

プラスな声かけが力になる

4日に閉会したアジア大会を見ていて、仲間がミスしても「大丈夫」「頑張ろう」と周りの選手たちがお互いにプラスな声かけをしあっている場面がありました。

以前、体操男子の岡慎之助選手が“ノーミス”の極意をテレビで語っていました。

「試合前に練習する時間があって、その時も『いける！いける！』って、『このアツプならいける！』と不安も消して、成功させてからいけたので、すごく自信になっていました。」



読売新聞 2026.10.2

錦織圭選手 コートに別れ

1 日に行われたテニス ジャパンオープン男子。この大会を最後に引退を表明していた錦織圭選手が敗れ、コートに別れを告げました。

錦織選手は中学時代、自分をふるい立たせる言葉を自分で作っていたそうです。

まだいける 錦織少年のエール

錦織圭は中学生時代、詩人・相田みつをに感銘を受け、自身を鼓舞する格言作りにはまった。

テニスは世界のトップに近づくほど、技術にくわえ、心の持ちようが勝負を分ける。錦織少年が書き残した至言の解釈を本人に一つひとつ聞いたことがある。

「いつでも だれでも ラッキーはくる そう思え」

（幸運が来るのを信じ、決してあきらめるな。その幸運を呼び込む努力を怠るな）

「きたー この感じだ！」（ゾーンに入ったときは集中力が高まり、誰にも止められない感覚）

「まだいける そう思うか」（2セット先取されても大逆転勝利は可能だ。絶対にあきらめるな）

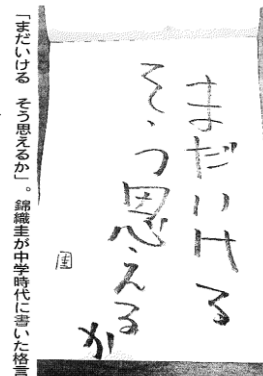
少年時代のそんな営みが、思わぬ形で生きたことがあった。

2008 年全仏オープンの予選 2 回戦で敗れたとき、めったに弱音を吐かない錦織が、「苦しい、やめたい」と母・恵理さんにメールを送った。

どう返すべきか。父・清志さんとも相談し、恵理さんはこう返信した。

「『いつでも だれでも ラッキーはくる』そんなことを自分で書いていたことがあったじゃない？」錦織は何も返さなかった。その約 1 カ月後、ウィンブルドン選手権で、日本男子史上最年少となる 4 大会デビューを果たした。中学生の自分が残した言葉に、立ち直るきっかけをもらった。

（「朝日新聞」2026. 9. 30）



みんなも自分が元気になる格言を考えてみよう。だれかの言葉でもいいし、歌の歌詞でもいいし、自分が元気になる言葉。それを紙に書いて、見えるところに置いておくといいですよ。