



# World Top POOL PLAYER PODCAST Presents Interview

「ここ数カ月、  
自分にも  
優勝するチャンス  
があると信じているの」

#Episode7

## Kristina Zlateva クリスティーナ・ズラテバ

プールの本場アメリカで、プロの存在やビリヤードそのものの  
認知度アップを目指して始まった『POOL PLAYER PODCAST』。  
このコーナーはそこで配信されたワールドトップスターやビリヤード界の  
要人のインタビューを、本誌読者向けに翻訳、再編集してお届けする企画。  
その第7回は、昨年から本格的にツアー参戦すると、  
いきなりブレイクを果たして注目を集めるクリスティーナ・ズラテバだ。

翻訳・構成・写真／森覺摩

### Profile

生年月日：1993年7月16日（30歳）  
出身：ブルガリア 国籍：ブルガリア  
15歳でビリヤードを始め、その後はYouTube動画や  
インストラクションDVD等をメインに、ほぼ独学でプ  
レーを続ける。2022年にツアープロになることを決  
意すると、積極的に海外トーナメントに挑戦。8月に  
開催された『2022 PREDATOR CANADA WOMEN'  
S OPEN』でいきなり3位タイ。その後の『女子テン  
ボール世界選手権』でベスト16。2023年に入っても  
『2023 ALFA LAS VEGAS WOMEN'S OPEN』で3位  
タイに入るなど、一気に世界の女子トップ戦線に躍  
り出てきた、今注目の女子プレイヤー。

基本的には独学と言つて  
いいんじゃないかな。

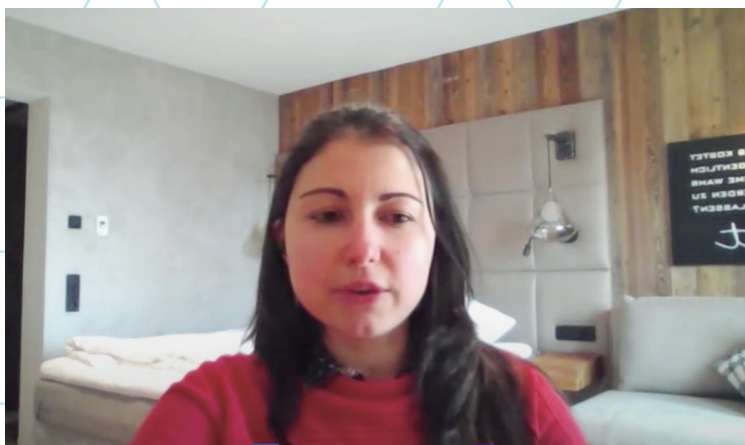
**ジョーイ・ライアン（以下、J）** 皆さんこ  
んにちは。今日のゲストはブルガリアのク  
リステイナ・ズラテバ。比較的新しいプ  
ロプレイヤーでありながら、最近のトーナメ  
ントでは上位入賞をコンスタントに果たして  
います。ブルガリアという国についても聞い  
てみたいですし、彼女はコンピュータプロ  
グラマーという仕事とプロプレイヤーを両立  
させている。そのあたりも聞いてみたいで  
すね。プログラマーというのはロジックや問  
題解決能力が必須だと思うけど、それをどう  
プールに生かしているのでしょうか？ クリ  
ステイナこんにちは。

**クリステイナ・ズラテバ（以下、K）** こ  
んにちは。ポッドキャストに招いていただい  
てありがとうございます。出られて嬉しいで  
す。

**J** 実は、あなたのことが気になつてい  
て、ラスベガスで見かけた時に、ぜひインタ  
ビューしたいと声をかけました。突然で驚か  
れたと思いますが、その後メッセージでフォ  
ローアップしていただいて、こうしてお話す  
ることができて私もとても嬉しいです。

**K** アメリカでは殆どの方が私のことをまだ  
知らないと思うし、こういったインタビューは  
ありがたいと思つています。プレイヤーの  
ことを知る良いチャンスですね。

**J** その通り。私は試合動画などでは見られ  
ないプレイヤーの一面を沢山の人の知って  
もらいたいと思つているんです。あなたの素  
らしいプレーは動画などで何度も見ている  
プールを始めたきっかけはそもそも何だつた  
んですか？



**K** ある意味運が良かったのかな。高校生の時にビリヤード場が近くにあって、ある日学校に「ビリヤード1ヵ月無料レッスン」の張り紙があったの。それを見て友達と始めたんです。今から14年前、15歳の時ね。無料レッスンをやってくれたのは本当にラッキーだったわ。それでハマって、同じ年の夏には毎日5〜7時間もプレーしてたわ。その後、最近になるまでコーチにもついていたことないし、レッスンもほとんど受けたことが無いの。

**J** 球が入りだすと面白くなって辞められなくなるんだよね。私達と同じでビリヤード熱にかかってしまったんだね(笑)。

**K** 高校ではバスケットボールのチームに

入って練習もしていて、スポーツもそうだけど、競うのが好きみたい。すぐにプールがどんなに複雑で難しいゲームか理解したわ。メンタルもフィジカルも重要だし、ロジカルなところもね。高校の時、数学が得意で、プールのロジカルな面も、好きになった理由かな。

**J** 幾何学や角度など興味深い話ですよ。

**K** 私は自分がハマったことにはいつもめりこむタイプで、一度始めたら簡単には諦めないし、正しい情報と十分な時間をかけられれば自分は必ず上手くなるって信じているの。例外は歌うようにナチュラルなタレントが必要なものもあるかもしれないけど。歌のクラスを1ヵ月くらい受けてみたことがあって、悪くはなかったけど、上手くなるとは思えなかったから。でもスポーツに関しては上達できると信じられる。

**J** クリステイーナにはコーチや、技術的なサポートしてくれる方はいたんですか？

**K** 最初の1ヵ月のフリーレッスンの後、YouTubeでビデオを沢山見たの。初心者向けのラッキーでした。『モスコニカップ』とかよく見ていたわ。ブルガリアのベストプレイヤーからも動画を見るのを勧められたの。ミカ・イモネンの『マスタリングプール』では、バンクやキックも含めて基礎をしっかり学べたわ。とにかく動画を見て自分のスタンスやテクニックを変えていったし、基本的には独学と言っているんじゃないかな。

**J** 私は今、女性プロフュッショナルプレイヤーから、YouTubeで学んでプロになつたと言われている気がするのですが、間違いないですか？

**K** 本当にそうなんです(笑)。5〜7年くらいそんな感じでプレーして、アレックス・

レリーや、ダレン・アプトンに何日かずつ教わったけど、彼らが私のコーチとは言えないかな。でも、去年の9月から私のホームでプールというブルガリアのトッププレイヤーが教えてくれているの。技術的なことだけでなくゲームのメンタル面もカバーしてくれているの。彼はプレイヤーの何が良くなってどうすれば良くなるかが見えているわ。やり方をただ変えるように指示するのではなく、プレイヤーが自然と改善できるように言葉を選んで指導してくれているので、とてもありがたいです。

**J** すごく良いですね。私の子供は少年サッカーをやっているのですが、一番良かったコーチは「ここでどうすれば良かったかと思う？」と聞き、こうしろと言うのではなく、子供らに色々な可能性を考えさせたんです。リスナーの方でもこういうコーチを見付けることが上達への近道かもしれないですよ。

### 賭け試合は自分のゲームにもプラスになると思っています

**J** クリステイーナはブルガリアの首都ソフィア出身でしたよね。地図で確認してみたりしたのですが、ブルガリアについては殆ど知りません。ブルガリアのプール事情はどんな感じなのでしょう？

**K** ブルガリアはそんなにポピュラーな国ではありませんからね。残念ながらプールはブルガリアではそれほど人気ではありません。ビリヤード場の数はソフィアが一番多いと思います。上手いプレイヤーもソフィアに多いのですが、おそらく他のブルガリア人プレイヤーを知らない人が殆どではないでしょうか。ブルガリアのプレイヤーで過去一番は、5年



前にヨーロッパアンチチャンピオンシップで2位になったスタニミール・ルストラノフ・ディミトロフ。その他にも、5、6人は世界で戦えるレベルの人が居ると思います。『USオープン』に出場予定のプレイヤーも居ますし、今後はブルガリアのプレイヤーの名前を見ることが多くなると思いますよ。

**J** 徐々に盛り上がってきているようですね。

**K** さらに、新しいビリヤードの協会が、トレーニングアカデミーを作ろうとしています。また色々な学校に行つてプールの普及も行つているようです。私のホームには20人ほどの8〜15歳までの子供達がついていて、優秀なコーチに指導を受けています。プールの発展には良い方向に向かっていると思いますよ。

**J** ジュニアの育成は良いですね。

**K** 一方で、私以外に世界で戦っている女性プレイヤーは居ません。才能のある女性プレ

イヤーは何人居るのですが、真剣に練習している人は残念ながら居ませんね。賭け球については、アメリカと違ってブルガリアではお金を賭けてプレーしたことはありません。私自身はお金を賭けてプレーすることが悪いとは思っていないんですが、おそろくみんなと親しすぎるのかもしれないですね。小さな国です。

**J** ヨーロッパとアメリカではその考え方がかなり違いますよね。アメリカでは多くの人がお金を賭けてプレーしているし、相手も簡単に見付かって、終われば握手して仲良くしている。

**K** そうですね、賭け試合は自分のゲームにもプラスになると思っています。アメリカで200ドルくらいまでしか賭けたことはないけど楽しかった。大金を賭けた試合もしてみたいと思っていますよ。

**J** もし大金を賭けた試合をしたら誰としたいですか？

**K** 男性と試合するのも面白いと思うけど、レベルが同じぐらいの女性プレイヤー、何人居るけど、ピア・フィラーとか。そんな話はしたことないので、もしこれを聞いたならばびっくりするかもしれないけど(笑)。台湾のプレイヤーも良いかな、でもやはりピアと良い試合になる気がする。

## 世界に飛び出して出られるだけ 沢山トーナメントに出てみよう

**J** 自分がプロとして戦えると思ったのはいつですか？

**K** 2022年の初め、ヨーロッパアンチャンピオンシップで感じたのは「自分ももっと上手くなれる。今は練習も十分に時間を無

いけど、それができればもっと上手にプレーできる」ということ。中途半端が嫌いな性格もあって、それがわかっていて、実際十分に練習できない状況がもどかしくもありました。あるスペインのプレイヤーともそのことで話してたんですが、彼に「試合に出ることに真剣に向き合うのか、ただ楽しんでいるだけなのか自分ではつきり決めた方がいいよ」と言われたの。

**J** 良いアドバイスですね。

**K** 楽しむことはもちろん忘れないけど、真剣にやるのであれば意味がないとも思っていたし、試合に全てをぶつければ楽しむこともできない。その後『UKオープン』に出て、そこで行くか良い試合ができて、「よし、世界に飛び出して出られるだけ沢山トーナメントに出てみよう」と思ったの。この時助かったのは、プレデターが賞金額が高い女子トーナメントを増やしてくれたこと、私のホームにしているビリヤード場のオーナーがスポンサーになって経費をカバーしてくれたこと。金銭面のプレッシャーが少しでも減ってより多く海外の試合に出られたから。

**J** その後は順調に進んだ？

**K** カナダでの試合では、自分でもどうやったらわからないけど3位になったの。フォーマットは好きだけど、あれはラッキーもあつたかな。あの頃はまだ仕事とそれ以外のバランスの取り方も模索しながらという感じだったし、すごく疲れる日もあつたけど、今ではだいぶ良くなつてくるわ。試合もコンスタントに良い結果が出るし自信もついてきた。アメリカでは本当に色々なことが勉強できたわ。

**J** 本当に今は、コンスタントに5位以上に入つたりしていますね。まだメジャーイベントで優勝はしていませんが、今年2023年

に取れると思いますか？

**K** 私の考え方、自信は大きく変わったし、良くなっています。ここ数カ月、自分にも優勝するチャンスがあると信じているの。自分が一番のプレイヤーではないことはわかっていけど、自分が良いパフォーマンスをすれば、どんな相手にも勝つチャンスはあると思える。勝つことは良いことだけど、もっと大切にしているのは、自分のゲームに足りない部分を練習で補い成果を出して、自信を持って楽しんでプレーし、その結果トッププレイヤーに勝つ回数を増やしていくことです。

## プレッシャーを全く感じず リラックスしすぎも良くありません

**J** プールは本当にメンタルが重要なスポーツですよ。プレッシャーに押しつぶされそうな状況で、今まで1000回以上成功している簡単なショットを外してしまうのは撞き方の問題じゃない。間違いなくメンタルの問題だと思えます。視聴者にプレッシャーがかかった状態での感情のコントロールについて教えてもらえますか？

**K** 心理学にもずっと興味があつて、得た知識を色々試してみています。良いものもあつたし、合わないものもありました。重要だと思ふのは、試合のそれぞれの状況に合う、使える手法をいくつか知り、それを練習して使いたい時にすぐに使えるようにしておくこと。呼吸法が重要なのはみんな知つてると思うけど、呼吸は感情、不安、ナーバスな状態のコントロールに一番のツールね。

**J** 確かにそうですね。

**K** 大事な試合でプレーしている時にプレッシャーを全く感じずリラックスしすぎると

## POOL PLAYER PODCAST



プールをこよなく愛するジョーイ・ライアン氏が2020年にスタートしたポッドキャスト。プールというゲームを愛するがゆえにこの職業を選んだプロプレイヤーや、業界のリーダー達にインタビューを行っている。最近ではトップスターも出演するライブ配信番組『Doggin' It』が人気。

YouTubeチャンネル  
はコチラ



良くありません。適度に自分がチャレンジしている状況を作ることが、良いマインドセットと集中には必要。ここでも呼吸法を使って自分自身をエキサイトさせることもできる。自分の呼吸に集中したり、色々な方法があるけど、大事なことは自分の思考に気付くこと。試合から集中がそがれていたり。そういった試合の状況では、調子が悪い時に注意するべき点をあらかじめ決めておいてそれを確認すること。私の場合には手首やグリップを緩めること。



ショットルーティンの中にも入れていますが、それぞれ自分に合った事柄を決めて練習しておくと思いいます。試合でいつも楽しくいられる訳ではないし、実際大変な試合の方が多いですから。

**J** その他に何か採り入れていることはありますか？

**K** 音楽も私にとつては重要です。歌詞のある音楽はあまり聞かないけど、試合の前にホワイトノイズやバイノーラルビート(※)を聞くことによつて集中が良くなつてると思っています。試合前に意識して聞いているというよりBGMみたいな感じで流していて、それによつて良い状態で試合に臨んでいます。

**J** あなたがこれまで言ってきたことは素晴

らしいと思います、プールでは、特にアメリカのプールではそういった文化はなく、かなり上手いプレイヤーでも夜遅くまでバーで体に悪い物を食べつつプレーしていたり。しかし、ヨーロッパではプールをスポーツとして捉えていて、それがプールの質の向上にも繋がっている気がしますが、どう思いますか？

**K** そうですね、ヨーロッパでは一般的にもっと規律正しいし、体を作ることもみんなやっているわ。アメリカについては長いた訳ではないので語れるほどよくわかっていないけど、私が話した栄養や心理学はプールに限らず、音楽でも仕事でも自分が最高のパフォーマンスをするためには重要だと思っています。

## 最近ではワンポケットも好きでプレーしています

**J** 今までで一番悔しかった負け試合は？

**K** 一番最近の試合ね。ベガスで3位だったんだけど、セミファイナルで、あと6球入れれば勝つたのに。プレデターイベントで、第1セットは勝つて、第2セットは0-3で負けていたところから3-3のヒルヒルまでカムバックして、すごく良いプレーをしていた。フリーリングも良かった。実は、前の夜遅くまでプレーしていて、アドレナリンが出ていたせいか殆ど眠れなかったから変な話ではあるんだけど、④から⑤へのショットで正しい選択ができなくて⑤に出しミス。ショットクロックが入っていたし、エクステンションもなくミスが出てしまったの。勝てる試合だったのに。

**J** それに勝つていればトーナメント優勝もあつたかもしれないね。

**K** 3位になつても喜べる気分ではなかったわ。最近のトーナメントでは何度もヒルヒルで負けるけど、この負けはタイトルに一番近かつた負けだから悔しかったですね。

**J** このインタビューで素晴らしいと思つたのは、あなたの物事に対する考え方、姿勢です。今後沢山のタイトルを手にするだろうなと話している間に確信しました。ショットクロックの話をしていましたが、実際ショットクロックの入つた試合をしてみないと難しさはわからないと思います。ショットクロックにまつわるミスはありますか？

**K** アイオワで試合をした時はショットクロックが入つたけど40秒だったので、少しだけ急がされた気はしたけど30秒のショットクロックに慣れていたせいもあつてほとんど

気にならなかつた。ナインボールだったら30秒で問題ないけど、テンボールではトラブルができることが多いから30秒より長い方が良いなと思います。

**J** ナインとテンのどちらが好きですか？

**K** テンボールね。ナインボールは単純すぎてもあまり好きじゃない。ナインボールのトーナメントには出ているけど、テンボールの方が好き。テンボールのブレイクもナインボールより良いかも。ヨーロッパのトーナメントではナインボールがスポットでそのブレイクは安定していないからそれはまだ練習が足りないです。最近ではワンポケットも好きでプレーしています。アメリカに来るまでは一度もプレーしたことなかったけど、ロベルト・ゴメスともプレーしたわ。ワンポケットはチェスみたいで面白いですね。

**J** ワンポケットは凄くあなたに合つてると思いますよ。複雑でパズルを解きながらプレーする感じですからね。チェスにはまるためのりこんでプールおろそかになりそうだから始めないでね(笑)。それでは最後にスポンサーを紹介してください。

**K** ブルガリアのプールアカデミー、コーチ、『MEZZ』キューは皆さんにお勧めします『KAMUI』タップ、『N: The Zone』スポーツウェア、ここからは新商品が出る予定です。

**J** オンラインであなたをフォローしたい場合は？

**K** Facebook や Instagram (@kristina\_zlateva) をフォローしてください。自分の試合もストーリーミングしたいと思つているので配信したらぜひ見てくださいね。

**J** ありがとうございます。クリスティーナ、またイベントでお会いできるのを楽しみにしています！

※バイノーラルビート～左右の耳に別々のわずかに違う周波数の音を聞かせることで、脳が別の周波数のうなり音を知覚する現象。これを利用した音源を聞くことにより、リラックス、集中力を高めるなど効果があるとされている。