

最高のパフォーマンスのために

十七歳でプロになってから十七年間、遠征で一年間のうち二百五十日ちかくを海外で過ごしてきました。肉体的にも精神的にもハードな生活でしたが、テニスの練習はもちろん、アフターケア、食事にいたるまで生活のすべてを「どうやったら最高のパフォーマンスを出せるか」という一点に合わせてきました。

そんなテニス一色の毎日で充実した日々を過ごしているつもりでしたが、二十五歳の頃に大きな壁にぶつかってしまいました。自分のテニスを見失って調子を落とし、勝利を手に行き届かなくなりました。自分の頭の中で「引退」の二文字が浮かんで消え、どうしたらいいのか出口が見えない中で、本を読んだり人に会いにいたりとかむしゃらに行動していました。そうした試行錯誤の結果、自分とちゃんと向き合えないといけないと思ったんです。

自分の体と心の状態を把握できるようになると、スイッチをオンにした状態のまま頑張り続けるだけが自分にとってベストではない、ということがわかってきました。いい結果を出すためには、意識的にスイッチをオフにして、緊張を緩めることが重要



元プロテニスプレーヤー

杉山 愛

(すぎやま あい)

1975年、神奈川県生まれ。4歳でテニスを始め、17歳でプロに転向。グランドスラムでは女子ダブルスで3度の優勝と混合ダブルスでも優勝を経験。グランドスラムのシングルス62回連続出場の世界記録を樹立。オリンピックには4回連続出場。WTAツアー最高世界ランクシングルス8位、ダブルス1位。2009年10月、東レパンパシフィックオープンで最後に現役を引退。情報番組のゲストコメンテーター、グランドスラムのスペシャルコメンテーター・解説など多方面で活躍中。

著者に『勝負をこえた生き方』（トランスワールドジャパン）などがある。