DNS® ルネサステクノロジ × 上野 由岐子

一流への道

Vol.1「気付く」意識

2008年8月、北京で鉄腕ぶりを発揮した日本のエース上野由岐子 選手。
2日間で3試合413球を投げ抜いた強靭な身体は、生まれつきの素質のみならず、
日々一流のパフォーマンスへの高い意識を持ち、練習、トレーニング、サプリメント摂取等を行ってきた賜物。
アテネで調整の失敗から悔いの残る結果に終わった上野選手は、自分に何が必要かに気付き、
努力を惜しまなかったからこそ「世界の一流選手、上野」になることが出来たのだ。
今月から3号連続で、上野選手に一流のソフトボール選手になる為の秘訣を語ってもらう。

一流のソフトボール選手になる上で必要な条件と言うのは何でしょう?

簡単に言うと目配り、気配り、思いやり、だと思っています。グランドの上で一流になるには、ソフトボールだけをやっていればいいのではなくて、日常生活も一流になる必要があると思います。やはり周りの人や、自分に対して目配りや気配りが出来ないと、試合の大事な場面で大事な事に気付けない。普段から意識を持って「気付き」を敏感にしていないと、試合で「ここが勝負どころだ」って事に気付けないで結果として試合には負けてしまうと思います。

だから本当に一流の選手ほど日常からも一流の生活をしていると感じています。逆にソフトボールは一流だけど、私生活は二流っていう選手は絶対にいないですね。普段から気の利く選手はやっぱりグランドでも気が利くし、だからこそ一流なんだと思います。特にソフトボールは団体競技なので、自分だけ良ければいい、というのではダメです。団体生活をしているとそういう事に気付くことはたくさんあります。

それはやはりチームワークの良し悪しにも関係してきますか?

してきますね。ソフトボールではもし一人が調子悪くても、周りがカバー出来るスポーツなんです。「今日はこの子は調子悪いな」って事に気付いていれば、「じゃあここの部分は私がカバーしよう」と意識する事によって良いカバーが出来るし、逆に気付かなければ出来ないと思います。そういった思いやりと言うか目配りをする事でチーム全体が生きてきて強いチームになれると思うので、非常に大事だと思います。

自分の身体に対する「気付き」というものも重要でしょうか?

自分の身体を使うのは自分ですから、自分で気付けないと次のレベルに進めないですね。例えば昨日練習をたくさんしたから今日は身体がだるいとか、逆に体みの次の日だから身体が軽いとか。そういった事に気付けないと、いざという時に自分の身体をうまくコントロールして最高のパフォーマンスを出すのは難しいと思います。

具体的に意識している事はありますか?

トレーニングとか栄養とかは当然ですけど、以前は考えてもいなかった事では睡眠時間も意識しています。自分の身体にとって何時間眠るのが良いのか?それは6時間なのか、7時間が良いのか、8時間が良いのか?眠る時間によって目覚めが全然違うんですね。多分それは人によって色々なんだと思いますけど、「眠る時間によって体調が変わるんだ」という事に気付いたことで色んな事を試して、その結果初めて自分にとってのベストが分かりました。これはトレーニングにしてもサプリメントにしても同じで、何にしても意識して試してみる。それが大事だと思います。

そういった事を意識しだしたきっかけはありますか?

アテネですね。あの時は自分の体調管理を意識してなかったですし、自分の身体のことを何も知っていなかった。そのせいで予選の後に「暑い!」と思ってプールに入っていたら風邪をひいてしまい、決勝トーナメントでは試合に出れなかったという非常に悔いの残る大会でした。そういった事もあり、今後どうしたらいいか分からない自分を感じて、そこから「次のレベルに行く為にはもっと自分の事を知る必要がある」という事に気付きましたね。技術的なレベルアップも必要でしたが、それよりも自分を知って身体をコントロールする必要性を感じました。だからそれ以降食事とかサプリメントとか色々と勉強しました。

その後にアメリカに行かれたのも影響はありましたか?

アメリカに行った事でメンタル的な事や、身体に対する意識が変わりましたね。特に身体に関しては、怪我をしない、しっかりとした身体を作る、という事をより意識するようになりました。そのせいもあってトレーニングとサプリメント摂取をしてきた筋力アップをしましたが、それが確実に技術の向上にも繋がるという事を改めて感じましたね。ボールのスピードも速くなりましたし。

また筋力アップしたおかげで怪我が少なくなったというのもありますが、自分が想像していた「これが限界」というレベル以上のプレーが出来るようになりました。例えば前は「これくらいまで踏ん張れるかな」と思っていたレベルが、筋力アップしたおかげでそれ以上に踏ん張れるようになったとか。いい身体にする為にトレーニングをしている訳ではなくて、グランドで良いパフォーマンスをする為にトレーニングをしている訳ですが、それが実際に結果に結びつく事で「トレーニングしてきて良かった」って自信を持って言えるし、だからこそ「もっとトレーニングして上のレベルに行こう」とも思えるようになりましたね。

トレーニングをしてサプリメントを摂ってもすぐに目に見えて違う訳ではないですけど、続けてやっていくと見た目的にも周りから「大きくなったね」と言われるとやっぱりきちんと成果に結びついているなと感じますし、それに伴ってパフォーマンスも上がってくるし、自信にもつながるし、絶対的に必要だという事を前以上に感じるようになりました。

トレーニングに関して、日本の若い選手に必要なことは?

私はトレーニングを最初に始めた頃は量をたくさんしていました。本当に体が悲鳴を上げるくらいやりました。今は少ないトレーニング量でもパフォーマンスを維持していけていますが、最初の頃に基本的な身体作りを重視したからこその今だと思います。

だから始めは多少プレーに影響があるかもしれないけれど、高校1年生、2年生の時にはまず身体を作る事が大事ですね。身体を作る事は必ず結果に結びついてくるので、焦らずじっくりと頑張ってほしいです。

〈次号へ続く〉

【Vol.1 まとめ】
- **グランドで一流になるには、日常生活でも一流である必要がある。**
- **普段から敏感に「気付く」事が重要。**
- **トレーニング&サプリメント摂取での筋力アップが技術の向上につながる。**

栄養が支えるパフォーマンス

もっと良くなりたい、強くなりたい、速くなりたい、上手くなりたい・・・
DNSは自らを向上させるために努力する人を皆、アスリートと呼ぶ。
そのアスリートの努力を着実に実らせ、
パフォーマンスアップという価値を創造していきたい・・・
そんな想いから、DNS はアスリートが本当に欲しいと思える商品の開発を始めた。
以降、DNSはその最上の商品をもって、アスリートに栄養の必要性を訴え、
栄養を通じてアスリートのパフォーマンスを支えることを使命としている。

WWW.DNSZONE.JP お問い合せ：株式会社ドーム TEL:0120-106-786