

EXHIBITION OF CONVICTION

＜確信の表現＞

(2011年ウィンブルドン決勝戦・ジョコビッチ 対 ナダル)

ラリー・ラウアー博士

テニス界で最も精神的にタフなプレーヤーと言われているラファエル・ナダルが、今年のウィンブルドンの決勝でノバク・ジョコビッチに敗れた背景には何があったのでしょうか。

この記事を読み終えるまでに、この決勝戦では、体力やショットの出来や決断力ではなく、「自信を持つこと」の差がナダルがジョコビッチに破れた大きな原因であることを理解していただくと良いと思っています。あの試合は精神力の戦いでした。あなたが若い選手をコーチする場合に何か役に立つことがあったでしょうか。あなたが教えている選手たちの役に立つ、プレッシャーの中で良いプレーができないようになってしまう精神的な障壁を乗り越えるための練習方法があります。

今年のウィンブルドンの決勝の組み合わせは、何という巡り合わせだったのでしょうか。ディフェンディング・チャンピオンであと1日だけナンバーワンでいられるラファエル・ナダルが、絶好調で間もなくナンバーワンのランキングを手にするノバク・ジョコビッチを迎え撃つというものでした。この組み合わせには、2通りの見方がありました。ナダルはジョコビッチに対して、グランドスラムでは5戦全勝でしたが、直前の試合ではジョコビッチの4連勝でした。どちらが有利でしょうか。大方の予想は、グランドスラムの決勝戦の経験の多さから、ナダル有利というものでした。さらには、ジョコビッチはナダルとの5セットを凌ぎきれぬだろうかという見方もありました。しかし、ナダルは足の怪我を抱えており、私はどちらが勝ってもおかしくないと思っていました。自分を信じて、自分のベストを尽くし、プレッシャーの中でもリラックスができ、自分のショットが打てた方が勝つでしょう。両者とも相手につけ込まれるような明らかな弱点はありません。この試合は、最後まで体力と精神力の戦いになるだろうと思いました。

お互いに難なくサーブキープの展開で始まりましたが、ナダルは固さが出て、4-5でのサービスゲームを落とし、第一セットを落としてしまいました。「恐らく僕の問題は精神面にあると思う。5-4の30-0から酷いゲームをしてしまいました。」その後の10分間のナダルのプレーは今までに見たことのないもので、形勢は急に変まりました。ジョコビッチはすぐにブレイクして、リードを2セットに広げる状態に入っていました。1ポイントも気を緩めることのないナダルに何が起きたのでしょうか。そればかりか、プレーに精彩を欠きセットを落としてしまったのです。ナダルは、「勝つためにはもっと良いプレーをしなければなりません、今日はそれができませんでした。ほんの少し積極性に欠けていました。最も重要なのは、大切なときに良いプレーをすることです。試合中に何ポイントか試合の流れに影響するポイントがありましたが、私には上手く対処できませんでした。」と言っています。

ジョコビッチは賞賛に値します。攻撃的で、自分の得意なショットを使い、プレーを支配していました。ナダルは防戦一方でした。ジョコビッチは、気持ち揺るがず、自分がやるべき事を行い、自信に溢れていました。この3つの決定的な要素が揃ったとき「確信」が持っているとイえるでしょう。コート上で、この「確信」以上の精神的な武器はありません。2011年のジョコビッチのこれまでのプレーは「確信」そのものです。フェデラー、ナダル、マレーといった世界のトッププレーヤーたちを寄せ付けていません。

では、特にウィンブルドンの決勝で見られた、その確信と素晴らしいプレーの繋がりについて考えてみましょう。ジョコビッチは確信を持ってプレーしたので、その打球の重さ、深さ、回転等々に、ナダルは対応できませんでした。確信の権化と言われているナダルのそれを、何故、ジョコビッチは上回ることができたのでしょうか。そこに至るまでナダルに4連勝していることが、あの大舞台で影響したのでしょうか。ジョコビッチは、それらの試合をどのようにプレーしたかを思い出し、ウィンブルドンでも同じようにしようと決

心したのです。直近の成功ほど自信の大きな源になるものはありません。ナダルは、「それまで4連敗していたことが、決勝にも影響していたかもしれない。」と述懐しています。

確信を持っているときは、あれこれと考えることなく身体が反応するものです。身につけたスキルを用い、行ってきたトレーニングを信じています。ですから、フットワークにしても、準備にしても、打球動作にしても無理がなく、自分のプレーができるのです。ジョコビッチの自分のショットを打ちきれるという確信が、彼のこれまでのテニスの中でのピークを迎え、大舞台でもベストを尽くさせるのです。

ジョコビッチの流れで進んでいましたが、偉大なるチャンピオンのナダルは、第3セットの最初でサーブをブレイクして流れを引き寄せました。どのようにしたかという、よりエネルギーと気合いを入れたのです。そして、もっと思い切るようにして信じることにしたのです。拳を作ってパンピングをして、よりエネルギーを外に表し、より確信を持ったプレーをしました。今年になって全ての対戦でやられており、大舞台でこれまでにないテニスをしている相手に対して、何とか流れを引き寄せようとしていました。しかし、ナダルの気合いに勝る集中をジョコビッチは見せていました。

ジョコビッチは、チャンピオンに対して2セットのリードをしたことに気が緩み、第3セットは集中が途切れたと言っていました。「第3セットのスタートでちょっと気を緩めすぎたかもしれません。あのセットは集中できていませんでした。ナダルのようなプレーヤーを相手にしていると、そういったスキにつけ込まれてしまうのは明らかです。」

試合の中での浮き沈みはつきものです。最初の2セットで見せた集中力の高さを維持することは難しいことです。また、ジョコビッチは口にごそ出しませんでしたが、ほんの一瞬でも、トロフィーのことや表彰式のことやウィンブルドンで優勝したときの気持ちなどを考え始めるのは自然の流れです。ジュニアの選手には、2時間集中をし続けることが目標ではなく、集中力が落ちたことにすぐに気がついて、再び集中を取り戻すことができるかどうかを目標とすることを理解させましょう。その方法としては、(1)タオルで顔や身体を拭いて深呼吸をして、終わったポイントのことから気持ちを切り替えて、(2)「攻撃をするぞ」とか「足を良く動かそう」等、簡単なことに再集中して自分のプレーをするようにします。

ナダルは、何とか流れを引き戻し、第4セットでチャンスをつかみました。しかし、セットの後半でややナーバスになったようで、サービスゲームを落としてしまいました。ジョコビッチはそこを逃さず、いよいよチャンピオンシップポイントに向かえました。私は、ファーストサーブの前にあれほど深呼吸をするのを見たことがありませんでした。ジョコビッチは、時間を十分に使って気持ちを整えてからポイントに入るように、ナダルと同じことを行いました。最後のゲームになっても、ジョコビッチは綿密な計画のもとでプレーをしました。30オールの時、ジョコビッチはネットに出てポイントを取りました。そこに至るまでにいろいろと配球を考えて、ナダルにスライスを打たせるようにしたのです。大事な場面では尻込みしがちですが、ジョコビッチはこの瞬間に備えていたのです。彼は自分にはできると信じて、その作戦をとりました。自分のプレーをして、結果を得ました。対するナダルはやや積極性に欠け、球足が短くなり、負けてしまいました。大事な場面で思い切るのは難しいことですが、プレッシャーがかかったときに消極的になるのではなく、自分のプレーをする方向に仕向ける指導が大切です。そうするためには、まず、時間を十分に使い、自分なりの手順を踏み、深呼吸をして、全てのポイントの前に集中を高め、気合いを入れ、準備をして向かうようにすることです。

この試合を見た上で、コーチから、プレッシャーがかかっても自信を持つことが大切だということを聞かされれば、若い選手たちはプレッシャーの下でも攻撃性を忘れず、自分のプレーをするようにしようと思うでしょう。残念ながら、確信を持ってプレーをしたからといって、何でも上手くいくとは限りません。コートに立って、さあやるぞと宣言したところで、5オールでナーバスになって固くなり、打球が短くなって、守りに入るという事実は、変えることはできません。強烈な確信を持ってプレーするために、ジョコビッチは

自分を信じ、ナンバーワンになってウィンブルドンに勝つためにやるべき事をしなければなりませんでした。バックハンドの調子が悪くなっては、確信を持てるはずがありません。「この日のために、私は毎日、ひたむきにテニスプロとして練習を続けてきました。競技者であれば誰でも世界一になる夢を持つでしょう。この夢が我々の大きな動機付けとなるのです。」

このジョコビッチの言葉には、メンタル的な要素が含まれます。練習試合で自分なりの手順を確認し、安心感や平静を保てるような深くてリラックスするための呼吸法を練習するなど、プレッシャーがかかった状態でも使えるようなメンタルスキルに磨きをかけるようにします。選手は、プレッシャーの下でもベストを尽くしたいと思いますが、そのような状況を作った練習をしない場合が良くあります。就寝前にビジュアライゼーション（視覚化）の練習をしたからといって、精神力の強さは培われません。テニスプレーヤーとしての毎日の練習の一部に取り入れて、試合前や、チェンジオーバーの時や、ポイント間で、優位性を得て自分の最高のプレーができるようにするためのツールとして使えるようにしなければいけません。ナダルは、「自信がなければ、大切な場面でアタフタしてしまう。」と言いました。競技者であるならば、こういった大切な場面に身を置いて、メンタル面の強化を図る必要があります。

このウィンブルドンの決勝戦を見て、メンタルタフネスはパーマネントフィクスチャーのようにいつも同じようにそこにあるのではなく、1つの試合の中でも現れたり消えたりするものであることを再確認させられました。プレーヤーの持つ自信というものは、相手との相性であったり、試合の締めくり方、劣勢の巻き返し方、風への対応や、相手のタイミングの良いトイレ休憩とか、疑わしい判定など、過去の試合でお互いにどんな問題解決をしてきたかに左右されます。

男子のツアーの現状を見てみましょう。フェデラーはナダルとジョコビッチに離されまいとしており、このことは、彼の精神面に影響しているはずですが、フェデラーは迷いを感じない（誰にでも迷いはあることを、あなたのプレーヤーたちに教えておきましょう）と言われていますが、状況が変わることによってほころびが生じます。フェデラーは、グランドスラムの大会で2セットリードしていながら負けたことはありませんでした。はっきりと言えることは、フェデラーの自信はジョコビッチとナダルによって崩され初め、好調を維持する彼らと闘うことからくるプレッシャーにも影響を受けています。同じ事が、ジョコビッチとナダルの間にもいえます。以前はナダルの独壇場でしたが、ジョコビッチの勝利が続くことで精神的な優位が崩れたのです。ジョコビッチはグランドスラム大会ではナダルに勝ったことがなかったということよりも、ジョコビッチの最近の勝利というものがより大きな要素を占めたのです。

心理的にも感情的にも成熟しきっていない若い選手にとっては、自信には浮き沈みがあると言うことは受け入れがたいことです。メンタル面を強化しマスターすることはできますが、新しい年齢区分に上がったり、新しい環境でプレーをすることで、そのメンタル面が影響を受けます。多くの場合、その衝撃は大きく、大きな障壁として立ちちはだかります。他の人がどれだけ一生懸命に練習し、スランプや目に見えない壁を乗り越える自信を養ったかという実例を紹介し続けるようにしましょう。更に、彼らの精神面やプレーが上手くいかない時期が来ることを教えてあげ、それは、成長過程にはつきもので、それを経験することで成長すると言うことを理解させましょう。

ノバク・ジョコビッチは、ナダルとフェデラーがグランドスラム大会の優勝やナンバーワンの座を二人で争っていたにもかかわらず、自分を見失わずに続けてきたプレーヤーの良い見本といえます。「グランドスラムの大会の終盤に入って、ベスト4やベスト8のラウンドで彼らと対戦しなければならなかったときは、やや失望もしました。彼らがいつも調子を上げてきていましたから。でも、それはテニスプレーヤーとして、また、人間としての学習の過程であり、成長や改善の過程なんです。そういったプレッシャーや周囲の期待や自分自身の抱えている問題を克服する道を探しているんですね。私は彼らに勝てるものを持っているとずっと信じてきていました。グランドスラムのタイトルをとれるだけのものを持っていると信じてきていました。だからこそ、今ここにこうしている訳です。彼らの成し遂げてきたことはとても尊敬に値することで

す。彼らと試合するときは、とても素晴らしい試合ができます。精神的な対応はポジティブでなければなりません。この試合に勝つんだと思うこと、これ以外にありません。」

このウィンブルドンの決勝戦から学べることは何でしょうか。ロックバンドのジャーニーの不朽の歌にあるように「Don't Stop Believin'(信じ続けよう)」です。と同時に、信じるだけでは十分ではありません。確信を持ってプレッシャーがかかっても攻撃的なプレーをするには、ジョコビッチのような努力が必要なのです。恐れに対峙し、弱点を克服しなければなりません。また、精神面の強化も必要で、そのためには計画的な練習が必要です。そして、そうすることによってのみ、ジョコビッチが我々に彼に対する畏敬の念と感動を抱かせている2011年のシーズンとウィンブルドンの優勝を成し遂げたように、彼らの能力が開花するでしょう。

(引用は、www.asapsports.comから。)

【筆者紹介】 Dr.Larry Lauer: ミシガン州立大学ユーススポーツ研究所(ISYS)のコーチング教育と育成部門のディレクター。体育とスポーツ科学、スポーツ心理学で修士を収め、「Championship Performance Consulting, Lauer and Associates」を創設。ジュニアから大学テニス、プロの選手に亘るスポーツ心理コンサルタントを務め、同大学男子チームのボランティアのアシスタントコーチとメンタルコーチを務める。「USTA Mental Skills and Drills Handbook」(Coaches Choice)の代表編集者。AASP(Association of Applied Sports Psychology)認定コンサルタントであり、2008から2012年まで、USオリンピック委員会スポーツ心理部門に名を連ねている。「Institute of International Sport」から、「アメリカで最も影響力のあるスポーツ教育者100名」にも選ばれた。

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