

CREATE MORE EFFECTIVE DRILLS

<もっと効果的なドリルを>

マーチン・ビエニェク

我々は、様々なテニス関連の記事や書籍や会議の場などを通じて、常に新しいドリルを求めています。時には、他のコーチに尋ねたりもします。確かに、ドリルは練習の中で多くの時間を占めるものではありませんが、必ずしも重要な部分であるとは言えません。私は、ドリルそのものよりも、その使い方の方が遙かに重要だと考えています。

他のコーチが使っていたドリルがあなたの指導スタイルに合っていないければ、その効果は期待できません。あなた自身のコーチングスタイルを十分に重んじ、それに合うドリルを探すようにすべきでしょう。我々コーチは皆、子供や大人やアマチュアプレーヤーや上級のプレーヤーなどのそれぞれを対象としたドリルを持っていますが、あなたが使っているドリルはあなたの指導スタイルに合っているのでしょうか。

ドリルには戦術（例：防御のショットは全てクロスコートに）や、技術（例：トップスピンに磨きをかける）や、体力（例：持久力をつける）や、精神力（例：全てのボールを追いかけてしっかり打つ）を鍛えるなどの目的があります。ドリルには通常幾つかの目標が設定されます。指導するプレーヤーに何を達成してもらいたいかということは勿論ですが、彼らのスキルや能力に合ったものでなければなりません。

これさえやればフォアハンドやサーブが上手くなるというドリルはありません。コーチによって指導スタイルが違いうように、プレーヤーもそれぞれの学習の仕方というものがあります。ですから、我々はプレーヤーの状態を見極めて、彼らのためになる要素を含んだドリルを用いるようにすべきです。私自身は「ライブボールドリル」を重要視します。というのは、ドリルを通じて感覚や技術やフットワークの調整力等をより早く学んでもらえると信じているからです。でも、ある打ち方だけを練習させたい場合には、球出しによるドリルも使います。ドリルにはそれぞれ長所短所があります。自分が指導するプレーヤーに合ったドリルを選択することが良い結果に繋がる訳です。

人から仕入れたドリルであれ、自分で考案したものであれ、次に掲げる要素を満たしていることが重要です。

1. プレーヤーの技術や能力に合っているか
2. ドリルの目標
3. 実際のゲームの状況に即しているか
4. 楽しく興味を持ってもらえるか

他にも、何球連続で打たせるか、どのような回転をかけて出すかなど、いろいろな要素はありますが、まず、上に述べた4項目を満たしているかどうかを優先して考えることが大切だと考えます。

例えば、14才のランキング100位台上位のジュニアを指導するとします。グラウンドストロークは良いものを持っていますが、フォアハンドの逆クロスが上手く打てません（1.プレーヤーの技術や能力）。そこで、彼のその技術を伸ばすドリルを選びます（2.ドリルの目標）。このドリルを『フォアハンドクロス>バックハンドクロス>攻撃的な逆クロス』という順番でのクローズドな球出しドリルとして行うこともできますし、同じようなパターンで他のプレーヤーやコーチとラリーをしながら進めるオープンなライブボールドリルとして行うこともできます（3.実際のゲームの状況に即しているか）。飽きさせないようにするために、まず球出しのパターンから始めて、ライブボールに移るという方法も考えます（4.楽しく興味を持ってもらえるか）。良いバックハンドクロスコートに続いてフォアハンドの逆クロスを打つことで優位に立とうというこのドリルで強調していることは「戦術」です。

球出ししか相手を使うか

先にも述べたとおり、そこから学ぶことが多くなると信じているので、個人的には籠からの球出しよりも、ライブボールのドリルを好んで使います。現実には2球続けて全く同じボールをプレーすることはありえないので、基本的なスキルを持っているのであれば、ゲームと同じような状況下で練習するほうが効果的なのです。

典型的な練習場面として、フォアハンドとバックハンドを交互に打つというものがあります。ボールを出し過ぎることもあるでしょうし、全部同じようなボールになることがあります。これをライブボールドリルに変えるには、まず、プレーヤーにフォアハンドのクロスコートを打たせ、そのボールをコーチがダウンザラインに打ち、プレーヤーはそれをバックハンドでクロスコートに打つという流れです。同じような終わり方ですが、コーチからの返球がいつも同じではなくなるという点で、より現実的な練習となっています。プレーヤーが打ったクロスコートをコーチが打ち返すことによって、球出しとは全く違ったボールを受けることとなります。球出しドリルの殆どは、ちょっとした想像力を働かせるだけで実際のプレーに近い状態に変えることができます。

コーチなしで新しいドリルを作る

特に子供たちの場合、プレーヤー自身でも練習方法を生み出すことができます。コーチとしては、まず子供たちが安全に練習できる環境を整えなければなりません。8才の女の子にレッスンをしていたときのことで、ボールを集めているときに、私は、次の練習で使うためにコートの中央にベンチを置きました。ボールを集め終わった女の子は、そのベンチに手をつけて左右に飛び越え始めました。それは、瞬発力やコーディネーションやバランスのためにもってこいの練習で私には思いつかなかったことですが、彼女が考え出したのです。時には、いろいろな練習用具を並べてみて、子供たちがどのように使うかを観察することも必要でしょう。何か良さそうなものに気がいたら、使ってみましょう。子供たちも喜ぶし、恩恵を受けることとなります。

反復練習を成功に繋げる

何か一つのことだけを繰り返し練習するようなドリルは、何らかの評価が出せるものにすべきです。フォアハンドの打ち方だけや流れ（例：ダウンザラインに強打して前に詰めてボレーで繋いでからボレーで決める）を練習する場合、例えば、全てサービスラインよりも深く打つようにして20回行うとか、コーンなどのターゲットを狙うとか、評価可能な目標を設定すべきです。ただ

単に流れを繰り返すだけだとマンネリ化してしまいますから、やる気や集中力を引き出すような目標の設定が必要となるのです。子供の場合、仮にドリルが長く続いたとしても、的を狙う事に夢中になります。

補助教材の使用

練習の補助教材として使えるものは沢山出回っています。クレージーボールやコーンやマーカびやミニテニスネットなどは目新しいものではありませんが、活用している人は多くないようです。何故でしょうか。仮に、車の修理でボルトを交換するのに手しか使えないと考えてみましょう。何とかできるかもしれませんが、いつまで続くでしょうか。我々コーチにしても同じ事です。何か良い道具を使わなかった場合、指導効果はなかなか上がらないでしょう。コーンやマーカは的として使えますし、クレージーボールは反応の早さの練習になりますし、ミニテニスネットはボールに回転をかける練習に使えます（相手のコートに置かれたミニネットを、高い軌道で急に落ちるような回転をかけて越させるようにします）。

創造力を駆使して、補助教材を使えば、プレーヤーは、練習やドリルや、そして、最も重要な「あなた」のことを忘れることはないでしょう。

【筆者略歴】 Marcin Bieniek: PTRのプロフェッショナルであり、ポーランドテニス協会認定インストラクター。ポーランドのジェシュフにあるABC Tennis Clubに勤務。選手時代に指導を受けたコーチたちに影響を受け、多くのテニスシンポジウムに参加してテニスコーチとしての知識を得た。10才以下からベテランまでの幅広いプレーヤーを指導し、多くのワークショップやテニスカンプを開催。ミニテニスの指導法とルール作りに尽力している。自身が主宰するコーチングフォーラムは：<http://2beacoach.forums-free.com>

【翻訳・監修】 鈴木真一： アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTRマスター プロフェッショナル (2008) / PTRマスター委員会国際委員 / インターナショナル・マスター & クリニシャン / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤ- (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤ- (1986)