色紙に書く座右の銘

題字　新井　光風

"The greatest thing in your life is being who you are"

田中ウルヴェ 京

田中ウルヴェ 京（たなかウルヴェ・みやこ）
スポーツ心理学者（博士）
1967（昭和42）年、東京都生まれ。88年ソウル五輪シンクロナイズドスイミング・デュエットの銅メダリスト。現役引退後、日米仏の代表チームで計10年間、コーチを務める。米国大学院修士課程修了（スポーツ心理学）。慶應義塾大学で博士号（システムデザイン・マネジメント学）を取得。現在、同大学特任准教授、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士、IOCマーケティング委員、スポーツ庁スポーツ審議会委員。フランス人の夫との間に一男一女。

"The greatest thing in your life is being who you are"（人生で最も素晴らしいことはあなた自身でいることだ）。21歳で競技生活から引退した後、米国大学院で教授から教えていただき、30年以上、私が大事にしている言葉です。当時はあまりピンときていませんでした。「私自身でいること？　そんなことが人生で最も素晴らしいってどういう意味なんだろう」という疑問が頭に浮かんでいたからです。しかし、その後、スポーツ心理学を通してメンタルトレーニングの理論を一つ一つ学んでいくうち、「本当の自分（の感情と思考）に気づく」というトレーニングに出会いました。「なるほど、実は『自分でいる』ということはとても奥の深い、まさに『人生で素晴らしいこと』なんだ」と考えるようになり、この言葉がきっかけで今のキャリアが始まっています。

私は現在、トップアスリートをはじめ、経営者、医師、研究者などに「その人ならではの本当の力を発揮するためのメンタルトレーニング」を教えることを本業としています。元五輪選手であることから「現役時代からメンタルの仕事に興味があったんですか？」と聞かれることが多いのですが、自分が選手だった頃は「メンタルトレーナーって何かうさん臭い」というイメージが先行し、当時はメンタル面への科学的なアプローチによるトレーニングを知りませんでした。しかし、21歳でソウル五輪に出場して銅メダルを取り、引退後、米国の大学院でアスリートのためだけでなく、広く一般に行われているメンタルトレーニングを知りました。その基本の一つが前述の「自分に気づく練習」です。

「私って誰？」という自問は学びの第一歩です。実はこの問い、どんな人でも人生の節目（就職、結婚、出産、退職など）を迎えた時の人生の選択に影響する重要な問いなのです。引退直後のアスリートにとっても難しい問いの一つといわれています。どう難しいのか。