

オレは最強だ！



共同通信社提供

国枝慎吾（一九八四〜）
日本のプロ車いすテニス選手。東京都出身。麗澤高校・麗澤大学卒業。九歳のとき、脊髄腫瘍による下半身麻痺のため車いすの生活となり、母親の勧めで小学校六年生のときに車いすテニスを始める。二〇一六年「パラリンピックにおける車いすテニス（男子）最多優勝回数」、「車いすテニスシングルス最多連続勝利数」のふたつのギネス記録に認定された。

車いすテニス界をリードする日本の国枝慎吾くさだしんごさんは、約十年の間、世界でもトップクラスであり続けています。

国枝慎吾さんは、小学四年生の春、脊髄腫瘍せきずいしゅようを患い、車いす生活になりました。ふさぎ込んで家でテレビゲームばかりしていたのを母親が心配して、小学校六年生のとき、車いすテニスを勧めたのです。スポーツが大好きで野球少年だった国枝さんは、めきめきと腕うでを上げ、高校在学中から海外試合を回り始めました。二〇〇四年のアテネ・パラリンピックでのダブルスを手始めに、三度のパラリンピックで金メダルを獲得かくとくしました。二〇一五年には五度目となる年間グランドスラムを達成し、その技術は「車いすテニスに革命をもたらし」と言われています。

その国枝さんが、北京ぺきんパラリンピック後に高校時の母校を訪れ、後輩こうはいたちに次のような話をしました。

*

第一に、全力で取り組まなければ分らないことがあるということです。高校時代は金メダルを取るなんて、自分も他人も想像もしていませんでした。今思えば、全力を出し切っていなかったのです。大学に入ってからは、試合中、最後まであきらめず、常に全力でボールを追いつけることができました。そうして初めて、トップの選手に勝てるようになったのです。人間の可能性は、全力でやってみないと分からない、これが車いすテニスをやっていて一番学んだことです。

第二に、夢を持ち、目標を設定して努力するということです。僕は、金メダルという夢を実現するために、細かい目標を設定しました。目的のない練習はつまらないし、やる気がなくなりますよね。だから、パラリンピックで金を取るためにはどうすればいいかを明確にし、達成したときの自分をイメージしながら、ワクワクした気持ちで練習を続けました。いろいろな試合で勝ったり負けたりしても、あくまでも最終目標はパラリンピックなので、勝敗にこだわらないように気を引き締めました。

第三に、考え方一つでプラスにもマイナスにもなるということです。僕は小学生のとき車いす生活

脊髄腫瘍

脊髄内部の細胞や脊髄周辺の細胞から発生する腫瘍のこと。

パラリンピック

国際パラリンピック委員会が主催する主に肢体不自由の身体障害者（視覚障害を含む）を対象とした競技大会の中で世界最高峰の障害者スポーツ大会。四年に一回オリンピック開催地で行う。

になり、へこんだときもありましたが、考えてみれば、こうして生きていられるだけで幸せなことなんです。障害があることは不幸ではない。不自由なことは、階段を上がるときくらいで、毎日元気に楽しく生きている。それだけで十分なんです。

それに、両親やコーチ、周りの人たちの支えや応援のおかげで、次々といろんなことにチャレンジできて、金メダルを取ることができた。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも世界ランキング一位を維持しながら大観衆の前でプレーをし、競技のレベルを上げて、車いすテニスの普及に努めたいと思っています。それが自分に課せられた使命だと思っています。

*

母校での講演の後、生徒から「試合の流れが悪くなったときは、どのようにすればいいですか。」という質問を受けた国枝さんは、次のように答えました。

「流れが悪くなったときでも、自信を持つことが大事です。僕は、試合の前に鏡を見ながら『オレは最強だ!』』と言い聞かせています。ラケットにも『オレは最強だ!』』と書いて、流れが悪くなったときにはそれを見て冷静になり、自分を励ましています。そういう自分にとってのキーワード、前向きになれるような言葉を探しておくといいですね。テニスはメンタルスポーツです。大切なのは、自分は最強だと常に思い込むこと。自信を持つことで、今まで入らなかったショットさえ決まるようになるものなんです。」

この「オレは最強だ!』』というフレーズが定着するには理由がありました。それは、世界ランキング一桁台を前にして、やや足踏みをしていた頃、一人のカウンセラーに出会い、指導を受けたことがきっかけでした。

「僕は世界一になれますか。」

「あなたはこう思っているの。」

20

15

10

5

カウンセラー
社会生活において個人が直面する悩みなどについて相談に応じ、適切な指導・助言をする人。

「世界一になりたいと思うんじゃないかって、世界一になるんだと考えるさい。」

そういうゆるぎない自信と信念がまず必要だということです。また

あるときは、コートに併設されたレストラン内で、「今この場で、

『自分は最強だ！』と叫びなさい。」と命じられ、国枝さんは、

ライバルが多数行き交う中で、カウンセラーの指示通り大声で叫んだ

といいます。その後も、毎朝鏡を見ながら「オレは最強だ！」と

言い聞かせ、ラケットにも同じフレーズを刻み、試合に臨んだのでした。

これが続けているうちに、弱気な自分が消えて行き、この直後、念願の世界ランキング一位となり、「こんなにも変わるんだ。」と自分でも驚くほどだったといえます。

20

15

10

5

共同通信社提供

二〇一六年、リオデジャネイロ・パラリンピックを前にした大学時代の母校のインタビューに次のように答えています。

「『三方よし』という言葉がありますよね。まさに今、私のテニス人生に一番生かされている学びの一つなんです。試合では自分が勝てばそれではいいとは思っていません。もちろん勝つにこしたことはないのですが、私が試合に勝てたのは、相手の選手がいてくれたからだし、応援してくれるファンの皆様がいたから。そして指導してくれたコーチ、スタッフがいたから。自分がよければそれではないという考えでは、スポーツでも絶対に結果は出ません。何事も相手ありき。私はそう考えています。」「最強」の称号を手にしてもなおおおこちることなく、謙けん虚な姿勢で更なる高みを目指して、国枝さんの努力は続きます。

（出典）公益財団法人モラロジー研究所『ニューモラル』第四七七号

10



- ・なぜ国枝さんは十年以上も世界のトップ選手であり続けることができたのでしょうか。
- ・自分の良いところ、変えたいところを見つめてみましょう。

5

三方よし
自分も相手も第三者も、共に喜びや満足を得られること。