

ANTICIPATION

< 予測力 >

アリステア・マッコウ

運動能力で最も重要とされるものは、12歳までに開発されることが必要

どんなスポーツでも、動きの良いプレーヤーを育てるのに最も必要な要素は、4才から12才の間に訓練して開発されることが必要です。

最高のプレーヤーが持つ最大の特徴は何だと思いませんか。それは、「予測力」です。体型的には早く動けそうもないプレーヤーが、どんなボールにも追いついて、いつも上手く処理しているといった場面を見たことはありませんか。何故、ロジャー・フェデラーやクリスチアーノ・ロナウドらがそれぞれのスポーツで君臨できるのでしょうか。

答えは、コート上での動きが優れたプレーヤーは、フットワークや身のこなしが優れているだけでなく、ゲーム状況を読み取って「予測」できる能力を併せ持っているのです。実際に何かがおきる前に、それが見えてしまうのです。

良い動きをするためには、それに必要な筋肉を鍛え、適切な動きのパターンを色々と練習することも必要ですが、そのスポーツで良い動きをするために決定的要素となるのは、彼らの反応の速さは反射神経の鋭さです。簡単にいえば、全ての動きは脳からの指示によるので、筋神経経路(脳と身体各部間の配線)の継続的なトレーニングが必要です。

コート上で良い動きをするには、良い予測力と反応の速さが不可欠です。相手が次にどんな球をどこに打ってくるかがわかれば、早く動き出して適切なポジションに先回りすることができます。反応と予測に関する練習は、運動スキルのみならず、全ての動きづくりのプログラムに盛り込みましょう。

これらのスキルは、4才から12才の「スキルに飢えている年代」で最もよく発達します。この年代の子供達は、興味深く、思考が柔軟で、受け入れる力があります。発育の過程で、反応や予測に関して練習する機会が遅くなればなるほど、良い動きができる可能性は低くなります。

コーチもトレーナーも、子供たちのトレーニングにはABC (A=agility=敏捷性、B=balance=バランス、C=coordination=コーディネーション) の要素を含んだ色々なゲームを取り入れていくようにしましょう。私自身がプロのプレーヤーのトレーニングを行うときでも、この予測力と反応に関する内容を含めるようにしています。動きの良いプレーヤーは、読みが早く、それがおきる前に見えてしまうのです。

早い時期からこれらに関するトレーニングをしましょう。良い動きをするプレーヤーは、皆、予測力が高いのです。