

THE ROLE OF POSITIVE EMOTIONS IN COACHING YOUTH TENNIS

<子供のテニス指導にポジティブな感情を取り込みましょう>

マイラ・ラドゥ

子どもたちにテニスを指導する我々には、単にテニスを指導するだけでなく、子どもたちの人生に大きな影響を与える責任があります。我々の主たる職務の一つには、我々がテニスコートで指導している子どもたちが、テニスの先にある人生の目標を達成できるようになるための、ポジティブで価値ある個性と能力を兼ね備えた人間に育てることにあります。

我々の仕事の評価はいつになるのでしょうか。16歳になる前にテニスが嫌いになってきっぱりとやめてしまったけれども、14歳までに獲得した多くのトロフィーが壁を埋め尽くした実績なのか。それとも、試合の成績はこれといったものがなかったけれども、コーチを辞めた今でも、当時の指導へのお礼の気持ちのこもったクリスマスカードを毎年送ってくれる子がいることなのか。答えはこれらの間にあるのかもしれませんが、我々が関わっている仕事の評価をする場合には、勝ち負けや、ランキングやどれだけの大学のチームに送り込んだかというコート上のことに関する範疇を超えて、人生全体を考えてみる必要があるでしょう。

我々が関わる子どもたちの能力のレベルや、テニスを選んだ理由は千差万別です。自身が優れたプレーヤーであったコーチの皆さんには難しいことかもしれませんが、自分の指導を受けに来る子どもたち全員が 優れたジュニアプレーヤーやツアープレーヤーになるわけではないのだということに肝に銘じることは必須なことです。練習内容についてあれこれと考えて計画をたてる以前に、物事を学ぶためにはしっかりとした基盤が必要であることに気づかなければなりません。この基盤というのは、コーチと生徒たちの相互信頼と尊敬に根ざした、内面的なつながりなのです。

よくある状況です。テニスコーチと子供のプレーヤーがコートに入ります。簡単なウォームアップを終えて、ボールを打ち始めます。しかし、間もなく聞こえてくるのはコーチの叫び声で、眼に入るのには目に涙を浮かべながら腕立て伏せをしている子供の姿です。もっと悪い光景は、ベンチに座っている親がコーチのしていることに納得する笑みを浮かべ、黙って虐待を受けている子供を眺めながら、「彼は素晴らしいコーチだ。我が子に本当に厳しくしつけをしてきている。」とか、「彼は我が子の最大の興味を知っているから、あれだけ厳しく接してくれているんだ。あれが本当の鍛え方だ。」など、こういった発言を耳にします。親は子供を愛し、自分の子供がすること全てで成功を収めてもらいたいと願うのは明らかです。でも、多くの場合言葉の持つ力(暴力)や、子供に対するコーチの態度がどのくらい子供の心を痛めているかに気づいていないのです。

恐れ、怒り、挫折、羞恥心、罪悪感等は、人間が経験する中でもっともネガティブな感情の表れのいくつかです。いつも叱ってばかりだったり、指導過程で脅かしたり罰を与えたりすることは、まさにこれらのネガティブな感情を子供の脳裏に芽生えさせることになるのです。人間の感情とその影響について科学的見地から考えて、それらを子供のテニスプレーヤーの育成にどのように反映して行ったら良いかということに目を向けてみましょう。

**“The Role of Positive Emotions
in Coaching Youth Tennis”**

-Mira Radu

TennisPro, Sept./Oct., 2015

感情とは？

我々は、毎日の生活の中で様々な感情を抱きますが、比較的短時間の発露になるので、普通はそういった感情を持つことが長期的にどのような影響をおよぼすのかは考えません。ミシガン大学の心理学部教授で集団力学研究センターの責任者を務めているバーバラ・L・フレデリクソン博士が、ポジティブな感情を持つことについて広範な研究を行いました。彼女の研究内容の一つに、人間の行動と発育に感情が及ぼす短期的・長期的な影響という、出来事や状況に関連付けることに関するものがあります。

科学者は、感情とは、ある出来事や状況にどのような意味をもたせるかという、人間の反応の傾向であると定義しています。したがって、ある感情は、人類が上手く生き延びて進化をしてきたことに繋がるスキルの一部とされている特定の行動様式に繋がっているのです。恐れを感じると逃げ出したくなったり、怒りを感じると攻撃心に駆られたりすると同様に、喜びや充足感や愛や好奇心や興奮といった感情は、元気さや最適の幸福状態の指標となるのです。フレデリクソン博士は、ポジティブな感情を持つ、特別で固有な効果の幾つかを捉えた理論的なモデルを練り上げました。彼女の提唱する「**Broaden-and-Build Theory** (広げて構築する理論)」は、以下に述べるように、ポジティブな感情の及ぼす有益な影響を元にしています。

1.幅広い思考形態

テニスというスポーツは、多くの要因によって引き起こされる数限りない状況の中で、短時間の間にかなり多くの決断を下さなければならないという特性を持っています。テニスをするには、身体のみならず頭脳も同じくらい使います。成功を収めているプレーヤーたちは、ポイントを取る方法を見つけたり、色々なプレースタイルに対応したりという驚くべき才能を身につけているのです。我々が子どもたちを指導する上での責任の一つには、テニスすることや、ショットやパターンを考えだすことや、テニスの持つ果てしのない可能性を探求する喜びを植え付けることがあります。

研究の結果、ポジティブな感情に触れることがまさにそのことに結びつくことが明らかとなっています。色々な考えや行動が思い浮かびます。喜びや好奇心や充足感という感情は、プレーへの欲求を駆り立て、限界を押し上げ、新しい情報を探求し取り入れる気持ちを生みます。子供が上手くできたことに注意を向け、ミスをした時には心から励ましてあげ、安全で楽しいテニス環境を整えてあげることができれば、コーチは子どもたちに様々なポジティブな感情を植え付けることができます。この幅広い思考形態を持つことは、ただ単に彼らの学習速度を速めて新しい情報を取り込む事ができるようにするだけでなく、ショットセレクションや、決断を下したり、心理状態の把握や修正などに必要な問題解決能力を養うことにもつながります。もし子どもたちが失敗を恐れるようであったとしたら、新しいことに取り組もうとしないだろうし、試行錯誤によって解決を見出すこともせずに、安住の地を見つけて、ネガティブなフィードバックを受けずに済む、今できることだけをすることに満足してしまうでしょう。

練習中のコーチは、プレーヤーたちに、自分のしていることを考えて、何がよく出来ているのかということの分析に気持ちを向けさせるように仕向けるべきです。そうすれば、子どもたちは、

**“The Role of Positive Emotions
in Coaching Youth Tennis”**

-Mira Radu

TennisPro, Sept./Oct., 2015

コーチは自分たちの戦略の立て方を信頼してくれていると感じ、精神的にも安心感が生まれ、色々なポイントの取り方を考えだしたり、もっと正確なショットを打つにはどうしたら良いかということを考えるようになるでしょう。私がコーチをしていて好きなことの一つは、素晴らしいポイントの取り方をした時に、子どもが自分でも信じられないという表情を見せながらも、誇りを持った雰囲気です。「今の見た？今のポイントの取り方を見た？」という非常に興奮した様子を見ることです。その瞬間の子供は、幸せで、コートに立っていることに喜びを感じ、この後も同じ気持ちを何度も感じたいと思うようになるのです。

2.ネガティブな経験から立ち直る

「負けたことはすぐに忘れて、先に進もう！」と言う表現は、選手が負けた悔しさや欲求不満から首をうなだれてコートから帰ってきた時に、コーチや親や、時にはファンでさえも用いる表現ですね。子供が敗れた試合中に犯した技術的・戦術的な過ちの全てを全て指摘してあげつらうのではなく、コーチは子どもたちにポジティブな感情を見せて、ネガティブな心理状態から早く脱却させる助けをすべきです。

ネガティブな感情が生まれる原因となった出来事の直後にポジティブな感情を感じることで、ネガティブな心理反応が生まれた経緯を修正したりやり直すきっかけになるかもしれません。例えば、ネガティブな感情が生じた時の身体の大きな反応の一つに心肺活動の増大があります。フレデリクソン博士によると、心肺の健康を長い目で考えた場合、このネガティブな感情に誘発された興奮状態から早く抜け出すことが必要だということです。彼女の研究からも、高度なネガティブな感情状態を経験した後にポジティブな感情状態を経験した人は、心肺活動の早い回復が確認されているということです。

優れたコーチはこのことを直感的に理解しており、プレーヤーたちに気付かれないようにさり気なく行っています。歴代の偉大なコーチの一人であるニック・ボロテリーの例をあげましょう。彼の著書である「My Aces, My Faults」にアガシがプロしてスタートした頃の出来事を回想しています。

『アンドレは、あるトーナメントの1回戦で悔しい負け方をして、コートから飛び出してくるやいなやラケットを放り投げ、彼のお兄さんにテニスなんか辞めてやると言いました。そこで私は彼のところに行って「いったいどうしたんだい？」と聞いたところ、彼は「自分は勝てないんだ。」と言いました。私は「いや、勝てるよ。これから勝てるようになるさ。私の腕時計が見えるかい？」と言いました。本当は時計はしていなかったのですが、こう続けました。「分かるかい。君にはまだ時計がないんだよ。これから私は君のそばに居て、一緒に戦い、成し遂げようじゃないか。」と。』

3.心理的回復力の源

コーチたちもプレーヤーたちも、精神的に強くあることが良いプレーヤーと優れたプレーヤーを分ける要素となるであろうことは共通に理解しています。しかし、このような回復力や強さはフォアハンドやバックハンドと同じように、育て上げて練習を重ねなければなりません。逆境に直面

**“The Role of Positive Emotions
in Coaching Youth Tennis”**

-Mira Radu

TennisPro, Sept./Oct., 2015

しながら、その中でプレーができるということは、テスプレーヤーにとって極めて重要なスキルですが、同じことが人生においても言えます。コーチとして、我々は子どもたちがこの個人的特性を伸ばし強化して行けるように手を差し伸べる責任があります。フレデリクソン博士は、ポジティブな感情に触れることによる立証された恩恵によって心理的回復力が築かれると言っています。また、こうしてポジティブな感情を経験することは、より高いレベルの心理的回復力に寄与するだけでなく、より多くこういった切り抜ける体験を積むことが、将来的にもポジティブな感情を経験することにつながり、長期的なポジティブな効果につながるサイクルを形成する事になると言っています。

特に、子どもや大人になったばかりで心理的発達も充分でないような場合には、絶え間ない厳しい愛のムチの接し方は、多くのコーチや親が今も信じているような結果には結びつかないでしょう。いつも強い相手とばかり練習試合をさせたり、年齢の上の大会に出場させたりすることは、子供が負けてばかりいることに悩むようなことがあった場合に、望むような結果にはつながらないでしょう。彼らは子供なのです。彼らは意気消沈したり、無力感を感じたり、負け続けるパターンにはまってしまうだけでなく、そんなネガティブな気持ちになってしまうスポーツへの興味を失ってしまうでしょう。

結論

テニス指導の場面には抜本的改革が求められますが、この文化的変化は、よりポジティブな対応をすることが、人間としての成長はもとより、テニスのパフォーマンスの観点からしても、子供の総合的な成長に計り知れない恩恵が得られるということ、あらゆるレベルの指導者が経験して理解しないことには実現は難しいでしょう。子どもたち自身も親も、指導者の粗暴な態度や、感情的虐待や、見下した態度や、軽蔑的な言葉遣いが良い効果的な指導法だと信じている限り、自分たちがポジティブなコーチングの恩恵を十分に享受するには至らないでしょう。

テニス指導の場面で、この文化的変革を遂げるにはどうしたら良いのでしょうか。ポジティブな対応をすることがより良い結果に繋がるということを指導者全体に教育することができれば、指導者たちは、より受け入れる姿勢を持って毎日の練習や子どもたちとの関係に、上に述べた要素を取り入れるようになるでしょう。また、指導者がこの全体的でポジティブな取り組みの根本にあることを十分に理解することができ、これが子どもたちの能力を最高に伸ばすための最良の方法であることを信じていることができれば、確固たる実績と情報を元にして、短期的な試合結果やランキングの向上だけでなく、ポジティブな心理的成長という長期的な恩恵も得られるという、コート内外での進歩が期待できる指導法であることを親に教育することができるようになるでしょう。

【翻訳・監修】 鈴木真一 (08/17/2015)

**“The Role of Positive Emotions
in Coaching Youth Tennis”**

-Mira Radu

TennisPro, Sept./Oct., 2015