



## アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

# 世界育ちの タフさを武器に 無名からの逆転劇!

プロテニスプレーヤー

まつい としひで  
**松井俊英さん**

スポーツの中でも、爽やかで上品なイメージが強いテニス。しかしその実態は、「芝上の格闘技」という異名を持つほどに、カラダを激しく酷使するスポーツだといわれています。

今回は、柏市出身の国内屈指のプロテニスプレーヤー 松井俊英選手にお話を伺い、その強さの秘訣を探りました。

### 「異色の選手」と呼ばれる理由

ジュニア時代の僕は、全くの無名。千葉県でベスト8が精一杯だったので、当時インターハイなどで活躍していた選手たちは「まさかあいつがプロになるとは!」と驚いたと思います。僕の名前を聞いたことのない人も多いはず。僕自身、日本のプロテニス界で、自分以外にこんな選手は知りませんから(笑)。

テニスを始めたのは小学4年の時。まわりは3歳とか5歳から始めた子ばかりなので、それまで運動なら何でも一番だった僕が、テニス

ではなかなか勝てるようにならない。それが悔しくて、どんどんテニスにハマっていきました。

しかし、中学受験で私立の学校へ入学してからの僕は、やんちゃ坊主に変身(笑)、高校の時は「このままじゃ将来ないぞ」という危機感を感じていました。

テニスの力もトップ選手たちとはかけ離れていたため「このまま人と同じことをやっていたら追いつけない。人とは違うことをやってみたい」と考えるようになりました。そこで16歳の時、単身カナダのトロントに留学。テニスの奨学金を得て、ハワイにあるブリガムヤング大学に入学しました。奨学金を得るためには、テニスはもちろん学力も一定レベルに達しないとダメ。英語の読み書きで試験をパスするのは相当大変で、卒業するまでの間は、人生で一番勉強しましたね。

### 世界で身についたメンタルタフネス

留学時代、当時は、ランキングが高くて、海外で活動している選手は、ジュニアや学生の代表選考会には、何故か候補にさえも選ばれない厳しい状況でした。焦りもあつたし、練習をしない日々を送った事もありました。

でも、国際トーナメントで世界中を回り、メキシコで強盗に身ぐるみはがされ死にそうになったり、インドでやせた子供や赤ちゃんのミルク代がないお母さんたちと出会ったりして

るうちに、テニスのことくらいでイライラしている自分の小ささがバカげて思えるようになってたんです。そして「せっかく生きてるんだから、テニスも人生も思いきり楽しんで笑いなから生きていこう」と思うようになりました。

テニスは個人競技ですし、プロならなおさら自立心が大事。野球やサッカーなどの団体競技なら、みんなで合宿し、みんなで練習できますが、テニスは全て自分次第。僕は、スポンサー探しやマネージメント、ホテルや飛行機の手配まで、なんでも自分でやりながらプロとして生活しています。そういうたくましさがないや、ほとんどの日本のプロテニスプレーヤーはやっていけない。自然と、旅行代理店の店員さんに対してもサポートチームスタッフと同じくらい感謝しています。

### ジュニアはみんな、プロになれる可能性がある！

今のジュニアの選手たちも中・高校生くらいになったら、親やコーチ任せではなく、色んなことをもつと自分で決断していった方が良いと思います。自分で決めれば後悔しないし、自分で決めたことならやるしかないと頑張れますから。それに、ジュニアの世界でも、優勝者以外はみんな負け組みたいな感覚になってしまっているのは勿体ない。とかく人は、「全日本ジュニアチャンピオンでもなきや、プロになんてなれっ



ないよなんて決め付けがち。そして、そう言われると本人も「一回戦負けしている自分なんかじゃ、やっぱりプロなんて無理なんだ」と信じ込んでしまつ。

でも、12歳の頃に一回戦負けしていたって、18歳で勝てばいい。そこでもダメだったら大学で勝てばいいし、そこでもダメだったら実業団に行つてからでもチャンスはある。僕みたいに大学でもさして伸びず、プロになっても2〜3年はバツとせず、25〜26歳から活躍した選手もいるわけですから。僕の場合は遅過ぎですが(笑)。ジュニアは、プロになりたいという強い気持ちさえあれば、みんなプロになれる可能性がりますよ。どんな選手を見ても本当にそう思います。

### 強くなりたなら「急がば回れ」

僕は今年で33歳。疲れをためこまないよう、マッサージ、ストレッチや食事(試合中のバナナや、毎日のサプリメント補給)など、体のケ

アにはかなり気を遣っています。特に力を入れているのは、コンディショニングトレーニング。練習の30〜45分くらい前に来て、ゆっくりストレッチをしてから、チューブなどを使ってコアな筋肉を鍛えるトレーニングをして、余裕があれば5〜10分ランニング。こういったコンディショニングトレーニングを練習前に行うと、その後の練習を濃く、質が高いものにでき、パフォーマンスが変わります。だから、面倒なようでもこれは絶対クセにした方がよい。強くなりたなら「急がば回れ」です。

今後の目標は、全日本選手権での優勝。そして、テニスをやっている限り、夢はやっぱりグランドスラムです。中でも、一回だけ出たことがあるウィンブルドン憧れ。あの芝のコートにもう一度立てるよう、走り続けたいです。

### 読者プレゼント

- ・サイン入りシャツ(アジア会場ユニフォーム) 2名様
- ・選手限定バッグ(アジア大会2010) 1名様
- ・ドールバナナ小物入れ 1名様
- ・サイン色紙 1名様



応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。