

プロフェッショナルのおふたりに聞く

# パフォーマンスを支えるアロマテラピー



元プロテニスプレイヤー・スポーツコメンテーター

## 杉山 愛さん



17歳でプロ転向。1772試合の公式戦を戦い、2009年引退。現在はスポーツ番組キャスター、テニス解説など多方面で活躍。杉山愛ジュニア育成基金を設立し、16歳以下の女性選手を支援する「Road to GRAND SLAM」プロジェクトも行っている。

「心と身体のコンディショニングにおいて、アロマは大きな助けになりました」と杉山さんは振り返ります。ライオンブランドや全仏オープンに代表される海外トリナメントを転戦していた当時の杉山さんは、一年の大半がホテル暮らし。遠征時、必ず持参していたのが、精油、キャリアオイル、デオフィューザーなどのアロ



17年間に及ぶ現役時代、WTAツアーの世界最高ランキングでシングルス8位、ダブルス1位の輝かしい成績を収めた元プロテニスプレイヤーの杉山愛さん。トップ選手として長きにわたり活躍できた最大の理由は、常にテニス技術の向上に努めたことに加え、ケガをしないようボディメンテナンスを怠らな

マテラピーグッズでした。「万全の状態です試合に臨むには、その日、初めて足を踏み入れたホテルでも、自宅同様に寛げる場に変え、滞在を楽しむことが大切。ホテルの部屋を『ホーム』にするため、夜は自分の好きな香りでバスソルトを作って半身浴したり、朝は柑橘系の精油をたき、やる気を高めたりしていました」

「心身の状態を知る羅針盤としても精油は役に立ったそう。「風邪気味だとビタミンCの多い食材が欲しくなりますよね。それと同様に例えば『今日はラベンダーの香りがいい』と感じたら、『心の奥底に不安や緊張はないか』と自問し、必要なら練習メニューを組み直すなどの対策を講じるようにしていました」

「海外の選手にはスポーツアロマの専門家を帯同する人もよくいます。私の場合は、コーチでもあった母がアロマテラピーを徹底的に学んだうえで、ウォームアップならジンジャー、クールダウンにはペパーミントなど精油を使い分け、トリートメントしてくれました。母は『ゴッドハンド』の持ち主(笑)。ふつからとした温かい手でスツと撫でられると、不思議と疲れが消えちやう。さらにパワーも注入してもらえる気がして、本当に癒されました」

現役時代、特に愛用していた精油は、ラベンダー、スイートマージョラム、ローズマリー、ジュニパーベリー、そしてゼラニウム。5つ。「気持ちりをリラックスさせたり、身体のバランスを整えたりすることが目的だったので、成分や作用を重視したチョイスだったんです」。最近ではネロリなど甘い、女性的な香りにも惹かれるようになったといいます。「香りはいつも私の背中を押してくれた頼れる相棒」と杉山さん。「この先もアロマを生活に上手に取り入れていきたいです」。