

元卓球女子日本代表

平野 早矢香さん

突破する力

——卓球一筋から学んだこと

全日本選手権で5回の優勝を誇る平野さん。2012年ロンドンオリンピックでは福原愛さん、石川佳純さんと共に団体戦に出場し、男女通じて日本卓球界初のメダルを確定させるなど、日本の女子卓球を牽引してきた。2016年春に現役を引退し、新たな道を歩み始めている平野さんに、これまでのこと、これからのことを伺った。

PROFILE >

【ひらの・さやか】昭和60年3月24日、栃木県鹿沼市出身。両親の影響で5歳から卓球を始め、中学・高校では仙台育英学園に進学し寮生活にて卓球に打ち込む。平成12年に全日本卓球選手権（ジュニアの部）で優勝しシングルスにおける初の全国タイトルを獲得。平成13年には世界卓球選手権に初出場を果たした。平成15年にミキハウスに入社し、社会人1年目で全日本選手権（一般）のシングルス初優勝。通算5度の日本一に輝く。平成20年の北京、平成24年のロンドンと2度のオリンピックに出場し、ロンドンでは団体戦で銀メダルを獲得。平成28年4月に選手を引退し、現在は卓球の指導や試合の解説のほか講演活動を行っている。

——平野さんは卓球の日本代表選手として長年日本女子卓球界を牽引してこられました。卓球を始めたのはいつだったのですか。

5歳の時です。母が通っていた卓球クラブや両親が出場する地域の卓球大会によく連れていってもらっていたのですが、それを見ていて楽しそうだなと思って始めました。

——どこに魅力を感じたのでしょうか。

ラリーが続くことですね。10回、15回とどんどん続くようになっていくのが楽しかったことを、よく覚えています。

小学1年生の時には、初めて全日本卓球選手権大会バンビの部（小学2年生以下）に栃木県代表として出場しました。とは言っても、県大会では3人中2人が出られるという状況で、本戦では2回戦で負けました。

ところが小学2年生で出場した時には、あれよあれよと勝ち上がっていった、決勝まで進むことができました。最終的には負けただんですけど、そこで2位になったことが「強くなりたい!」「勝ちたい!」と思ったきっかけです。2位になったら、1位になりたいと思うじゃないですか。スコアも3-0と、こてんぱんにやれましたが、同学年の選手に負けたということが刺激になりましたね。

——全国大会でそれだけの成績を出している、ご両親も将来を期待されていたのでは？

試合で勝ってほしいとは思っていたでしょうが、私が中学から卓球の名門校・仙台育英学園に進学したいと言った時は、両親に止められました。

——その反対を押し切って進学された。

そうですね。地元にいれば県の代表になれるかどうかもわからないと、両親は反対していました。でも、日本一を目指すなら、卓球をする環境が整っている学校に行かなければと、私なりに考えていたのです。

——小学生の時から日本一になりたいという気持ちも強くもたれていたとはスゴいですね。それで、親元を離れ仙台育英学園に進学されたからは、どのくらい練習されたのですか。

中学生は3時間半の練習時間が基本で夜9時には練習が終わるのですが、私は卓球ができるのが嬉しくて、9時以降も練習していました。その結果、1年生の時には練習のし過ぎで膝を痛めてしまい、3週間休むことになってしまいました。

——卓球をやる環境があれば、いくらでもやりたいということだったんですね。

自分より強い先輩がたくさんいたので必死でしたけど、つらいと思ったことは一度もないですね。たくさん練習ができるのが、とにかく嬉しかったです。

——大会での成績はいかがでしたか。

高校1年生の時、全日本選手権のジュニアの部（高校2年生以下）で優勝することができ、これが大きな転機となりました。中学校の3年間は同世代の日本一を目指しながら結局実現できずに終わっていましたが、高校1年で初めて全国タイトルが取れたことがきっかけとなって、シニアのナショナルチームの合宿に呼ばれたり、海外のプロツアーに参加できるようになって、一気に世界が変わっていきました。

——そういうチャンスを与えられたことが刺激になり、視野が広がっていったのですか。

はい。それまでは他の選手が将来有望と言われていて、私はその人たちに追い付き追い越すことが目標だったのですが、この優勝をきっかけに、本気で世界の舞台に挑戦したいと思うようになりました。夢でしかなかった世界選手権大会やオリンピックが「目標」に変わっていったのも、この頃です。

——高校卒業後は卓球部の活動に力を入れる株式会社ミキハウスに入社し、社会人1年目で全日本チャンピオンに。日本代表選手として活躍されましたが、卓球への向き合い方は変わりましたか。

私は本当に不器用で練習しないとダメなタイプでしたから、午前午後の既定の練習以

優勝をきっかけに、夢でしかなかった世界選手権大会やオリンピックピックが「目標」に変わっていきました。



私は相手との駆け引きの中で、 いかにして相手を崩すかを考えながら 戦っていました。

外にも夜遅くまで練習していました。晩ご飯を食べた後も、日付が変わるまで練習したりしていましたね。サーブスならサーブスをひたすら打ち続けたり、ブロック（相手の攻撃を受ける技術）ならブロックを徹底的に練習するんです。

——そういったハードな練習は、試合前に力が入ってやり込んでしまつたのでしょうか。

試合に関係なく、日々の練習の中で必要だと思つた時にやります。

今でもよく覚えているのは、ジャパントツ

プ12卓球大会に出発する前日の練習で、すごく良い感覚が出てきたんですね。それが夜12時前だったんですけど、そこから1時間くらいラケットを振り続けて、最後はフラフラになってしまいました。でも、その時に良い感覚が身についたことで、翌日の試合は勝つことができました。

——良い感覚を逃さず身に着けるために、時間を忘れて練習されたわけですね。それほど卓球漬けの毎日の中で、卓球以外に興味をもたれたものはありますか。

私は興味が「ある」「ない」で、はっきり分かれますよ。興味がないことは一切やりませんし、知らなくても恥ずかしいと思わないんです。

例えば、私は27歳で独り暮らしを始めるまで部屋にテレビを置いていなかったんですよ。母に「テレビもいい番組やっているわよ。買いなさい」と言われて初めて置きました。別にテレビが嫌いというわけじゃなくて、中学、高校の頃から部屋で過ごす時間はあまりなかったし、部屋にいても音楽を聴きながら書き物をするが多かったんで、テレビは必要なかったんです。

——書き物をされていたんですね。

書くことは昔から好きで、卓球ノートをつけたたり、小学校の時は県外にいる卓球の友達と文通をしていました。本を読むことも好きだったので、心に残る言葉があれば書き写してしていました。

私はオンとオフがうまく切り替えられないタイプなんです。よく、スランプに陥ったら気分転換のために卓球から離れると言われたのですが、離れられなかったですね。映画を観ても、観ている時しか集中できなくて、終わったらすぐ卓球のことを考えちゃうし、卓球の調子が悪ければ何も楽しめないし。

——どうしても卓球のことが頭に浮かんでしまうんですね。平野さんはテレビで「求道者」というキャッチコピーをつけられるくらい卓球一筋な印象がありますが、なぜそこまでできたのでしょうか。

自分がやればやった分だけ成果として現われてきた部分があったから、続けてこられたんだと思います。

卓球は相手があるスポーツですから、自分が100%を出し切れたから勝てるというわけではないんです。相手が緊張しているとか、相手にとってやりにくいプレーができたかということが、結果に影響します。だから、私は相手との駆け引きの中で、いかにして相手を崩すかを考えながら戦っていました。

それはつまり私が、他の選手に比べてサーブがすぐうまいとか、コース取りがめちゃくちゃ厳しいといった目立つ技をもっていなかったことの裏返しでもあるんです。相手が何を考えているか推測し、その相手に勝つために自分はどうすればいいかを考える。そうすることで、特徴がないと言われる自分でも、強い相手を崩すことができる。そういったところに面白さを感じられたんだと思います。

——相手を崩すためには、相手について知るなどの準備も必要だったかと思いますが。

準備に関しては、悔いなくやり切りました。例えば全日本選手権のような大きな大会の試合期間中でも、相手選手に対して不安があると思ったら、その時点で詰めて練習しましたし、完璧とはいかなくても、それに近いくらいの準備はしていました。

——試合中にも対戦相手をよく見ていたのでしょうか。

相手のことはすぐ見ていましたね。試合中、表情や仕草が変わる瞬間があるので、そ

こを見逃さないようにしていたんです。

——ボールを追うだけでなく、相手の表情や仕草を見ることも重要なのですね。

そうです。卓球は相手との距離が近いスポーツなので、表情一つから相手の心理状況が読めることがあります。例えばミスをした時に、ダメージを受けているか受けていないのかは、動作や仕草に出てくるんです。そして、試合の中では相手がいきなり変わったという瞬間がよくあるんですよ。いきなり強気になったとか、いきなり緊張し始めたとか。そういうところを見ているんです。

——逆に言えば、平野さん自身は相手に読まれないようにする必要もありますよね。

表情や態度に露骨に出してしまうとこちらの心理状況が相手にバレてしまいますし、自身の気持ちの切り替えが遅くなるとも思ったので、できるだけ出さないようにしていました。

——卓球で勝つために、古武術を習ったり麻雀の桜井章一さんにアドバイスを求められたこともあったそうですね。桜井さんには、「不安定になれ」というアドバイスを受けたとか。

私は考え方がもともと安定志向で、プレイスタイルも安定型だったのですが、世界のプレイヤーを相手にした時、その安定感は相手にとっては対応しやすいということになります。相手にとってやりにくい選手になるためには「安定」という枠から離れてみなさいと。一旦不安定になってみることで、自分自身の殻をやぶれるんだ。そういうアドバイスを頂きました。

——実践できましたか。

世界の舞台は、すべてにおいてリスクを伴うハードな勝負です。その勝負の中で、自分としては実践できたところもあると思っています。ですが、安定型か攻撃型かと言われるれば、やっぱりずっと安定型なんですよ。もちろん、勝負しなければならぬと思うところでは勝負しにっていました。

——具体的には、どんなシーンがありましたか。2012年ロンドンオリンピックの団体戦、準決勝でシンガポールと戦った第2ゲームです。8-10でゲームポイントを握られていたのですが、台上的ボールをパンツと払ったことをよく覚えています。それに、決勝で中国と戦った時もすごく攻めていきました。その時の試合は、今までで一番攻めたと思いますね。——それまでは「ミスはしないぞ」という姿勢だったのに、ミスを覚悟で攻めていったと。



「楽しめた」と語るロンドンオリンピック。強気のプレーでチームに貢献した（写真提供/「卓球王国」）

その他にも、卓球以外の情報収集はされているのですか。

本はかなり読みましたね。

北島康介さんやイチローさん、長友佑都さん、高橋尚子さんなどトップアスリートの本が多いですが、新堂冬樹さんや片山恭一さんの小説など、ジャンルを絞らずに読みました。

例えば『喪』を生きぬく――

30人に学ぶ死の受け入れ方』という本も読みましたが、人が自分の人生とどう向き合っていたかというところに興味があるんです。

――人の生き方、考え方に興味があるんですね。本を読まれるのは、何かに生かしたいからというところでしょうか。

最初は人に勧められて、卓球に生かせるんじゃないかと思って読むようになったんですけど、興味をもって始めたらそんなことは忘れてしまって、自分からどんどん買って読むようになりました。

――勉強熱心でいろんなことを吸収されていますが、「ご自分の性格についてはどのように分析されているのでしょうか。」

基本的には頭から入っていくタイプだと思います。とにかくやってみるというのは苦手なほうで、きちんと物事を整理して話してもらったほうがしっくりくるんです。そうやって考え込むところがある一方、一晩寝たら忘れてしまうところもあります。



平成19年1月に開催された全日本選手権で3度目の優勝を果たした時の平野さん（写真提供/「卓球王国」）

――選手としてはプラスに働きそうですね。

試合でラケットを構えた瞬間はいろんなことをイメージしていますけど、情報は一部を残して、ある程度忘れます。試合中は瞬時に相手に反応してやり合うわけですから、あんまり考えすぎるのはよくないんですよ。なので「忘れる」ということは時として大切な能力かなと思います。

――集中しやすいタイプですか。

集中しやすいですね。今日は体が重いし練習したくないなと思っている時でも、練習をスタートして5分も経つと、もう入り込んでいます。――それほどの集中力があれば、オリンピックのような大舞台でも緊張しなくてすむのでしょうか。

私も試合前にはすごく緊張します。2008年の北京オリンピックの時は一生に一度の経験だと思つと、手がすごく震えちゃつて。で

も、2012年のロンドンオリンピックの時は、試合が楽しみで早くやりたいなと思つてできましたけどね。

――オリンピックでは「打倒！中国」ということで戦つてこれたと思いますが、中国の強さはどこにあるとお考えですか。

一番は中国卓球界が組織としてしっかりしているところだと思います。中国では、小さい頃から始めた選手が強くなつたら各省の2軍で戦つて、1軍に上がり、その中のトップが、今度はナショナルチームの2軍に入つて、1軍に上がつて……というように、ピラミッド型の構造の中で厳しい競争を勝ち抜いていた選手が国の代表として出場しています。それは、指導者など選手をサポートする人についても同じで、すごく勉強や研究を重ねているような気がします。

卓球は中国にとつては負けれない競技だから、選手もスタッフも一致団結して高めあっているのかなと。最近では日本もレベルが上がってきていますが、中国のほうが投資やサポートの規模の面でもまだ層が厚いですね。

――卓球に全力を注いでこれた平野さんですが、2016年4月に引退されましたね。その時の思いを聞かせてください。

「引退」は今までの人生の中で、間違いく一番大きな決断でした。中学進学時は両親の反対があつて迷いましたが、ミキハウスに入社する時も大学進学との選択で迷いましたが、それとは比べ物にならないくらい迷いましたし、悩みました。



2015年9月、リオオリンピックの代表選考に漏れた時、これからどうしようかと考えました。次の目標をどこに置こうかなど。世界選手権の選考会やプロツアーを目標にやってみただけで、ちょうど体の故障が続いてしまつて。それまでは気持ちののらなくとも、練習すれば集中できて、体もついてきたし、そこから気分が変わることもあったのですが、その時はそうならなかった。目の前のことを必死でやっていたながら、気持ちはずっとモヤモヤしていました。

モヤモヤの原因は何かと考えたら、オリンピックをずっと目指してきたのに、リオオリ

ンピックの選考に漏れて次の東京オリンピックに自分が出られるか出られないか、挑戦できるかできないかということが、自分の中で一番引っかかっていることだと気づきました。東京オリンピックを考えた時、自分は35歳になつていて、可能性はゼロではないけれども、リオオリンピックの日本代表選手のレベルからいくと選ばれる確率は低いし、身体的にも変化しているだろうと。

挑戦することに意義があるとも思いましたが、私はできなくてもいいやという気持ちでの挑戦は絶対にしたくないと思つていたので、だったら今の状況では難しいと思つて引退を決めました。

——後悔はありませんでしたか。

やり切つてきたので後悔はなかったのですが、現役を離れた自分は想像できませんでしたね。両親はもつと続けてほしかったでしょうけど、自分の気持ちが一番大切だと思つたので、やっぱり続けることはできないと思いました。

——最終的に決めるのは自分ですからね。

そうですね。いろんな方に意見をもらいながら、自分の気持ちと向き合つて出てきた答えを貫きました。

でも、今は悩んでいたことが不思議なくらい、現役に戻りたいという気持ちは全くあり

ません。今までやってこなかったことやできなかったことがたくさんあるので、一つ一つが新鮮で楽しくやらせてもらっています。

——最後に今後の目標を聞かせてください。

引退直後はのんびりしたいという気持ちもありましたが、いろんなお仕事をさせていただく中で、自分の経験を伝えていくことが私の役目なのかなと感じています。

それが指導なのか解説なのか講演なのか、現時点ではまだ決まっていますが、私がこれまで失敗の中から学んできたことを伝えて、スポーツ選手だけでなくいろいろな方の成功に生かしてもらえたらいいなと。私は卓球の世界にどっぷり浸かってきましたが、卓球を知らない人にも話を聞きたいと言ってもらえたり、喜んでもらえたりすることが嬉しいんです。

——卓球界に限らずいろいろな人に影響を受けてこられて、ある意味恩返しをしたいということがあるのでしょうかね。

そうですね。それに大学で勉強したいという気持ちもありますし、好奇心旺盛でやりたいことがたくさんあるんですよ。人生何歳まであれば足りるかなと思いますね。

——これからの活躍が楽しみです。お話しいただき、ありがとうございました。

(インタビュアー／ライター 佐藤佑樹)

人が自分の人生とどう向き合っていたか
というところに、興味があるんです。