

# BECOME AN EXPERT COACH FOR BEGINNING PLAYERS

(初心者指導のエキスパートになろう)

ジェイソン・ジェイミソン

多くの場合、エキスパートコーチの指導対象は選手育成にあると考えています。初心者の指導は、若くて経験の浅いコーチに委ねられ、より経験豊富なコーチはより優れたプレイヤーに関わります。若いプロにとって、上級のプレイヤーの指導をする前に初心者の指導経験を持つことが習わしとなってきています。

今も将来も初心者の人たちがテニスを支えます。コーチングの素養のある人たちは、指導技術を磨く機会と考えて、初心者指導のエキスパートを目指すべきです。テニス界を考えた場合、初心者指導に尽力しているコーチたちをしっかりと評価する必要があります。彼らが、我々のビジネスを支えているのです。

初心者を上手に指導することには、エリートのプレイヤーを指導する上で必要不可欠なスキルが含まれています。基礎やテニスの楽しさを初めに伝えることができなければ、将来のテニスでの成功や喜びは得られません。

テニスとの出会い方が、テニスの上達に多大な影響を及ぼすといわれています。良い第一印象を与える機会は一回しかありませんから、初心者の指導には最良で賢明な指導者が当たることが望ましいのです。

初心者と接する事はとてもやり甲斐のあることです。進歩の度合いは遙かに大きく、テニスを好きになって貰うことができるし、上達を実感して貰えるなど、長くテニスをしている人たちには当たり前のことでも、学んでいるという喜びを与えられるのです。

テニスを覚え始めたばかりの子どもたちに与えるコーチの影響を考えてみましょう。小学校の時の先生を思い出してみてください。高校や大学時代の先生の名前はどのようなでしょう。小学校の先生の名前の方が楽しい思い出と共に思い出しませんか。

初心者指導が経験の浅いコーチに委ねられる理由は、従来の指導方法では、退屈で、子どもたちを並べせたり、彼らが注意散漫であったり、ボールがネットを越えないなどのフラストレーションが溜まるからではないでしょうか。正直なところ、私も何年間も同様に感じていました。

今は全く違います。初心者の指導ほど楽しくて、報われるものはありません。では、その方法についてお話しします。

## 「上手いプレイヤーの相手だけをしていたい」

こんな言葉を聞いたり、そう思ったりしたことはありませんか。年少の初心者を、普通のコートでラリーができるようにして、試合もうまくできるようにするのは並大抵のことではありません。時として、何でもすぐできる子が現れますが、多くの場合は、進歩も遅く、大変な我慢と時間が必要です。

残念ながら、学習能力が高い子供でも、フルコートでプレーできるようになるには、プレイヤーにもコーチにも多くの我慢と時間が強いられます。

子供に運動を続けさせるには、本人達が上手くできていることを実感させることが必要です。もし、技術の習得に何ヶ月も何年かかるようであれば、サッカーや野球やバスケットボールなど、すぐにできる運動を選ぶでしょう。

コーチにとっても、テニスが上手くさせるのに何ヶ月も何年もかかるのであれば、既に上手く打ってプレーができる子供の相手の方が良いと思うのが自然でしょう。

テニスに子どもたちをとどめ、初心者を指導するコーチを増やすにはどうしたらよいでしょうか。答えは、より小さなコート、より低いネット、ゆっくり飛ぶボール、年齢に応じたサイズのラケット、わかりやすいスコアリングを用いることです。こうすれば、子どもたちは夢中になり、積極的になって、テニスの虜になってしまうでしょう。QuickStart Tennisがそれを可能にします。

皆さんの多くは、「何年も前からそういった用具を使って初心者を教えてきているから、目新しいことではない」とお考えでしょう。確かに、用具は数十年前から使われてきていましたし、それらを用いてジュニア指導に素晴らしい成果を上げてきているコーチが多くいらっしゃるのも事実です。

従来、大局的に見て従来欠けていた部分でQuickStart Tennisの根幹をなす部分が、「子どもたちに**テニスをさせる**」ことです。こうさせなければならないのであって、特別に行うことではないのです。

生徒たちが**プレーできる**ようになれば、あなたが伝えたいことに対してもっと意欲的になるでしょう。プレーをさせることで、列に並んで打ち方の練習をするとき以上のことを教えることができます。頭を使ってプレーをすることとか、状況に応じたショットの使い分けなどを、子どもたちをひとまとめにして教えることができます。

初心者にテニスを教えることが本当に楽しいことが分かります。チームを指導するコーチ達が大きな喜びを得られる理由はここにあります。生徒達の試合運びについて包括的に関わっているのです。

QuickStart Tennisを試みたけれども上手くいかなかったというコーチもいるでしょう。「子どもたちは、大きくてスピードの遅いボールは嫌だと言います。上手な子達と同じボールを使いたいというので、従来の教え方に戻りました。」という理由で。

もし8才の子供が、大きなお兄さんと同じように家の車を運転したいと言ったらそうさせますか。車の運転の練習は、いきなり高速道路ではなく、まず駐車場から始めますね。テニスの指導も同じことです。

スポンジボールや低圧のボールを指導に取り入れるコーチの数は増えていますが、多くは、まだ通常のコートに並ばせて、打ち方を強調する指導をしているようです。これは、QuickStart Tennisではなく、従来のやり方を違うボールで行っているだけです。

では、具体的にはどうしたらよいでしょうか。

1. 試合を中心とした指導をすること。毎週毎週、自分たちに適した用具でプレーしたり試合をしていれば、上達してきます。指導は、どうしたら次の試合でより良いプレーができるようになるかという観点で行いましょう。もし、毎週、技術指導だけで、野球とも言えるような練習だけをしていたら、大きい子達が使っているボールの方が良いと言うでしょう。
2. 柔らかいボールを使ってラリーが上手くできなくても、列に並ばせて打ち方の練習をするようなことはしないようにしましょう。2バウンドで打たせたり、ネット無しで打たせたり、手でボールを出すなど、難易度を下げた上で、試合の要素は盛り込んでおきます。「Tボール」という野球ゲームは、投げられたボールを上手く打てないレベルの子達のために、ティーの上にボールを載せて打たせるゲームです。それ以外の、ベースランニングや、攻守の交代は通常の野球と同じです。テニスも同様に、ゲームをしながら覚えるのべきなのです。

3. 年齢の上の子達の練習にも柔らかいボールを使いましょう。年齢やレベルに関係なく、このボールを使って効果が上げられます。実際、ウォームアップやストローク練習をスポンジボールで行っているNCAAのディビジョン1のプレーヤー達もいます。年上の人たちがこうやっているのを見れば、子どもたちの考え方も変わるでしょう。

QuickStart Tennisの素晴らしいところは、チームプレーやトーナメントにも、学校や公園の施設や近隣センターでのプログラムにも使え、家の前のドライブウェイや広場など、ちょっとしたスペースを見つけてプレーできることです。

基本的に、自分たちでのプレー、指導者の下でのプレー、試合の3つをバランス良く行うことが必要です。そうすれば、子どもたちをテニスにつなぎ止め、より高いスキルレベルに育てることができます。昔から言われているように、上達するためには、より多くボールに触れることが肝心です。コーチとの練習以外でもテニスができる環境が求められます。

従来の用具やコートを使うやり方では、できないことではありませんが難しいことです。QuickStart Tennisで用いられる用具やコートは、他のスポーツ同様「家でもできる」要素をテニスにもたらしめます。

適切な広さのコートで、適切な用具を使うことによって、生徒にもコーチにも多大な恩恵が受けられる指導環境ができます。生徒達は、より効果的にスキルを用いることができ、より早く上達し、コーチの言うことにより熱心に反応するようになります。お互い良いことづくめで、幾つになってもテニスを楽しめる素地が作れます。

最後になりますが、QuickStart Tennisは「本当の」テニスではないから子どもたちに適切な指導ができないのではと思っている人は、PTRの創設者のデニス・バンダーミーアは、子供のころ南アフリカの片田舎の空き地で、木の枝をネットポスト代わりにして、間に合わせのコートで練習していたことを思い出して下さい。そんな環境から彼のテニスは開花し、生涯の仕事となっているのです。

#### 参考情報：

[www.quickstarttennis.com](http://www.quickstarttennis.com)

[www.acecoach.com](http://www.acecoach.com)

[www.tennisdrills.tv](http://www.tennisdrills.tv)

【筆者略歴】 Jason Jamison: USTAのレクリエーションコーチ養成プログラムのスクールテニス部門のナショナル・マネージャーとしてスクールテニス全般を監督し、レクリエーションコーチ講習会とQuickStart Tennis講習会の主任トレーナーを務める。USTA出版の「体育教師のための学校でのテニス指導について」の編集を行い、各テニス関連誌に多数寄稿している。2004年にUSTA本部に関わるまでの10年間は、USTA南西支部で、選手育成、地域テニス振興、レクリエーションコーチングに携わった。USTA南西地区の30才以下男子シングルスでは20位、ダブルスでは1位の実績を持つ。2002年には、PTRのアリゾナ州最優秀メンバーを受賞。

【翻訳・監修】 鈴木眞一： アド・イ桜テニスクール(柏市)代表 / PTRマスター・ロレショナル (2008) / インターナショナル・テスター & クリニック / PTR・ロレショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTR・ロ・オブ・ザ・イヤー (1986)