

ARE AMERICAN COACHES USING TOO MANY DEAD BALLS?

<球出し練習が多すぎませんか？>

ジャック・トンプソン

テニスコーチやティーチングプロたちは、長年にわたってデッドボール（球出し）ドリルを行ってきています。80年台のはじめにテニスアカデミーがあちこちに誕生し、その使用頻度は急激に高まりました。デッドボールドリルを使わないプロを見かけると、皆、何故と思うようになってきています。

こういった状況にも関わらず、デッドボールドリルに関して、次のようないくつかの疑問が生じてきています。競技志向のプレーヤーのトレーニングに最適なのだろうか。“ライブボール”は最適なのだろうか。両方使ったほうが良いのか。でないとしたら、何時球出しドリルをやめればよいのか。

この記事の目的は、あるトレーニング哲学を更に良いものにするためであり、否定することではなく、今後のテニス指導の改善につながるようにすることです。そのテーマに関する私の意見は、運動学習の分野におけるしっかりとした科学的要素にもとづいています。（運動学習=人間はどのようにして運動スキルを学習し、そのトレーニングに最適なスキルはなんなのかを考察するスポーツ科学の一分野）

まず、デッドボールドリル全般について考えてみましょう。此处から先では、全ての球出しドリルがデッドボールだというわけではありませんが、「(カゴからの)球出しドリル」と「デッドボールドリル」という表現を使っていきます。技術的に言って、手であろうがラケットを使ってであろうが、指導者が生徒に繰り返し球出しをするドリルはデッドボールドリルと考えます。生徒が1球打ったら、指導者が次のボールを出すという繰り返しです。そのスピード、深さ、回転、バンドの高さなどがほとんど一定で、短時間にたくさんのボールを打つことができます。

この練習方法の長所を述べます。

1. 初心者の指導に最適で唯一の方法です。この手法をとることで、全てのストロークの基礎を身につけることができる。
2. ほとんどのプレーヤーにとって、グリップも含めて、打ち方の中で大きな変更をしなければならぬ時には、最も効果的。
3. フットワークの指導には最適。
4. 心肺持久力の強化には最適。（例：ドロップショットを拾ったらロブを追いかけ、またドロップショットを拾ってロブを追いかける繰り返し、等。）
5. 上級者の場合、打ち方がおかしくなった時の調整には効果がある。
6. 怪我から回復途上のプレーヤーの練習には有効。

とすると、デッドボールのドリルはあらゆるレベルの練習に有効な方法ということなのでしょうか。アメリカにはこんなようなドリルが蔓延しているのでしょうか。私と私の多くの仲間のこれらの質問に対する回答は、NOでもあり、YESでもあります。

まず最初の質問について、デッドボールドリルが全てのレベルのプレイヤーのトレーニングには適していないという点について考えてみたいと思います。

運動学習の原則（原則は、法則と密接な関連を持つ）に「**トレーニングの特殊性**」というものがあります。『**トレーニング効果を最大に上げるためには、競技における動き、エネルギー消費、戦術と認識などと同じ状況でのトレーニングが望ましい**』ということで、このことに関しては、1950年代後半以降、繰り返し検証され証明されてきています。

この原則は、テニスだけでなく他のスポーツについても言えることです。議論の余地はありません。個人的な意見でもないし、ランダムサンプリングの結果でもありません。何十年もかけて検証を重ねてきた科学的根拠にもとづいているのです。

こうしたことから、デッドボールのドリルは、ストロークの調子がおかしくなったようなときに使うべき方法であるということは明らかでしょう。デッドボールドリルには「ラリー」がありません。試合におけるような、回転やスピードやバウンドの高さなどの変化も再現しません。更に、デッドボールドリルでは、試合中のように真剣に考える必要もなく、ミスをしても大きな問題ではありません。そのうえ、カゴからの球出しでは、生徒自身が行うべきちょっとした調整についてコーチがコメントするので、心理的にコーチ依存の傾向が生まれてきます。そして、生徒は自分で考えることをしなくなってしまうのです。

テニスで、デッドボールドリルをやり過ぎることは、次のようなことに似ています。

1. 野球の打者が、ストライクゾーンの同じ場所に、同じ高さで同じスピードで投げられたボールしか完璧に打てない。
2. ボクサーが、いつも同じ重さのバッグで練習したり、いつも同じパンチを決まった順番にしか打たない相手としか練習しない。
3. クォーターバックが、ディフェンスに囲まれていないレシーバーにパスを投げる練習しかしなかったり、相手のラインメンが迫ってこない状態でランニングバックにハンドオフする練習しかしない。
4. バスケットボールのプレイヤーが、相手のプレイヤーからのプレッシャーがない状態で、自分に向かって投げられたパスを上手にとることや、コーンの周りをドリブルしたり、レイアップシュートを打つなどの練習をする。

…等、枚挙に暇がありません。他のスポーツでこのような方法を過剰に使ってトレーニングするスポーツはありません。もしそうだとしたら、それ相応の結果しかついてこないでしょう。でも、テニスにおいては多くの場面で見られる練習光景なのです。

コーチングの世界では、ライブボールでの練習をすることが広まってきています。以下に、テニス指導のエキスパートたちが、ライブボールドリルとデッドボールドリルの比較について述べている文章を紹介します。

『デッドボールドリルの欠点は、実際の試合に起きる打ち合いの状況が再現できないことにあるので、**競技に向けての適切な準備にはなるとはいえません**。また、相手のストロークやポジショニングからヒントを得るという予測力も低下させてしまいます。ライブボールドリルは、適切に行えば、スピードや、回転や、場所や、バウンドの高さ等に様々な変化を伴った、試合と同じ状況での練習ができます。**実際の試合状況にできるだけ近づけた形でのドリルができれば、練習と試合とのより密接なつながりが出来てきます。**』 - [ニック・サヴィアーノ; PTRインターナショナル・マスターズ ロイショナル]-1

『デッドボールドリルのやり過ぎの結果、プレーヤーたちからこんな声を聞くことになるんです。「練習ではフォアハンドがうまく打っていたのに、今日はどうしてあんなプレーしか出来なかったのかわからない。」これは、**打ち方の練習ばかりに時間を費やして、練習の中に試合のような状況を作った練習をしなかった結果です**。実戦の中の様々な環境下では、ストロークを打つときにいろいろと考えなければならないことができてきます。プレーヤーは、そのための準備ができていなかっただけです。ストロークが崩れてしまい、イライラしたり神経質になってしまうのです。そうなればなるほど、ストロークは更に崩れます。試合中には抜け出すことが出来ない悪循環が生まれるのです。**デッドボールドリルに費やす時間を少なくして、本当の試合のような状況を練習に組み込むようにすれば、試合でのパフォーマンスレベルも上がるようになるでしょう。**』 - [ジョー・ディノファー; PTRインターナショナル・マスターズ ロイショナル]-2

『特殊性の原則ということは、本当の試合の場面で求められることがトレーニングの場面に反映させることができればその効果は絶大なものになるということです。**つまり、テニスの試合で最適のパフォーマンスを求めるならば、実践に即した状況下でのトレーニングを行うことが肝要です。**』 - [サラ・モランテ博士; Tennis Coaches Australia^{テニスクー}、"Medicine and Science in Tennis"寄稿編集者]-3

『コーチがカゴからの球出しでの練習しかしなければ、それなりの運動パターンは身につくが、**技術だけが取り上げられて、それを実際の戦術にどう使うかの練習がなされていないので、本番では殆ど、或いは、全く発揮できるものにはならないでしょう**。言い換えれば、どのように打つかは覚えられても、それを何故何時使うのかの繰り返し練習ができていないので、試合でその技術をうまく使うことにはつながりません。運動学習にはこのようなルールがあります。『**学習内容を2つの状況でそのまま使うためには、それらの状況がどれだけ似通っているかに直接的に関係する**。これがために、多くのドリルは、運動やただ打つことだけが目的であれば問題ないが、プレーの場面に内容を反映させることはほとんど出来ない。ドリルの中に、現実的な試合の場面を作ることで、そこで身につけた技術を実際の試合でより効果的に表現することができるようになる。』 - [ウェイン・エルダートン; Tennis Canada^{カナダ} リティッシュコロンビア州の指導・普及・認定部門代表]-4

『練習でのドリルを、実際の試合で求められる戦術により近づけて組み立てることができれば、試合での技術と戦略両面のつながりがより良くなるでしょう。』 - [ホセ・ヒゲラス; USTA選手育成指導部門ディレクター]-5

『望ましいストロークや、フットワークや、グリップや、サーブなどの基礎技術をマスターしたならば、ライブボールドリルを練習に取り入れることが価値のあることです。』 -[デビッド・W・スミス; TennisOne編集主任]-6

『テニスの練習場面でまず思い浮かぶのは、指導者が一列に並んだ生徒にずっと球出しをしている光景です。このような練習は、デッドボールドリルと呼ばれています。現在でも多く使われていますが、試合に向けての練習を考えた場合には、最も効果的な練習とはいえないでしょう。生徒は、順番ごとに1球か2～3球のボールを打つだけで、ポイントをプレーすることはありません。いつもデッドボールドリルだけをやっているプレーヤーは、試合では本当にひどいプレーをします。原因の多くは、指導者が生徒に合わせた完璧な球出しをしていることにあります。安定した球出しをしていては、ボールの様々な変化に対応する能力を伸ばすことを妨げてしまいます。最も望ましく、最も効果的な練習は、ライブボールドリルです。指導者は、すべからず試合に即した練習を考え、練習と試合につながりを持たせるようにすべきです。』 -[テニス・スペイン]-7

『つまり、運動や練習はできる限り試合の状況に近づけるようにすべきということです。試合という特殊な状況下では、デッドボールドリルではうまく出来ている技術だけを使わなければならないという窮地に陥ってしまいます。試合同様の状況の刺激を受けて耐えられるようにならなければ、プレー能力の向上はありません。』 -[リチャード・シヨンボーン; 元ドイツテニス連盟主任コーチ、PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル]-8

彼らの言葉から言えることは、デッドボールドリルは、技術習得の段階でのみ用いるべきで、基礎技術が身についたならば、それらが完璧である必要はないので、指導者はライブボールドリルと試合練習を主体とした練習に切り替えるべきだということです。こうすることによってのみ、試合中の状況の変化に対応する能力を学ぶことができます。もし、技術的な問題が生じた時には、指導者はその問題点を指摘して、球出しの練習をすることも必要かもしれません。

良い指導のためには、科学と技術の両方の知識を持っていることが必要です。科学については、この記事で触れてきています。技術というのは、生徒を球出し練習から卒業させる次期を知ることです。私の確固たる意見として述べますが、現在、非常に多くのコーチやティーチングプロたち、特に若い人たちが、デッドボールでの練習に多くの時間を費やしすぎています。本来のデッドボールでの練習の目的をすでに達成しているのに、この練習法を使い続ける指導者が多すぎます。私は、全米各週の多くのテニスアカデミーを訪れ、多くの親や、プレーヤーや、指導者と話をし、それらのアカデミーの印刷物に書かれていることを通して、このような見解に達しました。

こんなことを言うティーチングプロがいます。「私はカゴからの球出しでの練習をしています。ほら、彼(女)はあんなに上手く打てるようになりましたよ。」ここでのポイントは、彼(女)がどれだけうまく打てるようになったかではなく、その練習にしっかりと科学的要素を取り入れていたなら、彼らがどれだけ上手くなっていたのではないだろうかということです。昔から言うように『試合と同じつもりで練習しないと、試合では練習しているかのようなプレーしか出来ません。』なのです。

また、アメリカでの現在の傾向といえる別の問題があります。我々が指導しているジュニアプレイヤーの試合練習の量が十分ではないということです。我々のノース・カロライナ・テニスアカデミーでは、このことを子供達にしつこく言っています。一人ひとりにこの件についてのEメールを送り、親も交えて話し合いをしました。私は、特に試合の時期でない月には、週2回は試合練習を行うことを薦めていますが、ほとんど例外なく、彼らは指示に従いません。他の州でも行われてきていないことは、他の指導者たちと話してみても確認できました。ところで、私が言う「試合練習」とは、トーナメントのそれは数えません。試合練習は、他のプレイヤーと連絡をとって、時間と場所を決めて、3セットマッチを行うことです。

もし、大多数のコーチやティーチングプロたちがこの考えを受け入れてくれれば、必ず、多くのアメリカの選手たちが、国際ステージでプレーするのを見ることができると信じています。

<まとめ>

1. デッドボールドリルを使うのは：

- ・ 初心者の指導
- ・ グリップを変えるとき
- ・ フットワークの指導
- ・ 心肺持久力のトレーニング
- ・ ウォームアップやクールダウンとして
- ・ ストロークの調子の調整
- ・ プレーヤーの怪我や手術の回復時

2. 初心者が相手でも、できるだけ早くライブボールでの練習を取り入れることです。リチャード・シオンボーンは初心者に対する球出しの練習についてこう述べました。「(球出し練習では) コーチから出されたボールを目的もないまま打ち返しています。ラリーがないということは、テニスのゲームに必要な刺激や目標といったものを経験できないということです。そういった練習でも、コーチの届く範囲に返ってきたボールは打ち返すべきです。まず第1に大切なことは、練習をもっと楽しむということです。2番目は、もっと早くいるような状況に対応することを経験すべきです。3番目は、ラリーのリズムを学ぶこと。そうすることで、彼(女)の、**状況認識力や予測力は大幅に向上するでしょう。**

3. トーナメントプレイヤーのための膨大な練習時間は、ライブボールの練習に費やすべきです。二人の大学生選手や二人のプロ選手が、お互いに球出しをしているところを見たことがありますか。上手な高校生選手でもそんなことはしないでしょう。ポイントのかかったライブボールでの練習こそが、絶えず変化する試合の場面で、自分で考えて、フットワークを調整し、適切なショットセレクションをして切り抜ける習慣を付けさせるのです。また、どのようにポイントを組み立てたらよいかについても学べます。球出しの練習に時間を費やしてきた選手は良い成績を取ることが出来ません。トレーニングの特殊性の原則に照らしあわせてみても間違いのないことです。

4. ライブボールの練習を主体として行う中に、球出しの練習を取り入れることは有効であるといえるでしょう。技術がしっかりとしているプレイヤーの練習に取り入れるデッドボールドリルの割合は最大で20%にすべきだと考えます。
5. テニス指導者の皆さんは、皆さんの生徒に試合練習の大切さを力説する必要があります！

参考文献

- 1) Saviano, Nick (2003). Maximum Tennis: 10 Keys to Unleashing Your On Court Potential. Human Kinetics Publishers, pgs 121-122.
- 2) Dinoffer, Joe (2003). Tennis Practice Games. Human Kinetics Publishers, pg xi.
- 3) Morante, Sara (2006). Training Recommendations based on Match Characteristics of Professional Singles Tennis. Medicine and Science in Tennis, Volume 11, NR 3.
- 4) Elderton, Wayne (2002). To Drill or Not to Drill. Coach to Coach. pg.1.
- 5) Higuera, Jose. Bringing Dead Ball Drills To Life. High Performance Coaching. Volume 10, No. 1.
- 6) Smith, David W. (2000). Coaching Mastery: The Ultimate Blueprint for Tennis Coaches, Tennis Parents, Tennis Teaching Professionals. Manahanken Printing, Canada. pg. 136.
- 7) What Are the Best Tennis Drills? (July 18, 2011). Tennis in Spain. pg 1.
- 8) Schönborn, Richard (2000). Advanced Techniques for Competitive Tennis (2nd ed.). Oxford: Meyer and Meyer Sport (UK)Ltd. pg 116.
- 9) Ibid, pg 114

【翻訳・監修: 鈴木真一】

