



卓球王国連載パック“ePAC.”

# 全日本卓球選手権大会

(2014.1 / 平成25年度)

## チャンピオン インタビュー 水谷隼・石川佳純

【REAL! TT 速報 全日本2016.1】バージョン

卓球王国2014年4月号(vol.203)に掲載した、平成25年度(2014年1月開催)の全日本卓球選手権シングルスチャンピオンインタビュー(水谷隼・石川佳純)、全14ページ(e Bookで追加した扉や余白を除く)をまとめた。

卓球王国



## 【王国 e book】について

● この【王国 e book】(e PAC.)は、月刊『卓球王国』誌に掲載された連載やシリーズをまとめたパックです。

● **閲覧は、卓球王国WEB【REAL! TT 速報 全日本2016.1】で有料速報をご利用いただいている方の、個人的な利用に限らせていただきます。** 商用利用、複製したファイルの譲渡、販売、ネット等での配布を禁止します。PDF から一部のデータを抜き出したものについても同様です。

● **本ファイルの複製は原則禁止**です。ただし、お買い上げいただいた方の個人利用に限り、ご自身所有の複数の装置（パソコン、タブレット等）にコピーして閲覧することが可能です。

● お問い合わせは、卓球王国WEB「お問い合わせ」フォーム（トップページ画面左下の青字リンク）から、もしくは以下宛にお願い致します。

（株）卓球王国  
電話 03-5365-1771

見開き表示の  
右ページ

## 閲覧に際して

● PDF形式による電子書籍で、パソコンやタブレットなどでご覧いただけます。PDFの閲覧には「Adobe Reader」またはその他のPDF閲覧ソフトをご使用ください。

● パソコンのモニタで閲覧する場合、ページ表示を「見開きページ」に設定すると、実際の冊子のように見開き表示で見やすいでしょう。タブレットで閲覧する場合は、「単一ページ」のほうがサイズ的に見やすいでしょう。

● 「Adobe Reader」で見開き表示する場合、以下のように設定してください。設定に関する詳細は、「Adobe Reader」のヘルプ等をご覧ください。

① [ページ表示]メニューで「見開きページ表示」にチェックを入れる。

② [ページ表示]メニューで「見開きページ表示で表紙を表示」にチェックを入れる。

見開き表示では、本ページが左ページ、前ページが右ページに來れば、実際の雑誌と同じ配置になります。もし左右が逆に表示される場合は、「環境設定」(Windowsでは[編集]メニュー内、Macでは[Adobe Reader]メニュー内)の「言語」で、「デフォルトの読み上げ方向」を「右から左へ」に設定してください。

見開き表示の  
左ページ



THE CHAMPION'S  
INTERVIEW

# 1 Jun Mizutani



王者は戻ってきた。しかも圧倒的な勝利とともに。  
2年連続決勝で敗れるという受け入れがたい屈辱に耐え、  
水谷隼は実力の違いを見せつけるかのように  
全日本選手権大会で3年ぶりの優勝を飾った。  
優勝という課せられた十字架。  
平坦ではなかった道のりを振り返り、  
「進化した水谷隼」を語ってくれた。

「王者帰還・チャンピオンインタビュー」

# 水谷隼

●DIOジャパン

聞き手 今野昇 (本誌編集長)

Interview by Noboru Konno

写真 奈良武・江藤義典・渡辺友

Photographs by Takeshi Nara, Yoshinori Edo & Tomo Watanabe



# 「丹羽と健太がいて、なぜぼくが全日本で5連覇できて、彼らがそれをでききないのかを考えてほしいですね。理由は絶対ある」

上田戦は一気に戦況が変わって、もう負けたと思いました

優勝直後のインタビュで、「優勝することでは周りは喜んでくれない」と語った水谷隼。17歳の時から5連覇を含め、7回連続決勝に進んでいた彼に求められるのは、優勝という結果であることは自分が一番感じていたはずだ。

(昨年)11月21日以来のインタビュー。全日本選手権終了直後にロシアに旅立ち、日本に戻った水谷と会ったのは2月4日の夜。全日本から2週間以上経ち、冷静に語るチャンピオン。11月の時とはどこかが違う。安堵の表情を見せながら、すでにその視線は高い山へ向かっていた。

11月に『水谷隼の逆襲』としてインタビューした時には、まだ自信と不安が相半ばという感じだった。

水谷 特に自信があったわけではないです。あの時はまだ結果を出していないかったけど、あの後、ロシアリーグでも勝って、年明けのタイペイでの大会でも優勝して、



町を破り、優勝を決めた水谷隼

自分の意識も変わってきていると思っていた。11月の時にも手応えはあったけど、勝負だから100%ではなかった。ただ、他の選手よりはプロ意識は高いと思っています。

12月に日本とロシアを往復した後、タイペイに行ったけど、もともと全日本に向けて調整したいと思わなかった？

水谷 いや普通に調整してましたよ。みんな元旦とか休むけど、元旦も練習しました。友樹(平野・明治大)をつかまえて。それに、シューズとラバーに満足してなくて、11月くらいに変えて、自分と

してはそれがしっくりきて、プレーに専念できるようになった。タイペイから帰ってきて5日くらいで全日本を迎えて、全日本で優勝するぞという感じではなかった。11月くらいからずっと練習と試合を積み重ねてきたので、その流れの中で大会に入るとい感じでした。

今大会は、強い選手がみんな負けて、格下の相手ばかりだった。会場もやりやすかった。ロシアでは会場によって台の弾み(はず)がバラバラだし、全日本の卓球台はこれまでいつもボールが止まって、これってどうやって慣れるんだろと思うけど、今回はそれがなかった。ロシアでやってきて自分のプレーには自信があったし、とにかく早く試合をしたかった。

組み合わせを見た時に勝ち上がってくる相手を予想したと思う。優勝会見では岸川選手とやりたくなかったと言っていた。

水谷 岸川君は多くのボールに慣れてるし、会場でもいつも練習を一緒にするし、サーブスも効かないから苦手です。優勝候補が負けたのは、正直言えば、ラッキーだと思いました。簡単に上に行きたいわけだから。ナショナルチームの選手と一緒に練習をやったり、海外にも一緒

に行っているからなるべくやりたくない。—— 決勝の前日、岸川選手が夢に出てきて2回負けたと言っていたけど。

水谷 期間中はあまりないけど、全日本前には夢を見ます。負けた夢のほうがいいです。夢の中で負けて落ち込むから、目が覚めた時に「ああ、夢で良かった」と思って、現実はそのうしろとくなくないと思う。勝った夢は、「ああ、夢かよ」と落胆する。

—— 今までの優勝でも、必ず1、2試合危ない試合がある。今回圧勝だったのは自分のレベルが上がったということだろうか。

水谷 レベルは上がっています。その中で、「あの時にバックハンドを振れたから勝った」という試合があります。4-0で勝った試合でも、2ゲームくらいはゲームポイントを取られていたのに、そこでバックハンドを振れたからゲームを取れなかった。

—— 唯一、苦戦したのは準決勝の上田仁戦だった。3ゲーム連取してから2ゲーム取られた。

水谷 本当にあの時は負けたと思います。3ゲームを全部4本で取った時に、この上田に勝てば今回はオール4-0でいけるなと思った。

—— 勝ったと思った瞬間にスキができた

のかな。

**水谷** そうかもしれない。基本的に上田はやりづらい。リードしている時も危ないなどは感じていました。嫌だと思ったサーブを途中から徹底して出してきた。レシーブができなかったたのでどうすることもできなかった。一気に戦況が変わって、もう負けたと思いました。

2ゲーム取られて、3-2の6ゲーム目で1-4とリードされて、全然点を取れる気がしなかった。ただ投げやりにはならなくて、1本1本取ろうと思つてやっていたら状況が変わってきた。もし上田が凡ミスをしなかったら、ぼくが負けたと思う。「これはミスじゃないでしょ」というボール、上田より下の選手でもミスしないボールをミスしていた。彼が自信持つてやっつて、調子が良かったら負けていた。ホント、ラッキーでした。

——それで**決勝は町飛鳥選手(明治大)**。

**水谷** それは想定していなかった。絶対ないと思つていた相手。大会前に一緒に練習していたし、いくら相手の調子が良かったとしても対応できると思つていました。5ゲーム目の9-3くらいの時、優勝を確信しました。

——この2年間、**タイトルを獲り戻すまでは長かった?**

**水谷** あつという間でした。

——**今までの5回の優勝と違うのかな。**

**水谷** 負けた時の2回のほうが頭に残っています。勝つた時のことは記憶に残っていないです。今回、自分の力を完全に

は出し切っていないです。

——それは君の力を引き出す選手と対戦しなかったとも言える。

**水谷** そうかもしれないですね。ただ、誰に勝つて優勝したかったというのは全然ない。優勝できればいい。

**プレースタイルはスキがなくなった。可能性をまだ秘めているから、一つひとつを伸ばしていけばいい**

「前の時より4kgやせたんですよ」と食事しながら水谷は言った。ストイックなチャンピオンの体に変化している。取材が終わわり、駐車場で別れる時に離れて見たら、確かに顔が小さくなっている。

翌日、ナショナルトレーニングセンターで行われていた全日本合宿で彼のプレーを見た。やはり体つきが変わっているのがわかった。「練習を休んでいたから体が重い」と言いながら、動きの切れは悪くなかった。

——**なんか縮まった顔になっているね。**

**水谷** 去年の11月の時(前回インタビュー)より4kgやせました。体重を増やさないように食事をコントロールしています。今まで体が重くて、あと5kgは落としたいです。体重はないほうがいい。筋肉(をつけるの)ももういい。もちろん体力はつけなくちゃいけないけど、まずは速さが大事ですから。2、3年前は69kg、とか70kgくらいあったから、その時

よりは7kgくらい落ちている。脂肪も落ちたし、体も軽いですし、このまま落していきたい。

——**去年、邱建新さん(ドイツ)『フリックケンハウゼン』(コーチ)とコーチ契約したけど、それも良かったのかな。**

**水谷** 常に試合の後にメールや電話が来るし、自分とは違う発想の話が聞けるのがいい。ぼくの良い部分は残してくれていますね。最初は後ろに下がりがすぎだともっと速く攻めるとか言われたけど、それもぼくの持ち味だから、今は後ろに下がってもあまり言われなくなった。

プリモラツ(ロシア)『UMMC』(コーチ)も最初は「攻める攻める」と言っていたけど、最近言わなくなつて、「攻めと守りのバランスでうまく戦え」と言いますね。

——**バックハンドは相当良くなっている感じだけだ。**

**水谷** 3、4年前からバックハンドの強化をやってきました。ただ、変えていくには時間がかかるんです。邱さんがついたことも大きいし、ロシアに行ったことも大きい。ただ自分としては長い間ずっと強化してきた。

——**今回は、プレー領域と攻守のバランスが良かった印象がある。**

**水谷** それは思います。前・中・後陣で戦えるし、フォアとバックのバランスもいいし、プレースタイルはスキがなくなつたと思う。可能性をまだ秘めているから、一つひとつを伸ばしていけばいい。まだ

まだ「ここを強くしたい」という部分はたくさんあるから、そこを伸ばしていきたい。良い流れだし、日々成長している感じですよ。

「まず自分がやるんだ」という気持ちは強いです。手本を示したいという気持ちです。ロシアリーグや邱さんとのコーチ契約も、自分が道を示して他の選手も目指してくれればいい。今のままだと日本で強くなるのは難しいと思うから、それを変えるきっかけになればいい。

——**大会前、史上最高レベルの戦いになると予想したものの、優勝候補に名前を挙げられた選手は早めに負けていった。**

**水谷** 他の選手が全日本にどういう意識で臨むのか、結果をどう考えるかは全く気にしない。ただ、丹羽と(松平)健太がいて、なぜぼくが全日本で5連覇できて、彼らがそれをできないのかは考えてほしいですね。理由は絶対ある。

なぜぼくが世界ランキングの一番トップで全日本で勝ってきたのか。今までのワールドツアーで何回勝ってきたのかという実績もそうだし、過去の世界選手権での実績を見てほしい。確かに今は彼らとの差は縮まってるけれども。

——**全日本はある意味、公平な舞台かもしれない。みんながそこで勝ちたくて勝たたくて激しい練習をして、臨む。それがこの全日本。そこでの成績は正直な結果かもしれないし、その選手の評価になる。運だけでないものがある。**

**水谷** みんな苦しんでいると思いますよ。

水谷隼 ●みずたに・じゅん  
1989年6月9日生まれ、静岡県磐田市出身。ドイツ・ブンデスリーガでの卓球修行によってその才能を磨き、05年世界選手権では当時世界ランキング8位の荘智淵(チャイニーズタイペイ)を破って世界に衝撃を与えた。09年・13年世界選手権では、岸川聖也と組んだダブルスで銅メダルを獲得。全日本選手権では史上最年少の17歳7カ月で優勝し、シングルス5連覇。今年1月の平成25年度全日本選手権大会では6度目の優勝を達成した。DIOジャパン所属、世界ランキング13位(14年1月現在)

「ナショナルチームの他の選手はぼくが勝つことが一番悔しいんですよ。勝つと嫌われるんですよ。嫌われたくないけどしょうがない」



他の優勝候補と言われた選手も、みんなよくとは試合をやりたくないと思ってる。そういう苦しい中で勝つことは大変だと思う。ぼく自身、毎回苦しいです。試合前の緊張感とか、決勝前の2時間の待ち時間とか苦しい瞬間があって、勝つためには過酷な状況に耐えないといけない。ただ今回は今までと比べても特別に何か言うことはない。勝ち負けではなく、自分のプレーに自信があったし、節制して体重を落として、体も調子が良かった。

——あのレベルの卓球を見せられたら他の選手は勝てる気がしないかもしれない。

**水谷** まだまだですよ。まだ発展途上です。どこまで自分が強くなっていっても、他の日本選手に負けるかもという危機感はある。心のどこかにあります。負けるのは自分のプレーができていない時で、自分のプレーができて負けることはないんですよ。相手は自分にプレーをさせないようにしてくるから、普段からどんな時でも対応できるように練習をする必要がある。

——次に向かうのは世界の舞台だね。

**水谷** 最近あんまり世界の舞台というのは意識していません。自分のプレーに集中しているし、自分のイメージするプレーができるように練習している。試合で勝とうと思って練習していない。前は、「次はこの試合だからそこで勝てるようにやろう」と思っていたけど、今は「ここがダメだから、もっと良くなるような練習しよう」と考えている。そうやりながら自然に試合を迎えている感じです。

気持ちが結構前向きですね。負けることよりも自分のプレーができないことのほうが怖い。前は結果を大事にして、スポーツ選手は勝たなきゃ意味がないと思っていたけど、今は違う。練習して自分が求めているプレーをすることが大事ですね。特に結果とかは気にしていない。

——そこに大きな心境の変化があるね。

## 負けることよりも自分のプレーが できないことのほうが怖い。 前は結果を大事にして、 スポーツ選手は勝たなきゃ意味がないと 思っていたけど、今は違う」

**水谷** ロシアに行くからですね。

——それがターニングポイントになっているのかな。

**水谷** なっていると思います。ロシアでやっている、自分のためというよりチームのために勝ちたいと思う。チームから頼られているから余計にチームのため頑張ろうとする。来シーズン(8月末)もクラブとの契約が決まっています。

——今年はロシアにも行きながらワールドツアーにもしっかり出て、五輪のシングルス枠を狙っていくんだろうね。

**水谷** もちろんオリンピックのシングルスの出場権は絶対逃したくないけど、ワールドツアーで勝ちたいという気持ちはなくて、自分の実力を上げていきたい。

世界ランキングが15位でも20位でもオリンピックに出られるんだったら構わない。前は、世界選手権やオリンピックのシード権も考えていたからランキングを気にしたけれど、自分が実力をつけられれば、どこに入ろうが関係ないと思っています。

上に行くという希望があります。とにかく限界に挑戦したいですね。去年はケガが多かった。歳も取るし、体の切れが悪いとか、集中力がなくて感じる時があります。何年前はそんなことないと思っていたのに……。自分はいつになっても今と同じプレーができるんだ、イメージどおりのプレーがずっとできるんだと思っていた。

ところが、去年のバリの世界選手権くらいから、技術も体もほとんど自分の理想からかけ離れていく感覚があった。何かおかしいと。自分が年齢を重ねて、何もしないとどんどん落ちていくという危機感があって、自己管理しなくてはいけないと感じたんです。生活をガラッと変えないといけないと思った。

自分が年齢を重ねて、  
何もしないとどんどん  
落ちていくという危機感があって、  
自己管理しなくては  
いけないと感じた

——12月発売号では『水谷隼の逆襲』という特集を組んだけど、リベンジというよりも、圧倒的な勝ちっぷりだった。有言実行というか、充実感はあるでしょ。

**水谷** ロシアリーグで前期優勝して、タイペイで優勝して、負けなしだったし、練習もずいぶんしたし、日頃の生活でも卓球のために我慢してきたので、充実感はずいぶんあります。結果を残したことによって、これからも続けていってさらに

特に、ロシアに行くって、それを痛感しました。チームメイトのモンテイロ(ポルトガル)も譚瑞午(クロアチア)も体に問題を抱えていて、入念にストレッチをしている。かわいそうだなと思っていたら、自分もロシアに行った時に最初体が痛くなったり、動きが悪くなったりした。彼らより10歳近く若いのに、このままではダメだと思った。

彼らは飲み物も食べ物も徹底していません。お酒を飲んだところは見たことがないし、普段はジュースさえも飲まずにいつもミネラルウォーター。食事でも質素でダイエット生活みたいな感じで、暴饮暴食はしない。間食も少ない。ぼくもそれが習慣になって、腹6分目か7分目にし





て、それで体の切れは良くなるから、もつと体重を落とそうと思う。昔だったらコーラを飲んでたけど、今は口にしない。辛いと言えば辛いけど、誰かが飲んでいて「自分は絶対飲まないぞ」と思う。

——群れをなさない、ジコチュウ（自己中心）、自分を貫くというのはロシアに行ってから特にそうなっているのかな。

**水谷** それは相当あります。それが最近の調子の良さとして表れています。今の生活に20歳くらいで気づいておけば良かったと思う。2、3年経ったらまた違う気持ちになるでしょうけど、開き直って暴饮暴食したらダメになるんでしょうね。

——スティック（禁欲的で自分に厳しい）

だね。

**水谷** 今のような生活をしないと勝てないです。今は自然と体が慣れていて。上を目指すためには今の生活に慣れて、もつと節制しなきゃいけないし、常に進化しなきゃいけない。それで成績が残せるならもつとやりますよ。これでパワー不足を感じたら筋トレをするかもしれないけど、今は調子が良いからもつと体重を減らしていきます。

——練習をやらぬことに恐怖を感じたり、ストレスにならない？

**水谷** なります、なります。そう思うから元且も練習したんですよ。この間もロシアに行く時に30時間くらいかかって、到着してすぐに練習、という時もある

た。昔だったら疲れていたら練習はやらなかった。今だったら遠征で到着したら、すぐに練習とかしそうです。練習しないと落ち着かない。不安になる。

今までは調子が悪くなったら休む。疲れたら休む（笑）。自分でも変わったと思います。進化したと言ってくださいよ（笑）。体は今が一番切れます。軽いです。今日は5日ぶりの練習で、「体が重〜」と思いました。前は1週間、2週間休んでも平気だったけど、今は2日やらないとちよつとやばいなと感じます。

いつまで卓球ができるんだろうと考えています。若い時には考えなかったけど、故障してからそう考えるようになった。今はちよつと練習をやり込むと疲れる。ずっと肩を故障して、最近はずいぶん痛いです。前使ったウォーミングアップやストレッチで痛みが出ないようにしています。前は2カ月に1回くらいひどい痛みがあったけど、最近ケアをするようになって落ち着いてきた。

一度チューブをなくしてやらなかったら、12月上旬にもものすごく痛くなって腕が上がりなくなると、もう卓球ができないかとも思いました。ギリギリの状態なんです、今でも。ケアして、やることやって卓球ができなくなるならあきらめがつくけど、ケアしないで満足に卓球ができなくなったら後悔する。

今まではそこまでしなくても結果が出ていたけど、これからそうやって体をケアしていかないといけない年齢。これが

ら1年間見ててください。期待しておいてくださいよ。期待しなきゃいけないですよ（笑）。

——ロシアに行った時点で自分でも挑戦している。でも、そこまでスティックな生活をしていると思わなかった。シーズンオフで休んだら怖いね。

**水谷** 休まないですよ。怖いです。ヨーロッパは練習をしないから弱いんだよといつも言っています（笑）。オフがあるから弱いと。試合のある日でも、夜の試合があるからと、午前は1時間くらい練習して「いい練習だった」とか言っているから、「少なすぎるわ〜」と言います。「これ、練習じゃないし、満足できない。オレはもつと練習したい。ヨーロッパはアジアに比べて練習少ないから」と言います。そういう時には、自分だけで多球練習やトレーニングをしています。

**ジコチュウで自分勝手だけど、自分が正しいと思ってる**

——日本の選手は自分が周りにどう見られるのか、どう評価されるのかを気にしすぎるように思うけど。

**水谷** ほんとにも気にしますよ。人一倍気にするほうかもしれない。ただ気にするけど、自分のほうが正しいんだと思います。普通は嫌われないように周りに合わせたりまするんだけど、気にしながらも周りがオレに合わせるよと思ったりする（笑）。——そこが違う。そこが水谷単だ（笑）。

「あの時、バックハンドが振れたから勝てたというゲームがある」と本人は語る。バックハンドは明らかに以前よりも改良され、攻撃的になっている



**水谷** ジコチュウで自分勝手だけど、自分が正しいと思ってる(笑)。何人にも

われようが、周りの全員が自分と違う意見でも「オレが正しい」と。でも、オレ、嫌われてるだろうなと気にしますよ。

——気にするけど、合わせようと思わない。オレが正しい。だから、オレが勝つんだと思うでしょ。

**水谷** そうなんです(笑)。

——でも、自分で選んでいるとはいえず、それは苦しいね。

**水谷** 苦しいですよ。でも、そうしないと勝てないからです。周りと同じにやっ

て勝てるんだったら、それでもいい。でも現実はその甘くない。プライベートの時は相手に合わせてばかりです。

——大会前、激戦になると予想していたのに、終わってみれば、「水谷の全日本」

だった。

**水谷** 誰が優勝すると思っ

ていたんですか？

——隼！

**水谷** また、また(笑)。違う人に賭けていたんでしょ。

——優勝候補が次々負け

て、結果として、予想どおり「隼」だった。

**水谷** 丹羽が健太でしょ(笑)。

——12月発売号で君の特集をやったでしょ。でも、こんなにストイックだったとは思わなかった。

**水谷** ガラッと変わったのは前の取材(11月)の後ですよ。だから結果もガラッと変わった。でも、周りはまた調子こいて言ってるよと思ってる。いつもと同じだよ(笑)。ナショナルチームの他の選手は

ぼくが勝つことが一番悔しいんですよ。

ナショナルチームの中では練習しないというイメージだし、そういう選手が勝つと嫌われるんですよ。嫌われたくないけどしょうがない。

——齋藤清選手の8回という最多優勝記録が見えてきた。

**水谷** 5回目の後は、いつ優勝できるかわからなかった。

——なぜそこまで水谷隼は強いんだろう。

**水谷** 周りの人が何を考えて卓球をしているかわからないけど、自分の心に従って正しいことをやっているだけ。自分が思う強くなる道を進んでいるだけ。

——その先にあるのは何だろう。

**水谷** 何でしょうね。それをこれから見

だった。

——2020年に31歳なら相当なパフォーマンスはできる。

**水谷** 今のまま続けていけば31歳でも大丈夫だと思います。理想は40歳近くまでやりたい。ケガでどこか傷めて終わりたいくないですね。

——なんか本当のプロフェッショナルになってきた感じだね。

**水谷** そうですね。今は超ストイックですよ。若い時の経験がいろいろあったから、今わかるんですよ。

● 水谷隼は明らかに変わった。

ボールに対する鋭敏なセンスと強靭な体、そして競り合いに強いメンタル。し

「昔は勝たなきゃ何の意味はないと思ってましたけど、今は少しでも長く自分のプレーをしたいですね。2020年の東京オリンピックまであと7年しかないんですよ。そこで勝ちたい」

せますから楽しみにしてください。昔は勝たなきゃ何の意味もないと思ってましたけど、今は少しでも長く自分のプレーをしたいですね。2020年の東京オリンピックまであと7年しかないんですよ。

そこで勝ちたい。悔いを残さないために一日一日節制して練習して生活したい、純粋にそう思っている。その前のリオ(オリンピック)もあつという間。去年のパリの世界選手権から今までもあつという間

かし、その才能をもちあますようなマイペースな生活を過ごしていた彼は、ストイックな大人の選手になっている。

そして、勝利を重ねれば重ねるほど、孤高な道を歩み、日本の卓球史に名を刻むチャンピオンが、次にその名を刻むのは世界の卓球史だ。

ストイックなチャンピオン、水谷隼の孤独な戦いはこれからも続く。

(文中敬称略)

THE CHAMPION'S  
INTERVIEW

2

# Kasumi Ishikawa

「王者帰還・チャンピオンインタビュー」

# 石川佳純

●全農

3年ぶりの女王戴冠。

パワーアップした石川佳純が

圧倒的なプレーを見せて2度目の優勝を果たした。

国際舞台でしばらく結果を出せなかった五輪メダリストは

この全日本で復調のきっかけをつかみそうだ。

王座に返り咲いた石川が優勝への軌跡を語ってくれた。

聞き手 今野昇 (本誌編集長)

interview by Noboru Konno

写真 江藤義典 & 奈良武

photographs by Yoshinori Ito & Takechi Nara

「今年は絶対優勝するんだ、  
自分が絶対勝つんだと思って練習してきました」



優勝したいと思って出る大会は  
プレッシャーも違ってくるし、  
負けてもいいやと思えないから  
その分すごく緊張しました

全日本が終わって10日ほど経っていた。  
優勝の報告などで多忙なスケジュールを  
縫<sup>ぬ</sup>っての「チャンピオンインタビュー」。

移動の途中で時間を取ってもらい、東  
京駅の中にあるホテルのラウンジで取材  
した。疲労感はなく見せずに、晴れ晴れ  
とした表情で質問に答える石川佳純。

「圧勝で全日本を制した女王の貫禄……  
はない。いつもの「カスミスマイル」が迎  
えてくれた。初優勝した17歳の時と何ら  
変わらない、爽やかなスポーツウーマン  
の笑顔だった。

——卓球王国恒例の全日本チャンピオン  
インタビューです。

**石川** 久しぶりでですね。  
——3年ぶりの優勝。直後は涙も出て、  
感情の高ぶりもあったけど、10日ほど経っ  
て今の気持ちはどうでしょう。

**石川** 久しぶりに優勝して、うれしかっ  
たけど、5日くらい経ったら、2月にク  
ウェート、カタールオープンもあるし、  
リオのオリンピックに向けて頑張ろうと  
いう気持ちになりました。

——これだけ世界大会、五輪、国際大会  
を経験しているけど、それでもやはり全日  
本は特別な大会なんですね。

**石川** ホントに全日本は特別な試合だし、  
ものすごく緊張するし、1年に1回の  
ビッグゲームですね。

——今でも緊張する？  
**石川** メチャクチャしますよ。年々緊張  
するようになっていきます。

——13歳でベスト4に入ったり、初優勝  
の時と違う……？  
**石川** 全然違いますね。13歳の時もすこ  
く緊張はしたし、初めて一般に出た頃も  
そうだったけど、負けてもいいやと思え  
る。負けても相手のほうが強いし、しよ  
うがないと思えるんです。でも、今回の  
ように優勝したいと思って出る大会はプ  
レッシャーも違ってくるし、負けてもい  
いやと思えないからその分すごく緊張し  
ました。

——初優勝した翌年の全日本(2年前)・  
決勝で福原選手に敗れる)や去年と比べ  
て、今年はどこが違っていったらう。

**石川** 一番は気持ちの部分ですね。2回  
連続決勝で福原さんに負けて、勉強になっ  
たことがたくさんありました。自分の弱  
い部分だったり、ダメな部分と向き合っ  
て、そこを直して、しっかり練習するこ  
とができて、この全日本を迎えることが  
できたと思います。

たとえば、実際の試合でリードした時、  
リードされた時を想定して練習をやっ  
てきたので、本番でも練習してきたこと  
が出せた、自信を持ってできたと思いま  
す。

——自信を持っていても緊張するんだね。  
**石川** それは全然別です。初日からだん



森を破り、2度目の優勝を決めた石川佳純

した。でも、全日本まで1カ  
月半くらい時間があって、その  
中で成長できたと思うし、調子  
はすごく良かったので、どんど  
ん良くなっているのは自分で感  
じてました。

——大会を振り返った時に混合  
ダブルスは惜しくも優勝を逃し  
たけど、シングルスとダブルス  
の2冠を獲り、シングルスでは  
1ゲームしか落とさなかった。  
自分としてももっと苦しむと  
思ったのか、それとも決勝まで  
はぶつちぎりで走れると思っ  
ていたのか……。

**石川** とりあえず勝てればい  
いと思っていて、何対何で勝  
うとか全く考えてなくて、一戦  
一戦、一本一本、強い気持ちでやろうと  
気持ちのことだけを考えました。押し  
いくプレー……押しすぎるのは良いけど、  
引くのだけは良くない。

——それにしても、たいてい全日本チャ  
ンピオンになる時には、どういう選手でも  
1回か2回は厳しい局面を迎えるけども、  
そういう厳しい場面がないほどの圧勝だ  
つた。

**石川** 気持ちの面が大きいかな。今まで  
は4-0で勝つことは少ないほうで、初  
優勝の時も競った試合が多かったし、リ  
ードしても、リードされても絶対点数に影  
響されないように自分のプレーをやるだ  
けでした。2-0になっても3-0になっ

でも、何も気にしないで点数を取ることしか考えていなかった。

——今まではラリーを楽しむというか、リードしていてもフツと気が抜ける時があったように思うけど、今回は気が抜ける瞬間が全くなかった。その辺の自己分析というのは……。

**石川** 4年連続で決勝に行けたことはものすごくうれしいことですけど、2年連続決勝で負けた。やはり1番にならないと悔しいし、応援してくれる人もたくさんいて、この2年間で、決勝で残念な姿しか見せられなくて、今年は絶対優勝するんだ、自分が絶対勝つんだと思って練習してきました。今までは技術面の練習が多かったけど、今回は気持ちの練習をしました。

——気持ちの練習？

**石川** 練習の中で、試合に近い気持ちで練習します。今までよりも対戦相手がいちいち切つて戦ってくる場面がすごく多くなつていて、それに対する自分の戦い方を考えました。

「勝ちたいな、楽しくプレーしよう」だけではそういう相手には勝てないし、「私が絶対勝つ」という気持ちでないと戦にくい。「相手がそう来るなら私はこうしよう」という戦いが今回はできた。

——今までよりもひとつ高いところに到達しているのかな。初優勝や決勝で2回負けた時のことも、今だから見える部分があるのかな。

**石川** 決勝で2回負けた時だけの話では

なく、ミスした時に首をかしげたり、自分がダメだなという仕草を見られて注意されたり、たくさんの人に言われもしたので、そういうのは絶対やめようと思いました。

福原さんはミスしても「大丈夫」とうなずいているのに、私は「あゝ」となつてしまふのをビデオで見たりして、それは意識してやめようと思いました。

## 「負けている時のほうがモチベーションが高いですね。負けている時のほうがチャンスだと思えます」

平野さんと福原さん二人に競うことはできません

勝つことは難しい。

それをやつて決勝が上がつて

きたから強いんだらうと思つた

全日本選手権女子シングルス。「すごく緊張していた」と言うものの、石川佳純は順調に勝ち上がっていく。準決勝の若宮三紗子(日本生命)戦では1ゲーム目を奪われ、今大会初めてゲームを失ったが、その後は落ち着いて取り返し、4-1。

決勝の相手は高校2年の森さくら(昇陽高)。準々決勝で平野早矢香(ミキハウス)を4-3、準決勝では福原愛(ANA)をストレートで破り、五輪メダリスト二人を下しての決勝進出。

ジュニアではベスト8に終わっていた

森だが、一般に入つてまさに破竹の勢いで勝ち上がり、福原戦を見る限り、決勝の石川戦でも競り合いになることが予想された。しかし、勝負は1ゲーム目だった。7-10とゲームポイントを奪われた石川がそこから盛り返し、14-12と逆転してゲームを奪つて、完全に試合の流れを引き寄せ、優勝へ突き進んだ。

——決勝の相手は高校生の森選手でした。

彼女は平野選手に勝ち、そのまま準決勝では福原選手を圧倒するような勢いを見せていました。

**石川** 準決勝は同時にやっていたから全然見ていなくて、福原さんが負けたのを知りなかつた。今までだとありえない。いつも横の試合とかチラチラ見るのに、今回は見えないようにしたんじゃない。今回は知らないようにしたんじゃない。本当に知らなかつた。試合が終わつてから、「あつ、森さんが勝つたんだ……」とその時わかつた。自分の試合がスクリーンに映っているのも気づかなかつた。

——完全にゲームに入り込んでいたんだね。

**石川** 自分ではそういう意識は全くなかつたんですけど、森さんが4-0で福原さんに勝つというのは本当にすごいと思つた。平野さんと福原さん二人に……

競うことはできません勝つことは難しい。それをやつて決勝が上がつてきたのだから強いんだらうと思つたし、私の初優勝の時も同じ高校生だったから、私の時と同じ気持ちなのかな。

——確か1年前のジャパントップ12で対戦していて、4-2で勝っています。

**石川** 森さんとは2回目ですね。前回やつたビデオとかを見たりしましたが、1年経っているのだから、試合をやりながら

考えようと。気持ちとしては、すごく決勝が楽しみでした。お客さんがたくさん入っていて、その中で1台でやることにワクワクして、楽しみで、久しぶりになんかそういう気持ちになりました。初優勝の時もそういう気持ちでした。今回は全体を通して最初の試合から楽しみだと思えましたね。

——決勝は1ゲーム目がポイントでした。7-10でいきなりゲームポイントを奪われ、あのゲームを取られたら試合の流れが変わつたかもしれない。特に出足で少し離された。

**石川** 相手の調子はすごくいいというのはわかつていたし、もともと強い選手なので、1ゲーム目をリードされても……それが試合ですから。7-10の時に1ゲーム目負けのかもしれないけど、こ

石川佳純●いしかわ・かすみ

1993年2月23日生まれ、山口県出身。四天王寺高卒、全農所属。13歳の時に全日本選手権でベスト4入り、平成22年度全日本選手権で初優勝、平成25年度の同大会で2度目の優勝を果たした。09年世界選手権ではシングルスベスト8、12年ロンドン五輪では団体銀メダルを獲得し、シングルスでも日本人初の準決勝進出を果たした。世界ランキング10位(14年1月現在)



のゲームを落としてもいいやとは絶対思わなかったし、あのゲームを取れて試合の流れに乗れた。あそこであれば回して取れたのは自分の成長できている部分かもしれないですね。

——準決勝の森対福原の試合での森選手の強さを見たら、決勝も接戦になるかも、というのが大方の予想だった。ところが決勝の1ゲーム目をしっかり取っているし、回転の変化などで相手のミスが目立っていました。

**石川** 自分の力を出し切れたし、今までよりも強い自分で戦えたかなというのが今大会の感想です。

——4ゲーム目、優勝を目前にして10-9でタイムアウトを取り、ベンチの陳莉莉さんに厳しく言われていたのが、オーロラビジョンにも映し出されたけど(笑)。

**石川** 実際にベンチに帰ってすごい怒られたんです(笑)。10-6から3本連続簡単に失点して、メチャ怒られました。

「練習、やったでしょ！もっとしっかりやって！思い切って！」と怒られて、それで自分も「何やってるんだろ」と背中を押してもらい、自分に渴(かわ)を入れられた。だから勇気を出して次にロングサービスを出せました。すごい怒られていて……わかってました？

——優勝目前なのに怒られている様子がオーロラビジョンに思いつ切り映っていた(笑)。さすがにあそこで優勝を意識したのかな。

**石川** ちよっとだけ。それまで全然意識

してなかったのに、10-6になった時にちよっとだけ。そういう時はばん回されます。でも、そういう苦い経験もたくさんしてきたので、そこでぐっと我慢しました。

——優勝した瞬間、感極(かんごく)まって涙が出てました……。初優勝した時でも泣かなかったのに。

**石川** 勝った時はすごくうれしかった。この2年間いろんな人に支えられていたし、そういう気持ちがいまこみ上げてきたし、「ああ、やっと勝った」と。

——陳莉莉さんにコーチを受けているのはいつからですか。

**石川** 去年の7月、8月くらいからだから、まだ半年くらいですね。

——陳莉莉さんの現役の時のプレーは見えないですね。(編集部注：陳莉莉・元全中国チャンピオン、1987年に来日し、全日本選手権女子ダブルス優勝、全日本社会人選手権優勝)

**石川** 見えないけど、練習の時にいつもお手本を見せてもらいます。技術的なことも精神的なこともすべてのことを教えてもらっています。毎日の練習は厳しいけどすごく楽しいし、新しい技術を覚え

たりするし、進歩できていると思います。

——最近男子のナショナルチームの練習と一緒に参加していると、全日本男子の倉嶋(洋介)監督からも聞いています。

**石川** 前から入って一緒に練習をやっていたんですけど、やっぱりナショナルチームなので、村上監督(恭和・全日本女子)から倉嶋さんに言ってもらいました。もう半年くらい経ちますね。

——それは男子のボールを打たなければいけないと感じたから？

**石川** 男子の強いボールに対しては手先だけでは絶対入らない。体全体を使わないと入らないので、それを体で覚えたいとすごく思っていました。倉嶋さんも田勢さんも、男子選手と同じようにいろいろと教えてくださるし、キキータとかフォアドライブでも男子の技術を教えてくださるので、それがすごく役に立っていると実感しています。トレーニングも男子の中に入れてもらってやらせてもらっています。

——男子にも勝つと聞いているけど(笑)。

**石川** いや、いや、ハンディももらっていますから。

——小山ちれ(全日本選手権8回優勝)さんが国内で勝ち続けている時に、女子で練習する相手がいなくて、男子の全日本ベスト8くらいの選手と試合しても勝っていたし、中国の女子も男子の相当強い選手でも勝ちますよね。

**石川** そうです、そうです。中国の女子は男子の2軍に普通に勝ちますよね。

——男子のボールを受けていると女子のボールが合わないことはないのかな？

**石川** 合わないことはないけど、男子のボールがちょうど良い感じですよ。もちろん、それまでそういう感覚は持っていませんでした。男子のボールだと反応できないようなボールがあるし、中国の女子のボールも今までは反応できないこともあったけど、今は少しずつですけど反応できるようになってきました。

男子だと普通にツツツキとかするとバーンと打たれるじゃないですか。だから、どうやって打たせないように返すかを考えることは、中国の女子と対戦した時も役に立ちます。強い人とたくさんやらせてもらっていてありがたいです。

**ロンドンが終わりじゃないし、そこがスタートです。すごく楽しかったし、またあそこでやりたいと思いました**

「プロとして卓球をやらせてもらっているし、好きなだけ卓球をやらせてもらっていて、それで良い成績を出したら喜んでもらえるし、最高だなと思えます」

男子のトップ選手に混じり、練習に励む石川。新たな挑戦は、世界のトップを狙う彼女のブレークスルー(突破口)にな

るかもしれない。

09年世界選手権横浜大会では16歳にしてベスト8に入り、12年のロンドン五輪ではシングルスでは日本人として初めて準決勝に進出した。世界のトップへの階段を一段ずつ上っていると思いきや、去年のパリの世界選手権では3回戦で沈み、その後の国際大会でも満足のいく結果を残せなかった。

階段を上ったり降りたりしつつ、高みに上る時の空気の薄さも実感しながら、もがいていた石川佳純。彼女にとつて、今回の全日本優勝は階段を再び駆け上がっていきつかけになるかもしれない。

●  
——2012年ロンドン五輪の後に、狂騒きやうそうというかずいぶん騒がしい雰囲気だったと思うけど、それも遠い昔のことのように思ったりしますか？

**石川** あれから1年半ほど経っていると思えないですね。あつという間ですね。もう半分来て、今度はリオという感じで、ロンドンはかなり昔のようにも思えます。でも、経験としてはとても大きなものなんだろうね。

**石川** やっぱりロンドンオリンピックが今までの中で一番のビッグイベントだったし、本当に忘れられない経験。すごくうれしい経験もしたけど、悔しい経験もしたオリンピックだった。

——あれだけ大変な経験をすると燃焼しすぎて、なかなか元の状態に戻れない選手もいるけど。

**石川** ロンドンが終わりじゃないし、そこがスタートです。すごく楽しかったし、またあそこでやりたい。だから完全燃焼したというよりもっと強くなりたいたいという気持ちのほうが強かった。初めてオリンピックに出て、初めて表彰台に立って、「わあ、すごい」と思って、次のリオでも表彰台に立ちたいですし、シングルスでも成績を出したいし、またあその舞台で最高のプレーをしたい。

まずはオリンピックの出場権を得ることが大変だし、(シングルス出場枠は)1年前に決まるので、久しぶりにこの「来た」

## 「できない技術があったら中国選手に勝つのは難しい。技術が完璧にできてからの勝負ですね」

な」という感じがありますね。あつという間ですね。これからの1年間は出場権を得るのに必死になって、決まったら今度はチームランキングを上げるのに必死になるから、休みなしです。

——ロンドンが終わって、パリの世界選手権では、北朝鮮のカットマン、リ・ミョンスンに負けました。

**石川** カット打ちがへたくそでした。あの試合で負けて、自分が思った以上になり落ち込みました。その後のジャパンオープンもダメで、そこから調子が戻らなかったですね。

——それが低迷した時期だとしたら、どこ

で浮上するきっかけをつかんだのだろう。

**石川** 今回の全日本だと思います。11月のドイツオープンでも1回戦で負けて、周りのみんなは活躍しているし。だから、全日本で勝つきっかけを作って、ここから飛躍したいと思っていました。最近の試合はあまり勝ってなかったし、ワールドカップでも大事なところで馮天薇フンテンケイ(シंगाポール)に逆転負けしていたし、勝ちたいと思ったところで勝ってなかったの

——その原因は自分でわかっていたので

か。

**石川** 原因は……わかってなかったです。

わかってないから悩んでいた。何で勝てないんだろうと思っていて、勝利に縁がないのかなど。全日本のミックス(混合複)もリードしていたのに、自分がチャンスボールをいっぱいミスして負けて、ショックで負けた後にめっちゃ泣いてました。優勝から縁がなくなると、あの日の夜に思いました。

ただ、試合全体を通して、気持ちで戦うということを実感しました。それに今までは疲れていたんですよ。体力がなくて、土曜日にバテバテになっていたのに、今回は日曜日が高最というくらい良い試

合ができました。男子に入れてもらってトレーニングをさせてもらって、何をやってもドベ(ビリ)なんですけど、かなり体力が付きました。終わった後に、「あと3試合できる！」と思いましたから。

——男子との練習で身につけたものがかなり大きい感じですね。

**石川** それはかなり大きいですね。朝の散歩から一緒に行動しています。男子の選手も男子のように私と接してくれるし、アドバイスもくれるし、練習も嫌な顔をせずにやってくれます。倉嶋さんも本場に男子の選手のように接してくれるし、アドバイスもくれます。それは本当に大きいです。

——それを聞くと、新しいレベルが上がっている感じですね。まだ若いし、どういう選手になっていくんだろうか。

**石川** 自分は若いという意識はそんなにないです。経験はかなり積ませてもらっていますから。陳さんからは、もっと勝負にこだわった、経験のある選手のやり方をしなさいと言われます。まずは今年の世界選手権に向かいます。去年はパリの世界選手権でつまづいてから良くなかったから。

——落ち込んだ時に気分転換はどうやってやるんでしょう。

**石川** 気分転換はできません。勝つことでしか気分転換はできません。でも負けている時のほうがモチベーションが高いですね。負けている時のほうがチャンスだと思えます。勝っているとだらけちゃ



う感じがします。

——自分にとってお母さんの久美さんとの距離感が変わっているのかな。

**石川** 陳さんに教えてもらおうようになって、お母さんと練習で一緒にいる時間は少なくなりました。自立といえれば自立なのか。でもお母さんと卓球の話はしますよ。卓球を始めた時から一番私の卓球を見ていて、一番よく知っていますから。

**自分の到達点は**

**自分でも正直わからない。でも、世界で勝ちたいし、しなやかなプレーがしたい**

——自分の思い描く、自分の理想の卓球って何だろう。その時その時、卓球像は変わると思うけど。目指す到達点は？

**石川** 自分の到達点は自分でも正直わからない。でも、世界で勝ちたいし、しなやかなプレーがしたい。強くて豪快な選手よりは、強くていろんな技を練り出して、勝負のできる、うまい戦い方のできる選手になりたい。

——もともとそういう選手だったんじゃないのかな。攻めまくる選手というよりも打球センスのある選手だったイメージがあるけど。

**石川** 卓球のタイプとして、柔らかい、しなやかなプレーをしたい。まだまだ硬いです。もつとボールをうまくさばけて、プラス強さもある卓球をしたい。守りも強いし、攻めも強い卓球。



優勝後の記者会見でカスミスマイルを見せる石川佳純

——それは完璧だね。

**石川** はい、完璧、完璧(笑)。できない技術があったら中国選手に勝つのは難しい。技術が完璧にできてからの勝負ですね。そこに行くまで自分がまだできないことがいっぱいあるので、技術を磨いて何でも引き出せる技の種類であったり、実力をつけていかないとけない。

——卓球を始めたのは何歳だったかな……？

**石川** 7歳です。7歳の誕生日の前くらいだから、14年くらいやっています。

——楽しいでしょ、卓球。

**石川** 好きです。辛いと思うことは。

**石川** 練習は毎日辛いです。けど、卓球

が楽しいという基本は変わらない。他のことをした時に卓球が大好きなんだとわかる。たまに息抜きで遊びに行くことはあっても、たまにだから楽しいんだと思います。中心は卓球だし、プロとして卓球をやらせてもらっているし、好きなだけ卓球をやらせてもらっていて、それで良い成績を出したら喜んでもらえるし、最高だと思えます。

——何かやっていても卓球に置き換えているんだね。人に会っていても。

**石川** そうですね。今までは卓球関係の人に会って話を聞いてすごーいと思っていたけど、他のスポーツの人の話を聞くのはすごく勉強になります。

——この時点で世界卓球まで90日を切っ

ています。地元では5年ぶり、5年前の横浜大会では16歳でベスト8。あれが実質的な世界デビューでした。

**石川** あれはびっくりしましたね、自分でも。ベスト8はびっくりでした。2年前のドルトムントでは、最後は自分が負けてしまって、久しぶりにメダルが獲れなくてすごく悔しい思いをしたので、ドルトムントのリベンジをしたいですね。

自分がしっかりしていれば結果はついてくるので、プレッシャーはあまり気にしないというか、たくさん観に来てもらったほうがうれしいです。頑張ります！

● 石川佳純の卓球には「バランスの良さ」がある。

その両ハンドのバランス、攻撃と守備のバランス、動きのバランス。それらが見事に調和し、美しさを放っている。しかし、今までは時に技術とメンタルのアンバランスがあったことを彼女は語っている。

今回の全日本ではメンタルのブレを見事に修正し、完璧な試合ぶりを見せた。4月には日本のエースとして、「世界卓球」でチームを牽引することになる。

代々木競技場のセンターコートで見せる「カスミスマイル」は、日本のメダル獲得を意味する。特別な「全日本」で飛躍するためのきっかけをつかんだ石川佳純。次は世界の舞台でジャンプする番だ。

(文中敬称略)