

恩師のおかげで
私は私らしくいられた

子どものころは刈り上げヘアで、男の子と遊ぶような活発な子どもでした。小学校時代は、いろいろなスポーツにチャレンジしましたが、飽きっぽい性格で、どれも長続きしなかったんです。そんな中、6年生のときに好きだった男子2人に誘われたのを機にサッカーを始めました。その結果、サッカー選手になり、オリンピックやワールドカップにも出られたのですから、2人には今でも心から感謝しています。

恩師はたくさんいますが、もし1人だけ挙げるとしたら、日本体育大学時代にお世話になった清原伸彦先生ですね。水球や集団行動学の指導者として有名な先生なのですが、私が在学していた当時は学年担当をされていました。私は大学時代に日本代表に選出されたこともあり、プレッシャーや悩みが尽きず、清原先生にはよく話を聞いていただいたものです。いろんなご指導をいただきましたが、特に印象に残っているのが「どんなときでも自分らしく」という言葉です。そのおかげで、私はどんな状況下でも、自分と誰かを比べずに済んだし、私らしくいられたのだと思います。

もがき苦しみながらも
「やめないこと」が大事

小6から続けてきたサッカーですが、実は、中学生のときに、3か月間だけ、サッカーそっちのけでジャニーズJr.に夢中になっていたことがあるんです。でも、大勢のファンに応援される彼らの姿を見て「私も応援される側になりたい」との思いが明確になりました。そして「私はサッカー選手として応援されるようになり！」と心を入れ替え、サッカーに戻ったという経緯があります。

その後も、「やめてしまいたい」と思ったことは一度や二度ではありません。最もつらかったのはアメリカのプロリーグ時代です。2010年にトライアウトで合格し、渡米したのですが、なかなか試合に出場させてもらえず悶々とする毎日。日本のチームでは、全試合スタメン出場が基本だった私にとって、アメリカでの現実は屈辱的でした。シーズンが終わるのを待たずに日本に帰ることも考えたほどです。でも、同時期にアメリカのプロリーグに在籍されていた澤穂希さんからの激励もあり、何とか最後までやりきることができました。当時は悔しさ



2011年のFIFA女子ワールドカップの準々決勝の対戦相手は、大会2連覇中で開催国の強豪ドイツ。試合は0-0のまま延長戦へ。その後半3分で見事に決勝点を決めた丸山桂里奈さん。

しかありませんでしたが、自分の思い通りにならない状況にも耐え抜く粘り強さは、アメリカ時代に身に付いたように思います。ましてや、翌年にドイツで開催された第6回FIFA女子ワールドカップ（以下、サッカーW杯）では日本代表に選んでいただき、優勝できたことを思えば、もがき苦しみながらでも「やめないこと」を選んで良かったと、心の底から思います。なので、時々受ける「どうすれば夢はかないますか？」という質問には、「やめないこと」と答えています。かなう夢もやめてしまったらそこで終わりですから。「やめないこと」を選んだ人だけが見られる最高の景色、得られる達成感や喜びがあると、私は信じています。

サッカーから学んだことが
引退後の仕事にも生きている

2011年のサッカーW杯で、私はスタメンではなくスーパーサブでした。簡単に言えば、控えの選手でベンチスタートということです。このことを、あたかも残念なことのように言う人がいるのですが、当の本人である私は「スタメンは11人いるけど、スーパーサブは私1人。佐々木（則夫）監督に選ばれたオンリーワンなんだ！」と誇りにさえ思っていました。実際、スーパーサブは、試合の流れを劣勢から優勢に変えたいときなど、ここぞという場面で投入される隠し玉的存在なんです。私の強みである「足が速く、ドリブルが得意なこと」に、監督が期待してくれているのだと思うと、出番が来るのが楽しみで仕方ありませんでした。佐々木監督がそう思わせてくれたからこそ、私はスーパーサブとして存分に力を発揮し、

夢をかなえる方法は
「やめないこと」。

丸山桂里奈

KARINA MARUYAMA

元サッカー日本女子代表

強豪ドイツを相手にゴールを決められたのだと思っています。

現役を引退して約5年が過ぎ、いろいろなお仕事をさせていただくようになって思うのは「サッカーを通じて学んだことは、仕事にも役立つんだな」ってこと。「自分さえ良ければいい」という考えでは良い結果が生まれないこともそうだし、1人の活躍を大勢で支えていることもそう。ミスカバーし合う姿勢もサッカーと同じです。だから、私はどんな仕事の現場でも、その都度、そこにいる人たちは全員、同じチームメイトだと思って仕事をさせていただいています。

しっかり備えておけば 緊張はワクワクに変わる

サッカーの試合では、それが大きな国際大会だったとしても、緊張したことはありませんでした。別の言い方をすれば、可能な限り備えて、緊張しないで済むようにしていたとも言えます。練習量や食事内容など、「できることは全部やった」という状態にしておけば、あとは「力を発揮するだけ」なので、ワクワクしてきます。一方、あまり備えることができないテレビの仕事は、今でもすごく緊張します。誰にどう話を振られるかも分からないし、台本とは違う展開になってしまうこともあるし。それで、せめて、共演者の方との距離感を縮めたいとの思いから、収録前に、駄菓子と短い手書きのメッセージをセットにしてお渡しするようにしているんです。駄菓子をお渡しすると、皆さん「懐かしい!」と笑顔を見せてくださり、初対面でも場がパッと和みます。

最後に私の健康法を1つご紹介します。「食べたいものを食べる。ただし、食べ過ぎない」。これだけ笑。現役時代がストイックな食生活だったので、今は好きなものを我慢せずに、

「食」を心から楽しんでいます。今日、私が着ている服にプリントされている「五目あんかけ焼きそば」は、私の地元、大田区の大森駅近くにあるお店の一品で、私の大好物です♪

わたしの『ダイスキ!』

「すももちゃん」と「あんずちゃん」

写真は、左がトイプードルの「すももちゃん」で、右がマルプーの「あんずちゃん」。この2匹とは、私が現役時代からの仲で、いろんな話を聞いてもらい、何度も救われてきました。つらいことも、悔しいことも、すももちゃんとあんずちゃんをモフモフする(撫でる)だけで、全部忘れられます。私の体調がいまいちのときでも、2匹がそばにいてくれると、不思議と体調が良くなってしまいます。私にとってはかけがえない大切な家族です。



丸山 桂里奈さん
とっておきの手土産をプレゼント!

プレゼントクイズ(P26) 正解者の中から抽選で8名様に、駄菓子と直筆サイン本『丸山式「謎手紙」のススメ』をプレゼントします。ふるってご応募ください!

丸山・桂里奈 | まるやま・かりな |

1983年、東京都生まれ。元サッカー選手。現役時代のポジションはフォワード。2002年、第14回アジア競技大会の北朝鮮戦で、なでしこジャパン代表デビュー。'03年、第4回FIFA女子ワールドカップ出場。'04年アテネオリンピック、'08年北京オリンピック出場。'11年、第6回FIFA女子ワールドカップで優勝を飾る。'12年ロンドンオリンピック準優勝。'16年に現役引退、現在はタレントとして数多くのバラエティー番組で活躍中。2019年には、共演者への楽屋挨拶時に、駄菓子と一緒に渡すという手書きの付箋メモの内容をまとめた書籍、『丸山式「謎手紙」のススメ』(中央公論新社)が発行されている。