

# 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)

プロテニスプレイヤーとして、世界で活躍された杉山愛さん。2009年に現役を引退され、昨年暮れにはご結婚をされました。人生のパートナーと共に、新しい夢探しを楽しんでいらっしやいます。

「テニスコートにやり残したことは何もない」  
引退時はそう言えるほど  
爽快な気持ちでした。

# Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984  
No. 107

April 2012

**プロの環境に慣れるまで約2年かかりました。**

……プロテニスの世界に入れたのは17歳の時ですね。  
杉山 高校二年生の時にプロに転向しました。きっかけは高校一年生の時にアマチュアの選手として参加した「全日本室内テニス選手権」で優勝したことです。その大会で日本のトッププロとの激戦を勝ち抜いたことが、原動力になりました。夢だったプロテニスプレイヤーへの道筋が見えて、「よし、やってやるぞ!」という気持ちでしたね。家族も私の決断に反対することなく、陰ながらバックアップをしてく

れました。  
私は小さい頃から身体を動かすことが大好きで、テニスだけでなく器械体操やフィギュアスケート、クラシックバレエなど、いろんな習い事をしていました。テニスを始めたのは4歳の頃で、両親が趣味でやっていたところに付いていったのがきっかけです。少しずつ技術が向上し、次第にラリーができるようになると楽しくなってきました。夢中になりました。結局、他の習い事をやめてしまうほど、テニスにのめり込んでいったんです。その後、自宅近くにあったニック・ポロテリー・テニスアカデミーの選手育成コースに通い始め、7歳から本格的にテニスを始めました。この頃には漠然と「将来はプロのテニ

スプレイヤーになりたい」と思うようになっていました。  
……実際にプロ活動をはじめられて、印象はいかがでしたか。  
杉山 ジュニア時代も多くの海外での大会に出場し、経験は積んでいきましたけれど、やはりプロの世界の厳しさは違っていると感じました。プロのテニスプレイヤーは年間8カ月以上も世界各地の大会を転戦しています。その長い海外ツアーをどのようにならしていいか、これがまず大きな課題でした。プロになりましたの頃は、海外ツアーでまだ顔見知りの選手がいなくて、なかなか自分の居場所を見つけれませんでした。おまけにまじめに取り組み過ぎて、試合会場とホ

テルの往復だけになってしまいがちで、精神的にもまったく余裕がありませんでした。試合に負けるとそのことばかり考えてしまったり、悪循環に陥ってしまったりも少なくありませんでした。そんな経験からツアー中の過ごし方を見直し、国内外の選手と積極的に交流することを心がけたので、次第に顔見知りが増えていきましました。その仲間と一緒に、試合で訪れた国の文化に触れたり、食事を楽しむ時間も大切にするようにしました。コート外での過ごし方の変化は次の大会への活力に繋がります。精神的に良い変化をもたらしました。それでもプロの環境に慣れるまで約2年かかったんですよ。

HEALTHY SALON

## One Point Refresh

### ワンポイントリフレッシュ [清涼飲料と糖質]

糖質を意識して、飲みすぎには注意しましょう。

これからの季節、飲む機会が増えそうなジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料に含まれている糖質についてご紹介します。

糖質はほとんどの食品に含まれていて、ブドウ糖、ショ糖、オリゴ糖、デンプン、キシリトールなど、様々な種類があります。図1 食べ物や飲み物から摂った糖質の多くは、消化・吸収後に血液を通して各細胞に運ばれ、エネルギーとして利用される重要な栄養源です。しかし必要以上に摂取した糖質は中性脂肪になり、生活習慣病のリスクが高くなりますので注意が必要です。

市販されている清涼飲料にはどのくらい糖質が含まれているのでしょうか。例えば100%果汁飲料類500mlに含まれる糖質は約56.1g、スティックシュガー(3g)に換算すると約18.7本分にもなります。カロリーで見ると例えば精白米ご飯で約57g分、ご飯茶碗に軽くよそって1杯分に相当します。常飲や飲みすぎは思った以上に糖質を摂ってしまい、カロリーオーバーになってしまいます。この夏は健康のために清涼飲料の糖質を意識してみませんか。日常の水分補給にはできるだけ水やお茶類を飲むように心がけ、清涼飲料は気分転換や運動量に応じて上手に取り入れるようにしましょう。

糖質は意外に多く含まれている!

●各種別清涼飲料に含まれる糖質量とカロリーの目安 (糖質含有量とカロリーは必ずしも比例しません)

清涼飲料の種類	内容量(ml)	糖質含有量(g)	スティックシュガー(3g)で換算	カロリー
炭酸飲料類	500	約55.0	約18.3本分	約225
100%果汁飲料類	500	約56.1	約18.7本分	約229
スポーツ飲料類	500	約33.5	約11本分	約135
缶コーヒー類	190	約13.3	約4.4本分	約63
紅茶ミルクティ類	500	約34.5	約11.5本分	約165

参考資料:「毎日の食事のカロリーガイド5訂増補」女子栄養大学出版部



図1 <栄養基準表示上の炭水化物、糖質、糖類の関係>  
※炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質とされます。

## HEALTH CHECK Information

### ヘルチェック レディース新宿のご案内

ヘルチェック レディース新宿は、2011年9月にオープンしたばかりの女性専用健診センターです。ご受診いただくお客さまに安心してご利用いただけるよう、医師・スタッフともに全て女性がお迎えいたします。センターには、マンモグラフィをはじめとする婦人科・内視鏡検査の最新機器を完備。確かな技術とホスピタリティあふれるサービスでお客さまの健康をサポートいたします。

都庁の隣、ツインタワーの小田急第一生命ビル最上階に位置する健診センターは、「都庁前駅」より徒歩1分とアクセスもよく、また都心の街並みを眺めながらリラックスしてご受診いただけるようインテリアにも工夫を凝らし、ゆったりとした空間を演出。“ニューヨークのペントハウス”をイメージしたラウンジでご自身の健康と向き合う大切なひと時をお過ごしください。

施設名称 : ヘルチェック レディース新宿  
住所 : 新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F  
問い合わせ : 03-3345-7766 (予約センター)

### 総合健診センター ヘルチェック

■ ご予約・お問い合わせ ■

TEL 東京 (03)3345-7766  
横浜 (045)453-1150  
(月曜～土曜 8:30～18:00・祝日も受付)  
FAX (045)441-8451 (東京・横浜共通)  
web www.health-check.jp

■ 受診日 月曜～土曜(祝日もご受診いただけます)

- 東京
- 新宿西口センター: 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
  - レディース新宿: 〒163-0726 東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F
- 横浜
- 横浜東口センター: 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
  - 横浜西口センター: 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
  - ファーストプレイス横浜: 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F
  - レディース横浜: 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F





**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、やっていることに違和感がある時は、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を中心となっていていたわけです。

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だと思います。改めて健康管理をしっかりやろうという思いがありました。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、することを楽しむ」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々が増えている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・ボロテリ：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・ボ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 A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。