいことに、すぐにメディアに呼んでいただいてテニスの紹介をしたり、現役人生を振り返ったりというお声掛けをいただきました。ですが、自分から発信していることが何もないという現状に違和感を覚えるようになっていました。自分らしさがないなという思いや、この先どうなるのだろうという不安、本当にやりたいことをやりたいという欲求など、いろいろな感情が起こってきたのです。充実しておらず、満たされず、時間だけが埋まっているようでした。

— それがウィッシュリストにつながるのですか？

そうなのです。これはいけないと思って、とにかく今、自分がやりたいことをウィッシュリストとして書き出してみよう。どうせなら、たくさん書いてみようと100ほど出してみました。「○○が食べたい」とか「富士山に登りたい」といったことから、「子どもが欲しい」というビッグなライフイベントまでジャンルも規模もさまざまでした。そうして書き出していく作業が、自分と向き合う時間になります。すると自分が進みたい方向性も見えてくる。そうすると自分の行動も変わってくるように思います。自分を整理するツールとして、意外に面白いなと思って、皆さんにお勧めしています。

私の場合は、45歳まではプライベートを優先すると決めました。これも自分と向き合っの、決断です。その後は社会に恩返しをすとか、第二の天職を見つけるなど考えているところです。

— スランプとその後の復活もそうでしたが、杉山さんがプロのテニスプレイヤーとして得たのは、自分と向き合うことの大切さでしょうか。

そうですね。私たちは、自分と向き合っているようで、実は向き合っていない。とすると問題は解決しないと分かりました。それを自覚して、何を目指すのかを見極め、それを着実に実行することが大切なのだろうと思います。



取材後記

ある程度の成果を出していたと思ったのに、ちょっとしたきっかけで不調を招き、あれよあれよという間にその大きな波にのまれてしまう…。仕事をしていて、そんなことはたくさんある。最初のつまずきを見ないふりしてしまうが、それが、大きな問題につながることはしばしばある。あるいはどん底に落ちても、そこからさらに飛躍することができたのは、失敗から学べたということだ。そして自分に向き合うというスタンスは、働くことそのものへの教訓となる。大きな仕事を成し遂げた杉山さんのお話に「私もがんばろう!」と勇気づけられた。

プロフィール

杉山愛 (すぎやま・あい)

1975年神奈川県生まれ。15歳で日本人初のジュニア世界ランキング1位に輝いた後、34歳で引退するまでに、女子テニス協会 (Women's Tennis Association、WTA) での自己最高ランキングはシングルス8位、ダブルス1位という素晴らしい成績を残した。2009年に現役を引退。現在は指導者、解説者として活躍している。著書に『杉山愛の“ウィッシュリスト100” 願いを叶える、笑顔になる方法』(講談社) など。