

# IT'S A STATE OF MIND

<気持ちの持ち方一つ>

アリスティア・マッコウ

アイスホッケーで3度の世界チャンピオンに輝いた、カナダのデラニー・コリンズのトレーニングをする機会を得たときのことです。この7年間、テニスとスカッシュの選手のトレーニングに専念してきた私にとって、自分の専門領域外に足を踏み入れるのは新鮮なことでした。何か大きな違いはあったのでしょうか。

デラニー自身、熱烈なテニスファンであり、ロジャー・フェデラーのファンでもあります。彼女はカナダのナショナルチームのメンバーとして11年間を過ごしたという素晴らしい経歴の持ち主です。しかし、他のトップアスリートのように浮き沈みもありました。命にも関わるかもしれないと言われた脳震盪の治療で、2年間もの競技離脱期間を経験しました。身長は165cmとアイスホッケーの選手の中で最も小柄な選手の一人でしたが、持ち前の負けず嫌いの精神でその存在を見せつけていました。

数ヶ月間過ごす中で、彼女と私はそれぞれの専門とするスポーツで、優れた選手と偉大な選手の違いや、偉大な選手がどのようなトレーニングをして、それらをどうやって機能させていたのかなどについて話し合いました。お互いに確認したことは、トップになるためには、計り知れない時間を費やしての練習や、犠牲や、金銭的負担等、血と汗と涙を流してきているということでした。また、競技者としての日常の過ごし方や両親や家族関係などの生い立ちも成功するためには大切な要因であるということも確認しました。

また、身体的なことや食事やトレーニングなどもそれぞれのスポーツの共通分母であることを確認しました。コート上では、彼女の技術やゲーム運びなどを見た訳ですが、特に重点を置いたのは、私の専門である「動き」の部分でした。トレーニングを進める内に、一見全く異なるアイスホッケーとテニスに多くの共通点を見つけました。

彼女は「氷上」での競技をしてきたので、効率的で良い動きの重要性を理解しています。また、プレー中に相手の動きを絶えず正確に観察しながらボール、あるいは、パックを見るという良い「周辺視能力」がどちらのスポーツも大切な要素であることも確認しました。

しかし、我々の意見は、偉大なプレーヤーであるための最大の要因は、競技者自身の考え方や、取り組む姿勢や、思考回路にあるということに一致しました。そして、彼女から「例えば、トップ5のテニス選手と、60位の選手との違いはどこにあると思うか。」との質問を受けました。

勿論、本人の持つ能力や遺伝的要素も極めて重要ですが、それらだけでは50%です。高い体力レベルとできる限り怪我をしないでいられる能力も必要です。トップ100以内の選手は、飛び抜けて素晴らしいプレーをします。世界レベルに至るまでに、数え切れない時間を費やして何千球何万球ものボールを打ってきているからです。フェデラーやナダルやウィリアムズ姉妹などの偉大なプレーヤーたちと、その他の優れたプレーヤーたちを分けるのは、次に掲げる3つのことへの対応の能力の差であると考えます。

1. より重要なポイントや状況下でより上手くプレーすることができる。
2. プレッシャーのかかる状況下でも、感情の制御ができて、冷静さを保てる。
3. いかなる状況にも対処ができ、集中を保ち、より上手く対応できる。

まず、1番目のポイントです。「より重要なポイント」や「より重要な状況」とは、ブレイクポイントであったり、ブレイクされたらセットを取られてしまうサービスゲームであったり、キープすればセットを取ることができるサービスゲームという場面です。トッププレーヤーたちは攻撃の手を緩めず、今までの戦法が効

果的であれば、敢えてそれを変えるようなことはしません。彼らにとって「ビッグポイント」は他のポイントと同じであり、より重要であったり、さほど重要でなかったりということはありません。自分に余計なプレッシャーをかけることはしません。彼らは、ポイントの重要性に等級をつけることが、自己疑念や不安感に繋がり、感情に変化を来すことになりかねないことを理解しているのです。

トッププレーヤーが、ギリギリのところでは相手のダブルフォールトや凡ミスで大切なポイントをもものにする場面はよく見られる光景ですね。

次に、偉大なプレーヤーは、自分に何がコントロールできて、何がコントロールできないかを理解しています。彼らは、気持ちの持ち方であったり、プレーへの準備であったり、様々な仕草であったり、自分の意志でコントロールできることだけを考えるようにしています。そして、天候であったり、観客のざわめきであったり、ラインコールのミスであったりといった、自分ではコントロールができないことに関しては、あるがままを受け入れて、より上手く対応をしています。

そして、偉大なプレーヤーと他を分かつのは、より良い考え方ができるかどうかというところでは、正しい対応ができれば、恐らくどんなアスリートのパフォーマンスのためにも重要な要素である「自信」が生まれます。自信がなければ、成功は望めません。自信は、練習を重ね、ポジティブに考え、自尊心を持ち、自分を信じることから生まれてくるのです。自信を持つということに関しては、もがき苦しんだ世界的なプレーヤーは沢山います。タイガー・ウッズ、アナ・イワノビッチ、そして、ロジャー・フェデラーでさえもそうです。

デラニーは、アイスホッケーの世界でも「自信」が鍵を握ると話してくれました。アイスホッケーはコンタクトスポーツであり、ほんのちょっとためらったり疑ったりすることが致命傷となります。集中を一瞬途切れさせたり疑ったりすることが、脳震盪や他の重大な怪我にも繋がります。幸運なことに、テニスはポイントを落とすだけで済みます。

特に彼女が専門としてきたスポーツでは、相手の体力も技術も同等に高いものがあるだけに、自信を持って、決定的な場面でも冷静さを保ちながら、プレッシャーのかかる状況下で良いプレーができるかどうか勝敗の分かれ目といえます。

残念なことに、プレッシャーがかかった状況や、思い通りに事が運ばなくなったときに、「強い気持ちを持つこと」の力を過小評価してしまいがちです。

どんなスポーツでも、体力を鍛え、効率的な動きを身につけ、しっかりと技術と食習慣を整えることが、プレーヤーを成長へと導きます。そして、他に抜きん出るかどうかは、自身の考え方と取り組む姿勢如何に係ってきます。

【筆者紹介】 Alistair McCaw: フロリダ州サラソタ在住のフィットネスの専門家でありPTRプロフェッショナルである。ディナラ・サフィナやザヴィエル・マリッセ等、ATPやWTAのトップ20の内の8選手のトレーニング処方を行っている。フェイスブックの“McCaw Method”というページで、情報発信中。

【翻訳・監修】 鈴木眞一： アド・イ桜テニスクール(柏市)代表 / PTR JAPAN代表 / PTRマスタープロフェッショナル (2008) / PTRインターナショナル・テニス & クリニック / PTRマスター委員会国際委員(2010-) / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー (1986) / 「テニス欠点矯正法」監修