



「藍ちゃん」として多くのファンに愛された宮里藍氏。米国女子ゴルフツアーに20歳で挑戦し、世界ランク1位にまで上り詰めたが、それは長いスランプを脱却した末の栄光だった。民間企業の財務担当として構造改革に取り組んだ経験を持つ中村豊明審議委員と、人間の価値や自身の成長の測り方、メンタルトレーニングの大切さ、後進育成、家族について語り合った。



日本銀行政策委員会 審議委員

中村豊明

NAKAMURA Toyooki

1952年生まれ、東京都出身。75年慶應義塾大学経済学部卒業後、(株)日立製作所入社。2001年同社システムソリューショングループ財務本部長、02年同社情報・通信グループ財務本部長、04年日立データシステムソリューションズホールディング社CFO、05年同社CEO兼CFO。06年(株)日立製作所財務一部長、07年同社代表執行役専務、12年同社副社長、CFOを経て、16年同社取締役。20年7月より日本銀行政策委員会審議委員。

「対話」こそが最強のスキル 米ツアーでの挫折から学んだ



プロゴルファー

宮里藍

MIYAZATO Ai

1985年沖縄県生まれ。4歳の時に2人の兄（聖志、優作）に触発され、ゴルフを始める。2003年9月、宮城・東北高校3年在学時にアマチュアとして出場した「ミヤギテレビ杯ダンロップオープン」で優勝し、史上初の高校生プロゴルファーに。翌年からレギュラーツアーに本格参戦し、ルーキーイヤーの04年に5勝、賞金ランキング2位で1億円を突破。05年、第1回女子ワールドカップを北田瑠衣とのペアで制したほか、国内ツアーでは日本女子オープンを含む6勝。06年から主戦場を米国に移し、09年に「エビアン・マスターズ（現・アムンディ・エビアン選手権）」で米ツアー初勝利。10年には年間5勝を挙げ、世界ランキング1位に。17年、現役引退を表明。通算勝利数は24勝（日本15勝、米国9勝）。18年に結婚し、21年に第1子となる長女を出産した。現在は後進のゴルフ選手の育成にも携わる。

「イップス状態」に陥った米ツアーでの大きな挫折

中村 宮里さんは、高校在学中の二〇〇三年に日本ツアー優勝を果たし、史上初の高校生プロになりました。〇六年からは世界の強豪が集う米ツアーに予選会を経て参戦されましたね。

宮里 米ツアーでやりたいという思いが芽生えたのは、中学生の時に参戦した世界ジュニア選手権がきっかけです。父と二人で通訳もなしに渡ったサンディエゴでカルチャーショックを受けたんです。選手が青々とした芝の上で自由に練習していたり、よちよち歩きの子どもがお父さんとグリーンでパターをしていたりする。私は練習場のマットの上でしか打ったことがありませんでした。日本ではジュニアは肩身が狭く、「メンバーの目につかないところで練習して」とか言われていた時代です。あまりの環境の差に衝撃を受けて、ゴルフがうまくなるんだったら絶対にこの国に来な

ければと思ったんです。

高校生になると、どんな形で米国に渡りたいという思いが強まって、米国の大学への進学もイメージしていました。でも二〇〇三年にたまたまツアー優勝してプロに転向でき、日本ツアーにフル参戦した二年間で、想像の何倍ものスピードで成長したという実感がありました。もうピンしか見えていなかったですし、怖いものが何もなく、自分のゴルフは通用するという若い自信と勢いで米国に渡ったんです。

中村 でも、米ツアーではなかなか勝てなかった。自分もつとできるはずなのに……といった葛藤があったのでは。

宮里 米ツアーではいろいろアジャストしなければいけません。ピンポジション、コースの芝、そして飛距離の差を埋めなければならぬ。言葉の壁もある。日本ツアーでも試合ごとに調整は必要でしたが、その感覚のまま米国でアジャストしようとし

たら、全部裏目に出て……。どんな状況でも同じテンポでスイングできるという自分の長所まで見失い、米ツアー二年目にはドライバーイップスになってしまいました。ボールをまっすぐ打てないどころか、自分の視界からボールが消えるような感覚に陥り、もう戦えない、私のキャリアは終わったと思いました。初めての大きな挫折でした。

中村 日本から批判的な声は耳に入ってたんですか。

宮里 「なんで日本に帰ってこないの？」とか「日本でやったからね」というのは結構言われましたね。当時の私はボールが真つすぐ打てないから、日本に帰ってきてもいいプレーはできないという状態だったんです。それは日本の選手に対しても失礼だし、私がアメリカに渡ってやりたいと思ったことはアメリカで解決したいという気持ちもありました。

中村 私も民間企業でCFO（最高財務責任者）をやっていたとき、とんでもない業績に

なつて、マスコミから「沈む巨艦」だとか「二週三週遅れ」だとか、随分厳しく言われました。いろいろ努力はしているんだけど、その成果というのは後で出てくるじゃないですか。宮里さんは心が折れるようなことはなかったんですね。

宮里 日本に一時帰国して出場した試合で、ギャラリーの皆さんから凄く応援していただき、感動したのを覚えています。ティーグラウンドに上がるたびに、がんばれ、がんばれって。私は涙をこらえるのに必死で……。米ツアーでは、ギャラリーがいらない試合もいっぱいあったんです。けれども、日本では全く上位で戦えない状況でも応援してもらえる。見捨てられていないな、忘れられていないなという感覚が、その後の自分を後押ししてくれる原動力になったんです。

中村 プロゴルフは、努力をしても結果が出ない場合もある。海外でやり続けるには、変化に挑戦するモチベーションの維持

が重要だろうと思いますが、どうして保ち続けられたんですか。

宮里 私は兄が二人いたということもあって、競争するのが凄く好きだったんです。兄たちを負かしたいというのが小さい頃の目標。一番上とは九つ、二番目は五つ離れているんですけど、勉強とかではなくて、ゴルフでは勝負できるということの中で、競争の楽しさというのが小さい頃に養えたと思っっているんです。凄く仲がいい選手でも、試合になった途端、勝負は別。年齢も関係なく、ツアーを何年やっているとか、そういう上下関係も一切なく、この週の優勝に対してどうアプローチするかという、挑戦への行動力が凄いなと思いましたし、競争する楽しさがありました。

この時気付かされたのは、強くなるために、他の憧れた選手と比べるのではなく、過去の自

分と比べて、どう成長したのかを理解することが大切だということでした。いくら頑張っても、その選手にはなれませんが、体格も違いますから。

ゴルフ選手としての価値と人間としての価値を切り離す

中村 宮里さんの米ツアーでの初優勝は二〇〇九年、参戦四年目のエビアン・マスターズでした。〇八年九月にリーマン・

ショックが発生し、その後の世界的な金融危機の中で、私は寝る間もなく、企業の構造改革に取り組んでいたんですが、宮里さんの優勝を妻とテレビのニュースで見ていると、大変元気をもらいました。スランプをよく乗り越えられましたね。

宮里 転機となったのは、「ビジョン54」(注)を提唱するピア・ニールソンとリン・マリオットからメンタルトレーニングを受けたことでした。〇八年一月から二人に教えるを請うようになったんです。

彼女たちは「藍、あなたはもと『自分のテンポ』を持っているのよ」と言うんです。それまで無意識に振っていたスイングのテンポや力加減を意識的に行うことから始め、元々の自分のスイングをひもとき、少しずつ感覚を取り戻して、自信をつけていきました。

また、ビジョン54には、「選手としての価値」と「人間としての価値」は切り離さなければいけない、という考え方があります。彼女たちからは「藍、あなたの選手としての良いところを人間としての良いところを教えて」と、よく質問されました。自分のそれぞれの価値がどこにあるか、常に自覚させられるんです。

アスリートによくあることですが、例えばオリンピックでメダルを取ると選手としての価値は一気に上がります。結果とメダルにしかライトは当たらないので、選手としての価値と人間としての価値を切り離しておかないと、結果が出なかった時

に、自分は悪い人間だと思ってしまうたりする。二つの価値をセットにしていると心がキツくなるんです。

そして、自分もそうでしたが、アスリートである以上、必ず限界が来ます。セカンドキャリアで自分の価値を見いだせるかは、現役の時に選手としての自分と人間としての自分を切り離せているかが大きいんです。

中村 企業でも、若い頃は個としての能力で仕事できてしまいうことがあって、その場合、人格に多少難があっても大きな問題にはならない。ですが、組織のリーダーになると人格が重要になってきます。あの人が言うんだったら挑戦しようという雰囲気が生まれることもあれば、その逆もある。リーダーの人格が悪いと、部下はリーダーが正しいと頭で思っても、体が行動に向かわないのです。能力は大それたけれど、人格と合わさることで組織としてのパフォーマンスが出てくるものだと思います。**宮里** ゴルフは個人競技です



が、現役時代、私の周りにはト
レーナーやメンタルコーチ、ま
たスイングコーチの父もいて、
一つの小さなチームで組織的に
動いていました。常に私が中心
で、周りが動くという組織です
が、うまくいかないときもいっ
ぱいありました。とくに父と一
緒にやるのは親子であるがゆえ
にハードルが高い。私もキャリ
アを重ねるほど自分自身のこれ
というものが出てきて、父の意
見が耳に入らないことが結構あ

りました。その時に何が大事か
というと、やっぱり対話でしたね。

私は、チームの中心にいると
いう責任から、自分の感情で周
りを動かしてはいけないという
気持ちにありました。でも
それだけでは不十分なので、「今
こういうふうに思っています」
とメールを送ったり、対面で会
えるときは「今こういう状況な
んです」と話すようにしました。
すると、こんなに身近にいるの
に言葉にしないと気付かれない
んだなということが凄く多かつ
た。対話を通じて自分の感情や
考え方を相手に見せることで、
初めて歩み寄れる場面もあると
気付いたんです。日本人は場の
空気を读んだり相手を洞察した
りするスキルが高いですが、海
外に出ると「察する」より「話
す」なので、そこは日本との違
いを凄く感じます。

中村 コミュニケーションは日
本人の苦手なところですから、
宮里さんはその能力も海外
で磨かれたのではないかと思
います。

宮里 もっとさかのぼると、沖
縄で生まれ育ったことも凄くよ
かったんです。ジュニア大会な
どには基地の米国選手が必ず出
ていました。外国人が出てい
ることについて誰も何も思わな
い。そのフラットな感覚が小さ
い頃に養えたのは大きかったで
すね。父の教育も米国式で、怒っ
たら理由をちゃんと説明してく
れたり、その後には必ずハグを
してくれたり。そういう環境で
育ったおかげで、米国に渡るこ
とへのハードルが低くなってい
たし、米国の文化がすつと入っ
てきたんだと思います。

ジュニア選手に伝える 自分と対話するスキル

中村 二〇一七年に三二歳で引
退されたときは惜しむ声が多
く、「藍ちゃんロス」の現象も
起きました。ただ、引退会見は
さわやかな雰囲気でお話しされ
ていましたね。

宮里 引退を決めた時は、セカ
ンドキャリアで何をやるか全く
決まっていまませんでした。一年

くらい経って、ジュニアに携わ
りたいなという気持ちが出てき
て、この気持ちを大事に育てて
いこうと思いました。

自分自身、プロとしてもっと
やれたらやりたかったんです
が、引退の一番の理由はモチ
ベーションの低下でした。だか
らこそ、若い選手にはできるだ
け長くプレーできるようになっ
てほしいと思っています。アス
リートは自分と向き合う時間が
凄く長いので、そこでちゃんと
自分との対話ができるスキルを
ジュニアの頃から培ってほしい
という思いもあって、「宮里藍
インビテーションショナル」という
ジュニア大会を企画・開催し、

(注) ビジョン54

スウェーデンのナショナルチームのコーチ
だったピア・ニールソンとリン・マリオットが
提唱するゴルフ哲学。ゴルフの規定打数(パー)
は七十二。「54」とは一八ホールでパーディーを
奪うという究極のスコアを意味する。すべての
ホールでパーディーを奪うのは可能だと考える
ことで限界を打ち破り、自分の中の可能性を引
き出す。女子で初めて「59」を出したアニカ・
ソレンスタム(スウェーデン)も二人の指導を
受けた。二人は米アリゾナ州にスクールを設立
し、プロ・アマチュアの指導のほか、インスト
ラクターの育成など多方面で活躍する。

今年で五年目を迎えました。大会の期間中にビジョン54の講習会を行うのが一番の特色です。この大会を機会に、ジュニア選手に「自分との向き合い方にはこんな方法があるのか」と考え方を広げてほしいんです。

その中で、ジュニア選手からは「ミスが続いているとき、どうしたら悪い流れを断ち切れまスカ」という質問をよく受けまスカ。私は「ミスした直後、すぐ行動しましょう」と答えます。ミスした後のリアクションは記憶に残るので、それから数秒間の行動がとても大事なんです。ミスをして感情的になって、そのショットを記憶に残すことは成功体験につながりません。それよりも、例えば、数を数えながら歩き始め、頭の中を数だけでいっぱいにして、感情が落ち着いてから客観的に振り返る。さっきは右のグリップがちょっと強かったとか原因を分析して、自分を納得させるのです。具体的な行動が、その先のプロセスを変えていきます。

中村 私は凄くいい当たりをして、気分が良いままに次を打つたらバンカーに……ということも多いのですが……。

宮里 うまくいったときは、それを何十秒かイメージに残す努力が必要です。「よかった」だけで終わらすのはもったいない。ゴルフはミスをするスポーツで、プロでも一八ホール回ってドライバーが一回芯を食べばいいなというレベルなんです。だから、一八ホールで五時間くらいプレーする長い時間の中で、小さな成功体験を地道につなげていく作業、つまり良い記憶のほうを残していく作業が凄く重要なんです。実際、難しいショットとバットで見事にバーディーを取っても、それを自分で評価して記憶に残せる選手は少ない。今、ジュニアに伝えていくのは、その成功体験は自分でやったことだから、自分でしっかり評価してくださいということ。「今日できたこと」をしっかりと言える選手になってほしい。そのことがモチベーション

の維持につながるからです。

そして、何より大事なのが、「スピリット・オブ・ザ・ゲーム」と言うんですが、なぜゴルフをやっているのかということ。ゴルフが上手な子でも、実は、答えられる選手は少ないんですね。アスリートには技術や結果だけじゃなくて、人間性の部分も凄く求められる時代なので、発信するための言語化のスキルも凄く重要です。ジュニアの選手たちには、自分の夢とか目標を声に出して言える選手になってほしいと話しています。

中村 私は昭和の時代に、週に二日も三日も会社で徹夜していました。それでも、家族が健全に成長してこられたのは妻のおかげで、彼女は人生の戦友だと思っています。宮里さんも家族を大切にされているイメージが強いですが、家族とはどのような存在でしょうか。

宮里 自分が年を重ねれば重ねるほど、家族には凄く恵まれたなと感じます。両親にもプロゴルファーである兄二人にも、感

謝の気持ちはずっと強かったんです。スランプの時に毎日電話してくれて、五時間も話したこともありました。そして、自分が年齢を重ねてくると、そこに尊敬の念が加わってきたんですね。私も親の立場になって、どうやったら家族にこんなに凄いことをできるんだろうと感じますし、兄たちが父親として頑張っている部分が見えてきて、凄いなと尊敬の部分がどんどん増してきています。

娘が生まれたとき、絶対ゴルフはさせないと思っていました。でもやっぱりゴルフは楽しい。ゴルフはほぼ一日がかりなので、多くの時間を共有します。そんなスポーツはなかなかありません。私は、一緒に回る人のプレーから「何を考えているか」がだいたい分かりますし、ゴルフから自然に対話も生まれますので、自分の娘とも楽しくゴルフができたらいいなと思っています。

中村 本日はありがとうございました。