

往年の名テニスプレーヤーの金言を学び、自分を勇気づけ、戦い抜いてください。

### 1. プレッシャーを「力」に変える言葉

「プレッシャーは特権である」

ビリー・ジーン・キング(女子テニス界の伝説)

これはテニス界で最も有名な格言の一つです。プレッシャーを感じるということは、それだけ「期待されている場」や「重要な局面」に立っている証拠。それを重荷ではなく、自分が選ばれた人間であるという誇りとして捉えよう、という力強い言葉です。

選手の皆様、試合中にプレッシャーを感じたり、苦しい場面に立たされたりすることもあるでしょう。その緊張感は、皆様が今日まで真剣に練習を積み重ねてきた証です。緊張できる場所にいること自体が、あなたの努力の結果です。

どうかその緊張を楽しみ、今、自分にできる最高の一打を積み重ねてください。

### 2. 負けそうな時、心が折れそうな時の言葉

「今いる場所から始めよ。持っているものを使え。できることをせよ。」

アーサー・アッシュ(黒人選手初の全米・全英王者)

劣勢に立たされた時、人は「もしあのミスがなければ…」と過去を悔んだり、「このまま負けたらどうしよう」と未来を恐れたりします。しかし、今この瞬間の自分にできる最善を尽くすことだけが、逆転への唯一の道であると説いています。

「最後まで戦い抜くこと。それが僕にとっての『勝利』だ。」

ラファエル・ナダル(赤土の王者)

ナダル選手は、スコアに関わらず「最後の一球まであきらめずに走ることを信条としています。結果としての勝ち負けよりも、「自分を投げ出さなかったか」という過程を重視する姿勢は、多くの選手、ファンの胸を打ちました。

### 3. 集中力を取り戻し、目の前の一打に懸ける言葉

「最も重要なポイントは、次のポイントだ。」

ピョルン・ボルグ(ウィンブルドン 5 連覇の鉄人)

「次のポイントが、すべて。」

ロジャー・フェデラー

テニスは 1 ポイントごとに区切られるスポーツです。過ぎたポイントを悔やんでも、先の展開を心配しても意味がありません。「次の 1 打、次の 1 ポイントだけに全神経を注ぐ」ことの重要性を説いた、テニスの真理とも言える言葉です。

By Tooru Tanaka