FOCUSED IN COMMUNICATION: AN INEXHAUSTIBLE TOOL FOR THE COACH
(コミュニケーションの重要性)

グスタボ･グラニット

プレーヤー達がこの25年で進化してきたように、その期間になされた研究は、我々コーチがより良い仕事をする上で役に立つ、多くの情報を与えてくれています。そういった情報の一つが、プレーヤーを育てゲームにつなぎ止めるための最も重要な手段はコミュニケーションだということです。

序論：

コミュニケーションとは、共通の主たる目的にむけての、２人またはそれ以上のグループ間の双方向のやりとりです。プレーヤーがそのことを学び、コーチも学ぶことが、プレーヤーの学習につながります。

コミュニケーションと方法論：

コミュニケーションの重要さについての方法論は変化してきています。練習の場でのコミュニケーションには、伝達者（コーチ）と受け手（プレーヤー）がいます。従来のコミュニケーションの主導権は、コーチが話をしたとおりにプレーヤーが行動するというように、伝達する側にありました。時として、コーチは話しをすることに夢中になります。テニスのようなオープンスキルのスポーツでは、聞いたことを実行するだけでは、本当の理解を得られるとは限りません。プレーヤーにもコミュニケーションの主導権を与えることで、自分たちにできることへの理解が深められるようになります。プレーヤーはゲームについて理解することの重要性を認識し納得しているわけですから、 このようなアプローチは、 コーチとプレーヤーの関係を良い方向へと深めてゆくことになります。この、ゲームをベースにした学習のアプローチは、とても良い手段です。

プロセス：

効果的なコミュニケーションを行う上で、今、言わんとしていることの理解については、アイコンタクトが重要です。会話のやりとりをしているときに、プレーヤーの目をしっかりと見ることで、その会話を確実なものにします。プレーヤーが話しているときや、あなたが彼らの評価を伝えたいときに、相手の目をしっかりと見続けましょう。

説得：

練習の時にコミュニケーションの大きな障壁となることの一つは、矯正をするの説得の過程にあります。説得とは、相手自身が変化や調整を自分自身することを納得させることです。伝達者は受け手が変化に伴って享受できるであろう利益があることを納得いくような条件を示します。もしコーチが、プレーヤーが変えることによるメリットをはっきりと理解する前に、単に矯正にこだわれば、そのコミュニケーションは効果的な結果に結びつかないでしょう。

努力目標：

初心者に対して、彼らが自分の能力に気づくような興味を引き出せるかどうかは大きな課題です。“クイックスタート”や“プレイ・アンド・ステイ”で推奨されているいくつかの練習の一つを選んでやってみたあとに「誰かやってみたい人は？」「できる人はいる？」と聞いてみましょう。そうすると、今学んだことをやってみせる機会を求めて、 多くの子供達が手を挙げるでしょう。

更に、コミュニケーションの技術が重要となるのは、ゲームの目に見えない部分の練習の時です。その良い例は、集中力についてです。2008年のウィンブルドンの決勝を例にして、集中することを教えましょう。話をしながら、ベースラインに立ってサーブをします。フェデラーかナダルが、今まさにサーブを打とうとしている場面を想起させます。ボールをついてからサーブを打つまでのほんのわずかな時間に、センターコートが包まれたえもいわれぬ静寂について、生徒達に説明しましょう。こういったときに、みんながどのように集中しているのかを説明しましょう。プレーヤー、ラインズマン、アンパイア、ジャーナリスト、観客の誰しもが、これから起きることを少しでも見逃さないようにしようとしています。こういった状況では、集中することが形として見えるようになるのです。生徒達には、サーブの練習の時には、こういった場面を想起して練習をするようにと指導しましょう。

いくつかの手法

個人のイメージの影響は？

考えていることが姿勢に現れます。その姿勢は、我々のプレーヤーや、これから生徒になろうとする人たちに、最初に与える視覚的な印象です。姿勢からは、態度や自信が窺い知れます。コーチという職業をしていると、注意の的となります。良い姿勢でまっすぐに歩くことで、自信に溢れる様が表現できます。生徒にどうやったら自信をつけさせるかは、コーチの姿勢が重要となります。コートでの振る舞いを自然にすることも、彼らに安心感を与えます。

共感することはコミュニケーションに大切か？

必須要素です。共感とは、相手に気づかれないようにして、他人の感情を受け入れたり、サポートすることができる包容力です。助けることは必要ですが、あなたに依存心を持たせないようにしましょう。

コミュニケーションが他に効果的な場面は？

コミュニケーションの効果を上げるには、プレーヤーが言われていることを理解していることを確認しながら、明確で的確な表現をすることです。こういったコミュニケーションをとることで、プレーヤーのコーチに対する信頼感が増します。

プレーヤーのレベルに応じた、言葉を用いないコミュニケーションの効果について

普通は、見たり、実際にやってみることで学習をします。言葉を用いないコミュニケーションはこの段階で発生します。デモンストレーションはまさにボディーランゲージで、どう動いたらよいかを伝えます。より効果的に伝えるには、伝えられたことをどうこなすかというプレーヤーの吸収力を考えた上で行うことです。

コートでのコミュニケーション

コミュニケーションが上手くできないのは、プレーヤーの（しばしばコーチの）知識不足に起因します。次のような質問をしてみましょう。

・何故テニスをするのか？
・テニスの本質を理解しているか？
・５つの試合の場面を知っており、それぞれに用いる戦術や技術を知っているか？
・自問自答が上手くできているときとそうでないときの違いが分かるか？

（例）・良いコミュニケーションには、「足を動かすんだ」のような、進歩に繋がるあらゆる要素が含まれる。
・非生産的なコミュニケーションは、「間違っているはずはない」など進歩を妨げるようなことに関連する。

プレーヤーは、どういったことが自分の上達に役立つのかを詳しく知っている必要があります。それらをポイント間やチェンジオーバーのルーチンの時に用いることで、良い結果に繋がる可能性があります。その重要度や優先順位はプレーヤーの個性によって違います。同じルーチンでも人によって効き目があったりそうでなかったりします。

練習を始める前の効果的なコミュニケーション

・練習を始める前に、プレーヤーたちの携帯の電源を切らせること。
・ウォームアップや練習の時に、iPod等の音楽機器を使わせないこと。
・今日の練習の目的を説明し、練習計画との関係を説明する。

練習中の効果的なコミュニケーション

・全員が話を聞くようにし、あなたが教えていることが役に立つことであることを理解していること。「今、全神経を皆に注いでいるので、君たちも同じようにして欲しい。」
・プレーヤーのボディーランゲージに注意すること。様子を見ていると、のっているかそうでないかが分かります。気がついたことを話すときには、相手の目をしっかりと見て話すこと。
・緊急時以外には邪魔が入らないようにすること。もし、コートを離れなければならい時には、練習に集中し続けるように伝え、できるだけ速やかに戻るようにする。

練習後の効果的なコミュニケーション

・練習を振り返り、プレーヤーたちのできを講評する。
・上手くできていたことを強調すること。
・プレーヤーたちの感想を聞き、次の練習の目標を話し合う。

“Focused in Communication”
-Gustavo Granitto
TennisPro Jul./Aug., 2009

結論：

コミュニケーションは、親、施設責任者、テニス部門責任者、他のコーチとの関係を保つ基本です。聞くことが上手くできれば、誤解が生じる可能性を非常に少なくします。親、施設責任者、テニス部門責任者、他のコーチたちは、我々の仕事には必要な存在です。親はレッスン費用を払い、施設責任者は良質のサービスの提供を期待し、テニス部門責任者はスタッフたちに質の高い指導を求め、仲間のコーチたちはプロとして成長していく上でのネットワーク作りには不可欠です。コミュニケーションを待っているのではなく、自ら進んで行うことが大切です。

コミュニケーションが上手く取れていたかどうかは、生徒や親が支払をするときに分かるでしょう。レクリエーションのテニスでも競技志向のテニスでも、我々の仕事が不可欠なものではありません。彼らが、喜んで支払をしてくれて次のレッスンの予約をしてくれたならば、あなたはコミュニケーションを上手くとってよい仕事をした証となります。

【著者紹介】Gustavo Granitto: ジュニアプログラムの開発と設計をするGTC Tennis Consultingの創設者でありディレクターを務める。フロリダ州ペンブローク・パインズで、High Performance Tennis Academyを運営。1986年以来ITFに関わってきており、1991～2005年には、ITFのメキシコ・中米・カリブ地域の開発担当者。1997～2003年には、ITFのHigh Performance Tennis Centerのディレクター。ITF発行の"Developing Young Players"を共著し、"ITF Coaches & Sport Science Review"にも寄稿。ITFのセミナー、PTRのシンポジウムで講演を行い、USTAの教育行事にも参画。ITF指導者コースのレベル1・2とPlay & Stayの講師も務める。メキシコテニス協会の指導者認定プログラムFMT/PCFIEのディレクターでもある。ITF、ATP、WTAのプレーヤー達との30年にも及ぶ経験は、ジュニアの長期的トレーニングを主とする、指導者やジュニアの教育の場面に生かされている。
【翻訳・監修】 鈴木眞一： ｱﾄﾞ・ｲﾝ桜ﾃﾆｽｽｸｰﾙ(柏市)代表 / PTRﾏｽﾀｰﾌﾟﾛﾌｪｯｼｮﾅﾙ (2008) / ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ・ﾃｽﾀｰ & ｸﾘﾆｼｬﾝ / PTRﾌﾟﾛﾌｪｯｼｮﾅﾙ・ｵﾌﾞ・ｻﾞ・ｲﾔｰ (2001) / JPTRﾌﾟﾛ・ｵﾌﾞ・ｻﾞ・ｲﾔｰ (1986)

"Focused in Communication"
-Gustavo Granitto
TennisPro Jul./Aug., 2009