

10 & UNDER TENNIS IN A COURTSHIP WITH PARENTS & COACHES

〈親とコーチの協力で育まれる10歳以下のテニス〉

アリソン・ゴールドマン

つい最近まで、子供にとってのテニスコートは、とても広くて居心地の悪いところでした。ボールのバウンドは高すぎ、ラケットは長くて重くて扱いにくく、テニスコートは果てしない広さでした。レッスンでは、ボールを打つ順番が来るまで列に並んでひたすら待ち続け、順番が来ると空振りだったりうまく当たらなかったりしていました。そして、次の順番が来るまでまた列に並びなおしたのです。こんなことが続いていて、果たして子どもたちはレッスンを続けるようになるでしょうか。子どもたちは、何でも参加したいし、動きたいのです。そして、何よりも楽しみたいのです。

近年のテニス界の動向は、子供のニーズに合わせた用具を開発するようになってきています。コートはより狭く、ラケットもより短く、ボールも高く弾み過ぎないものになっています。多くのコーチや親や子どもたちにとって、待望の変化が起きています。しかし、懐疑的な人たちがいないわけではありません。

歴史的に見て、野球やバスケットボールやサッカーなどの他のスポーツは、子どもたちのためのプログラムのために「縮小版」を採用してきています。野球とソフトボールは小さな子どもたちが簡単にできるように「ティーボール」というやり方を取り入れています。バスケットボールのリムは低く、ボールは小さく、コートは小さなものです。サッカーはフィールドもゴールも小さくしています。

もし、バスケットボールと野球が子供に合わせた用具を用いていなかったらどうなっていたでしょうか。5歳の子供がプロが使うサイズのボールを使って、3メートル近い高さのリングに向かってシュートを打たなければなりません。4歳の子供が初めてホームプレートの脇に立ち、はるか遠くのピッチャーマウンドから投げられるボールを待つのです。これらは、間違いなく、子供にとって怖い光景です。バスケットボールの場合、子供が大きなボールを頭上に持ち上げて、高いところにあるリングに投げ入れられるチャンスは殆どありません。リングの高さを低くすることで、技術の向上につながり、より早くシュートが打てるようになり、より多く成功するチャンスが増えます。野球の場合も、大きなバットを振り回してボールに当てられるチャンスは殆どありません。ティーボールでは、簡単で恐怖心を持たせることなく野球の感覚を伝えることができます。ボールは小さくて軽く、ティーの上に乗っているので、よく見えるし、打球感覚をつかませることができます。用具は子どもたちの体の大きさに合うように縮小されており、それぞれのスポーツに必要な技術やスキルの向上に役立つことはもちろん、より早く成功体験を与えることができます。

上に述べた「縮小版」をつくる目的は、子どもたちに楽しく成功体験を与えやすい環境を作るためです。今、テニス界はこれらの他のスポーツの事例を参考にして歩んでいます。子どもたちが21インチのラケットを持って12足のレッドコートに立つと、最初のボールを打つ前から感じることが違ってきます。大きくて重い用具を使わなければならないという重圧から開放されます。子

“10 & UNDER TENNIS IN A COURTSHIP
WITH PARENTS AND COACHES”
-ALLISON GOLDMAN
TENNISPRO SEPT/OCT, 2015

どもたちには、そういった感覚から開放されるだけでなく、興味を持ちつつけてもらえるようにすぐにうまく出来る要素が必要なのです。ボールをより多く打てれば打てるほど、テニスに興味を持ってまたやりたいと思うようになります。様々なボールを目で追ったり、投げたり受けたりといったスキル向上のための練習をすることで、従来のシステムで取り組むよりもより早く沢山ボールを打つことができるようになります。こうなることで、自信が生まれ、興味がわき、テニス続けたいと思う気持ちが早くに芽生えるようになります。

従来のテニス、特に子どもたちのテニスに見られた「山なりのボールの打ち合い」は見られなくなりつつあります。以前は27インチのラケットを使って、約24呎の長さのコートで、苦勞してボールを打ち、回転をかけてポイントを獲得しようとしたり、戦術を考えていたものです。ポイントを取るための最高のショットは、ほとんど勢いのないボールで、特に戦術的な意味も全くなく、ただ相手の届かない高さにボールを弾ませることでした。基本的に、どちらが先にミスをするかだけのゲームでした。

10歳以下の子どもたちのためのプログラムが開発されて以来、だいたい9歳から10歳位の子供がプレーするオレンジコート(18呎)では、プロのようなプレーが展開されるようになってきています。ポイントを取るショットの組み立てや、ペースも回転も効いたサーブを打ったり、戦術を考えたり、フォアハンドもバックハンドもしっかりと打って、トップスピンやスライスも使い分け、時にはネットにも出ていきます。こういったことが見られるようになった背景はどこにあるのでしょうか。

ネットに出ることをあまり怖がらなくなった直接的な理由は、子供の身体の大きさにあわせたコートサイズにあります。レギュラーサイズのコートでは、ネットに出ることはほぼ間違いなくポイントをとるにつながらるので、子供はネットには出て行きません。小さな子供の身体に対してコートは広すぎるので、相手はさほど良くないパッシングショットやロブを打ってもポイントをとれるのです。ネットに出た子供の両サイドは、がら空きの状態になります。しかし、18呎の長さのコートで練習をすれば、より完璧なオールコートゲームを身につけることができるようになるでしょう。数年もすれば、サーブアンドボレーのゲームスタイルの復活も期待できるかもしれません。

ここで大きな疑問です。他のスポーツで昔から取り組まれてきていて功を奏している「縮小版」のアイデアを取り入れて、よい結果を産んできている10歳以下の子どもたちのためのプログラムに対して、反対意見があるのは何故なのでしょう。

長年にわたって、いわゆる「伝統的指導法」で指導を続けてきた指導者の中には、「変化」させることを恐れている人達がいるのでしょうか。子供にテニスをさせている親たちにも、より大きな目標を達成するためのこの指導方法の有効性や必要性を理解していない人達がいるのでしょうか。そういった人々たちには、10歳以下の子どもたちのためのプログラムの内容についてのガイダンスが必要となります。

一つの方法は、10歳以下の子どもたちのためのプログラムを行っているクラブで、親のためのオリエンテーションセミナーを開いて、理解をしてもらうことでしょうか。先のことを考えたこういった取り組みは、早めに行ったほうが良いことです。親たちには、レッドコートやオレンジコートでの子どもたちの活動を実際に見てもらおうことです。そうすれば、レッド、オレンジ、グリーン、そして、イエローという段階を踏むことの重要性をよりはっきりと理解してもらうことができます。

オレンジコートの子どもたちとレッドコートの子どもたちとは年齢が近いですが、プレー内容は格段に違ってきます。オレンジコートで長くやっている子どもたちのプレーを見ることはとても大切です。この段階の子供の技術には、より磨きがかかって、オールコートゲームのプレーが見られるようになる頃なのです。同年代の子供が、数年前に約24社のコートでプレーしていた頃には、オールコートゲームのプレーを見られることはめったにありませんでした。親たちは、レッドからオレンジコートへの進展を目の当たりにすると、びっくりすることでしょう。

もう一つの不信感を持つ親を納得させる方法はCoachYouthTennis.comの、6つのオンラインコースを見てもらって、10歳以下の子どもたちのためのプログラムの恩恵について理解してもらうことでしょうか。このコースは、PTRとUSPTAのメンバーがこのプログラムの認定を受ける上での必須事項となっています。更に、もっと理解を深めたいと思う親やコーチのために、\$15で参加ができるオンコートの講習会も用意されています。それに参加を希望する場合には、先のオンラインコースの最初の4つを修了しておくことが望ましいです。オンコートの講習会は、指導のエキスパートとの対話形式で進められ、10歳以下の子どもたちのテニス指導に必要な全ての側面の紹介があります。この年代の子供達の特徴や、コミュニケーションの取り方や、年齢相応の様々な活動の進め方などについて理解を深めることができます。これらのコースは、親や教師やコーチたちにとって子どもたちに対する効果的な指導法についてはもちろん、段階的な指導体型の重要性についてより明確に理解をしてもらえるようになっています。

現状に懐疑的な親やコーチたちに10歳以下の子どもたちのためのプログラムについてしっかりと理解をしてもらうことが大切で、そのための教育機会を設けることがプログラムの成功につながります。

最後になりますが、数字が全てを物語っています。10歳以下の子どもたちのプログラムへの参加数は伸びており、継続率も高まっています。このプログラムを開設しているクラブには、希望者が殺到しています。そして、プログラムに参加している子どもたちは、次のコースも受けることを楽しみにしています。自分たち自身が、上達することを楽しみにしているのです。今まで以上に、テニスに関わる子どもたちの数は増えています。そして、何よりも一番大切なことは、彼らがテニスを楽しんでいるということです。