

元卓球選手

水谷隼さん



JUN MIZUTANI

【みずたに・じゅん】1989年静岡県出身。5歳から卓球を始め、世界選手権個人戦に当時史上最年少で出場、全日本卓球選手権では当時史上最年少で優勝後通算10回の優勝など数々の新記録を打ち立てる。オリンピックではリオで日本卓球史上初の男子シングルス銅メダルと男子団体銀メダルを、東京では混合ダブルスで日本卓球史上初の金メダルと男子団体で銅メダルを獲得。現在『スムサタ』（日本テレビ系）をはじめテレビ番組にも多数出演。著書に『打ち返す力最強のメンタルを手に入れる』（講談社）等がある。

18年間の選手生活から
新たなステージへ



INTRODUCTION

昨年の東京2020オリンピックではいくつもの快挙が果たされたが、卓球混合ダブルスでの金メダル獲得もその一つ。圧倒的な壁が立ちほだかる中で掴んだ日本卓球史上初となる金メダルの輝きは、時が経つほどに増していくのではないだろうか。18年にわたる選手生活の中で数々の偉業を成し遂げた水谷隼さんは、今春、現役引退した。新たな一步を踏み出した水谷さんに、これまでのこと、これからのことについて話を伺った。

——水谷さんは5歳で卓球を始められたそうですが、卓球教室をされていたご両親からの勧めがあったのですか。

最初は2歳上の兄や両親が卓球をやっている姿を見ているだけだったのですが、そのうち自分もやりたいと思うようになって始めました。

小学校に上がると全日本選手権大会に出場するようになり、小学2年生以下の部、小学4年生以下の部、小学6年生以下の部と3つあるジュニアの部のすべてで優勝できたのですが、それは男子卓球としては初めての出来事でした。小学2年生で優勝してからは同学年ですつと負け知らずです。

——そこまで強かったということは、練習量もかなり多かったのでしょうか。

めちゃくちゃ多かったですね。小学2年生の時から本格的なコーチがつく環境で、ほぼ休みなくひたすら練習漬けの毎日でした。

——その才能を見込まれ、14歳の時には卓球強豪国の一つであるドイツに留学されたそうですが、どんなことが大変でしたか。

日本卓球協会が創設した海外留学制度の2期生としてドイツへ行くことになったのですが、英語はしゃべれないし、ドイツ語もわからないので、まずは言葉の壁がきつかったです。当時はまだ携帯電話もインターネットも普及していない時代で、今みたいにわからない言葉を簡単に調べられないから、ジェスチャーを駆使しながらコミュニケーションを取ろうと頑張っていました。

携帯電話もインターネットも使えないと、日本にいる家族や友達とすぐに連絡を取ることができないですし、息抜きもできなくてストレスが溜まって、ドイツ留学後しばらくは日本に帰りたいなと思っていました。ただ、普通は国内の強豪校で寮生活を送ってから海外リーグへ行く選手が多い中、自分の場合は地元での生活からドイツリ

グへ直行しました。地元以外の景色というものを見たことがなかったので、そこはすごく新鮮に感じましたね。

——練習方法などに違いはありましたか。日本では毎日7〜8時間くらい練習していましたが、ドイツでは4時間半〜5時間くらいで、日本の半分の練習時間でした。

——「練習量が減って大丈夫かな」と不安になりましたか。

日本にいる頃から本気で打ち込める時間は4〜5時間かなと思っていたので、そういう意味では本当に自分が集中できる丁度いい練習時間だったかなと思います。

日本では朝、練習場に全員集合して「今日はこれをやります」みたいな感じで皆が同じ練習メニューをこなしていくんですけど、ドイツではコーチが一人一人の選手を回って



Table tennis player
JUN MIZUTANI

ドイツ留学後しばらくは日本に帰りたいたいなと思っていました。

23歳の頃スランプに陥っていて、自分の殻を破りたい気持ちがくすぶっていました。

「あなたはこの練習をしなさい」と個別に練習メニューを考えてくれるんです。そこは日本とドイツの大きな違いでしたね。

ドイツではプロリーグに所属していたので試合で結果を残さなきゃいけないというプレッシャーはありましたが、朝から晩まで卓球に打ち込める環境の中でとても充実した選手生活を送れたと思います。

——14歳から5年間のドイツ留学を経て、明治大学に進学されると同時に中国リーグにも出場されるようになったんですね。

そうですね。ドイツを離れる時には世界ランキングでかなり上位まで来ていたのですが、そこからまた一つ上のステージに上がるためには、圧倒的にレベルが高い中国に行きたいという気持ちがありました。

それで中国のプロリーグに所属することになったのですが、毎年3カ月だけのスポット参戦だったので、試合の少し前に中国へ渡り何日か練習して試合に臨むという形でした。1年目は北京オリンピックで優勝した選手と同じチームで練習していたので、世界一の選手の練習方法からプライベートまでを間近で見ることができてすごく勉強になりましたね。

——日本やドイツとの違いは何でしたか。
年齢の上下に関係なく実力があるトップ選手は絶対的な存在で、自由に練習できるというところが大きな違いだと感じました。卓球の練習では打ち返してくれる相手が必要で、例えば4時間練習するなら、日本だ

とそれぞれ2時間ずつとなるんですけど、中国の場合、トップ選手は4時間すべてを自分の練習に当てられるような環境でした。練習相手となる格下の選手にとってもトップ選手と打ち合えば強くなれるから、ある意味、理にかなっているなと思いましたね。

——その後、24歳からはロシアリーグに所属されていますが、なぜロシアへ？

23歳の頃スランプに陥っていて、自分の殻を破りたい気持ちがくすぶっていました。当時の日本では卓球選手がプロとして活躍できるリーグもまだなかったですし、所属先の海外のプロリーグを探していた時に、日本人で挑戦した選手が全くいなかったロシアリーグに行つてそこで何かを見つけられたらと思う、挑戦することにしました。

——ロシアと聞いてあまり卓球のイメージが思い浮かばないのですが…。

ロシアには卓球選手に対して世界有数の規模で資金支援をするスポンサー企業があったので、ヨーロッパを始め世界各国から強い選手が集まっています。ロシアリーグは非常にレベルが高かったです。いろんな国から集められたトップ選手がしのぎを削る中では、自分もプロとして意識を高く持ち続けていなければ他の選手に負けてしまうので、とにかく一生懸命やりましたね。

ヨーロッパの選手ってストイックなんですよ。その影響を受けて、自分もストイックになり、食生活もガラッと変わりました。卓球は体重制限がないですしそれまで食事

の節制はしていませんでしたが、それじゃダメだな。0・1秒でも早く動くことが大事だから節制しなければと思うようになりました。カロリーを抑えるようになりまして、糖分の入った飲物も一切口にしないという我慢の日々でしたね。

——我慢のためのモチベーションは、オリンピックでのメダル獲得だったのでしょうか。

そうですね。オリンピックでメダルを獲りたいという大きな目標もありましたし、ロシアリーグに所属して半年後には早くも結果が出てきていたんです。ストイックな生活をすれば結果がついてくるというのがすぐに見えたことは大きかったですね。自信をもつて続けていこうと思えました。

同時に「プロとは何か？」ということもよく考えていましたし、プロ選手としての自覚を示さなければと意識していました。ドイツ、中国、ロシアといろんな国のプロリーグで戦ってきて、世界を渡り歩いたからこそ、高いプロ意識を醸成することができたんじゃないかな。日本での経験しかなかったら、きっとそういう発想には至らなかっただろうと思います。

——オリンピックについては、北京、ロンドン、リオ、東京と4回出場されていますが、それぞれ心境の違いはありましたか。

19歳で出場した北京オリンピックの時はアジア予選での苦しい戦いを勝ち抜いて出場できたので、オリンピックに出られただけで嬉しかったです。23歳で出場したロン



プロとして意識を高く持ち続けている
ければ他の選手に負けてしまうので、
とにかく一生懸命やりましたね。

ドンオリンピックの時は思うような結果が出せず、大きな悔いが残りました。その少し前、21歳くらいの頃は自分の実力が飛躍的に伸びていると感じていた時期で、一番波に乗っていました。大きな国際大会で優勝し、世界ランク4位にもなつて、ロンドンオリンピックではメダルを期待されてきました。でも、ロンドンオリンピック

では、開催直前の試合で勝っていた相手に負けてしまい、それがすごく悔われましたね。苦手意識をもっていた対戦相手だったので、そういう気持ちが影響したのかもかもしれません。

——その悔しさは、27歳の時に出場されたリオオリンピックに生かされたのですか。リオでは自分でも納得いくパフォーマンス

スができ、日本卓球史上で初となるオリンピックシングルスでのメダル獲得もできました。自分の持っているすべての力を出し切れたという満足感がありましたし、史上初の快挙に大きな達成感を感じました。

——念願のメダル獲得も実現できた上で、次の東京オリンピックへはどのような気持ちで向かわれたのでしょうか。

2013年に東京オリンピックの開催が決まった時に、とりあえずそこまで頑張ろうと心に決めました。東京開催がなかったら、もしかするとリオを最後にオリンピックへの挑戦はやめていたかもしれません。

リオで銅メダルを獲得したことで、日本人には難しいと言われている「卓球での金メダル獲得」へのステップを一つ上がったような感覚になれました。というのも、他の競技を見回した時、多くの選手が銅メダルや銀メダルを獲った後に金メダルを獲っていたので、そのステップが必要かなと思っていましたから。

——そのような中、コロナ禍の影響で東京オリンピックが開催延期となりましたが、どのような気持ちでしたか。

正直、東京オリンピックは中止されるだろうと思っていたんです。自分は以前から「東京オリンピックを最後に引退します」と宣言していたので、東京オリンピックが開催されないということは、その時点で引退することになります。だから、練習場には通っていたけれど、それほど熱も入らない



まま練習していたような気がします。

開催が危ぶまれる中で、高い意識を持ち続けるのはすごく難しかったんですよね。「開催されないのにこんなに練習して、何になるんだろう？」って。だから食事も節制してなくて、気づいたら体重が7kgくらい増えていました。

でも、4月になると心を入れ替えて、そこからは「東京オリンピックは開催されると信じて頑張ろう!」と、体重を元に戻して、トレーニングも必死にやりました。開催前の

「卓球を楽しみにされている方が がっかりさせられない」という思いは 強く持っていました。

4カ月間で2年分はやったんじゃないかと思うくらい超ハードに打ち込みました。

——そうして2021年7月23日、東京オリンピックが開催されることになったわけですが、出場されていかがでしたか。

結果だけを見ると、出来過ぎかなと思いました。混合ダブルスでの金メダル獲得もそうですし、男子団体も非常に厳しい状況で銅メダルを獲得できましたが、それは自分の力だけじゃなくて、本当にいろんな方々の力があって、最後にメダルを獲らせてもらったような気がしています。

ただ、オリンピックは基本的に自国選手の出場試合はすべて放送されますし、開催前からニュースで取り上げられたり注目度が格段に高いですから、自分としては「卓球を楽しみにされている方がっかりさせられない」という思いは強く持っていました。

それに開催前の約4カ月間、本当に一生懸命に練習していましたから、その成果を見てほしいという気持ちもありました。「凄いプレーだな。これはとても自分たちには真似できないプレーだ」と思ってもらえるような試合を見せたかったです。

——とは言え、数年前から目の不調を抱えられていて、大変だったんじゃないですか。

そうですね。視界が悪くて、試合中も全然ボールが見えないことがありました。もし目に問題がなければ、東京オリンピックで現役引退はしていなかったと思います。

——試合を見ていると水谷さんはオリンピックのような大舞台でも安定したプレーをされる印象がありますが、精神面のコントロールはどのようにされているのでしょうか。

子どもの頃から国際試合にたくさん出場させてもらいましたし、海外リーグにも所属していたので、経験豊富であることが安定したプレーにつながっていると思います。

あとは、メンタルに関する本を読んだり、講義を聞いたりすごく勉強もしましたし、いかに緊張しないようにするかについては、他の卓球選手より詳しいかもしれません。

——卓球は対戦相手との心理戦の部分も大きいそうですが、水谷さんはどのような対策をされていたのでしょうか。

卓球は対戦相手と物理的な距離が近いので、目線だったり、まばたきの回数だったり、手の震えだったりといったところから相手



の緊張を読み取ります。もちろん試合前には対戦相手の過去の試合映像を見て研究していましたし、そういつたあらゆる情報を加味した上で試合に臨み、相手がどういうプレーをしてくるのか常に考えながら戦っていました。

僕はいろんな情報を読み取る力と心理的な駆け引きに長けていると思うので、そこは自分を信じて試合に臨んでいました。

——他の選手はそうされていないのですか。

せいぜい相手の裏をかくくらいで、相手の性格や裏の裏といった深いところまで切り込んでいける選手は少ないと思います。

僕は「人間って、追い詰められた時ほど本性が出るんじゃないかな」と思っているんです。だから対戦相手が競り合っている試合映像をよく分析します。すると、その選手の癖とかが見えてきますし、性格や普段の様子も含めて相手選手のことを読み取って、試合中は少しでも点数につながるようないろいろ考えながらプレーしていました。

——東京オリンピックで一番印象に残っていることは何でしょうか。

やはり混合ダブルスで金メダルが獲れた瞬間ですね。それに、混合ダブルスの準々決勝で大逆転した瞬間や男子団体の銅メダ

ルを獲得した瞬間も印象に残っています。——あれから間もなく1年となりますが、今、振り返って何を思われますか。

子どもの頃からオリンピックのメダリストになりたいと思っていましたし、リオオリンピックで銅メダルを獲ってからは金メダリストに憧れていました。金メダルを幾つも獲られている吉田沙保里さんや内村航平さんに対して凄い選手だなという憧れがあった、その思いは今も変わりません。そう考えると、自分が金メダリストになったという実感はまだないのかもしれないですね。

——現役引退された後はテレビ業界に活躍の場を移されていますが、どんな気持ちでセカンドステージを始めたのでしょうか。

プロの卓球選手として18年間やってきたことがゼロになって、一から新しい生活をスタートさせた新入社員のような気持ちです。視聴者として見ていたテレビの世界と実際テレビの中に入って発信する世界は全く違いますし、分からないことだらけです。

ただ一つ共通していることは「皆さんに何かを伝えたい」という自分の思いです。選手の時も、感動や夢を与えたり、元気を与えたいと思いながらプレーしてきました。今はバラエティ番組や情報番組に出演して

自分の発言や行動を見ていただくことで、何かを感じてもらいたいですね。

——今後やりたいことはありますか。

自分がやりたいというよりも、求められていることをやらなければと思っています。金メダリストとしての自覚も持ち、しっかりと役割を全うしなければと思っています。

アスリートの中には、現役時代は輝いていても、引退後のキャリアで苦勞されている方が少なくありません。卓球界でも以前は実業団に所属している選手が多く、引退後はそのまま会社員として働くことが普通でした。ですが、日本でもプロリーグができて、現役引退後のセカンドキャリアに悩む選手が出てくるようになりました。それがちょうど僕と同世代です。そういう方たちに、一つの指標を示すことができればと。卓球だけにとらわれず、いろんな活躍の場があるということを見せていければいいなという思いがあります。

——最後に座右の銘を教えてください。

「強者であり、弱者であれ」という言葉は常に心の中に持っています。これまで自分がどれだけ卓球が強くなっても、どれだけ立場が上になっても、弱い人の目線に立って物事を見ていきたい、寄り添っていききたいと思ってきました。これからも、そうあり続けたいと思っています。

——これからの活躍も楽しみにしています。お話しいただき、ありがとうございました。

(インタビュー／ライター 更田沙良)

「強者であり、弱者であれ」という言葉は常に心の中に持っています。