

EXPERTISE AND YOUR TENNIS IQ

テニスとテニスIQ

ダグ・エン

初めてテニスをしたときのことを覚えていますか。レッスンではなく、ただテニスコートに出かけボールを打っただけかもしれません。技術的なことや戦術など何も知らず、ボールだけに集中することは難しかったことでしょうか。或いは、誰かに教えてもらって、グリップや打ち方を考えながらボールを打つことは難しかったでしょうか。それとも、何も覚えていませんか？

何れにせよ、コーチは初心者よりも遙かに多くのことを知っており、ボールを打つときは、打ち方は自動的に、頭の中ではほぼ無意識に次の事柄を処理しています。

【戦術的要素】

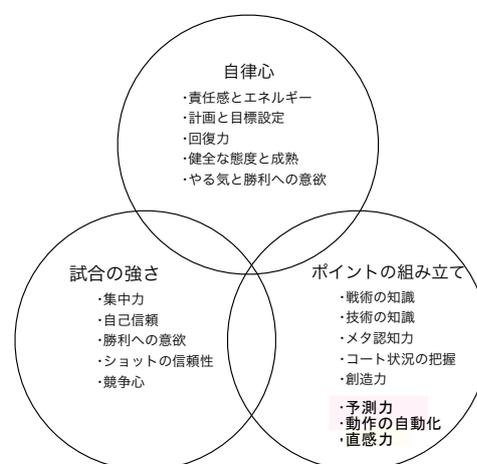
- ・自分の長所と短所
- ・相手の長所と短所
- ・ボールの動きと軌道: 方向、場所、高さ、回転、ペース
- ・周囲の環境とコートコンディション: コート面、風、太陽、人々
- ・コート上の位置関係とポジショニング: ボールを打つ場所と高さ

こんなに多くの情報に晒されている初心者のことを考えてみてください。私たちは、これらの情報を難なく消化しています。私たちが指導をするときには、これらの情報を噛み砕いて生徒に伝えます。でも、実際に書き出してみることはありますか。もしそうするとしたら、どのくらいの内容になるでしょう。人はどのくらいの情報量を消化しきれられるのでしょうか。

人間の脳は意識することなく物事を感じることができる洗練されたコンピューターで、スーパーコンピューターよりもずっとパワフルです。脳は1秒間に10億もの命令を処理できますが、どんなにすぐれたコンピューターでも数百万の命令の処理しかできません。テニスでは、ショットを打つ度に一瞬で決断を下さなければならないスポーツです。上に述べた戦術的要素を考えてみてください。脳の代わりをするコンピュータープログラムを作るとしたらどれほど複雑になることでしょうか。全く同じプレーは2つとありませんから、脳の中で処理されている情報は想像を絶する量となることが想像できると思います。

この記事では、テニスをするときにどのように考えているのかということについての重要な概念について触れてみたいと思います。右の図にあるように、テニスには3つの精神的領域があります。

「試合の強さ」についてはこの記事の視点とは違いますので、ここでは解説は割愛します。「自律心」の領域は、プレーヤーとして成長していく上で不可欠な部分です。初心者から世界レベル、或いは、上級レベルのプレーヤーになるには長い年月を要します。この2つの領域については、スポーツ心理学者や著名なテニスコーチなどの専門家がよく触れています。そして、「ポイントの組み立て」と呼ばれる部分です。どのような戦術を用いてプレーするかというところです。コーチによっては、戦術や技術の知識については触れますが、予測力などの他の部分は成り行きで伸びてくれればよいと考えている人もいます。これらの要素は時間が経てば伸びてゆきますが、適切なレベルに達しないことがあります。



【図1】テニスの精神

これらの精神的領域の全てがまとまってテニスが完成しますこれらの3つの領域はそれぞれに相関関係があり、また、少し重なりあう部分もあります。「ポイントの組み立て」という領域にある「予測力」・「動作の自動化」・「直感力」を「3つの知性」と呼びます。

パート1：テニスその技術

何も知らない初心者が素晴らしいテニスプレーヤーになるまでには、どのような過程を経るのでしょうか。また、両者の差はどこにあるのでしょうか。テニスを完成させるのには長い年月を要します。カーネギーメロン大学の教授のハーバート・シモンは、「どんな分野でも一流になるには10年、或いは、10,000時間かかる。」と言っています。近年、K・アンドレス・エリクソンは、「10年経っても必ずしも全員がエキスパートにはならない。」と指摘しました。彼は、「しっかりとした練習をすること」によって、より多くのものが達成できると言っています。効果的な練習を重ねればテニスのエキスパートになれるのですが、漫然とボールを打っていただけでは高いレベルには到達しません。エキスパートや世界レベルのプレーヤーは作られるものであり、自然に生まれてくるものではありません。

試合を「しっかりとした練習」と考えるかもしれませんが、そうではありません。若いプレーヤー達にとって、適切な打ち方を学び、いろいろなパターンを学び、コートでの異なった状況を認識することを学ぶことは、とても重要なことです。試合をやり過ぎることが必ずしも悪いことではありませんが、そうすると、「しっかりとした練習」をする時間が無くなってしまいます。練習をするだけでは完璧にはなりません。練習をすることで、永続するものができあがります。教わったことは一生ついて回ることになるので、私たちは生徒に指導する内容をしっかりと吟味する必要があります。

エキスパートと初心者は、専門以外の運動においては大きな開きはありません。エキスパートの多くは、初心者よりも反応が早そうに見えますが、それは、あくまでも特定のスポーツでの話です。フェデラーやイワノビッチは、テニスに似たようなスキルを用いないスポーツや、アメリカンフットボールのような馴染みのないスポーツでは平均的レベルかもしれません。実際に、他のスポーツのすぐれたプレーヤーにテニスを教えたとなると、そのスキルレベルや、想像以上の反応やボールの判断の悪さに思わず失笑することもあるでしょう。ある競技のスキルの全てが他の競技と相関するわけではないからです。他のスポーツで身についた反応スピードは、テニスにあったかたちに適応させる必要があります。

チャンキング(まとまりにする)：脳の使われ方の違いと経験

初心者と経験者とは、脳の使う部位が異なります。初心者は、馴染みのない事については、意識して考える傾向があります。経験豊かな人は、過去の経験を元にして無意識にプレーします。1995年に発表されたある研究では、「経験者の場合、初心者に比べて長期的記憶が優れている。」という報告がありました。初心者の場合、問題の解決には短期の経験を元に考えるしかありませんが、エキスパートは彼らの長期的な記憶の中にいくつもの解決パターンを持っています。このことをチャンキング(まとまりにする)と呼び、いくつかのヒントをまとめた一つの考えとする能力を指します。プリンストン大学の心理学者のジョージ・ミラーが、1956年にこの言葉を創りました。彼は、人は一度には5~9つの事項しか記憶できないと言っています。平均すると7つとなり、これは、まさしく市外局番なしの電話番号(68X-20XX)です。私たちはチャンキングの能力を用いて電話番号を記憶しているのです。

自分の体勢、相手の技術と傾向、コートや風の状態、そして、観衆という要素をもとに、アプローチショットからアングルボレーに結びつけてゆくパターンを用いることが、テニスにおけるチャンキングの例です。一見繋がりなさそうなデータを瞬時にまとめ上げることができます。これが、初心者やコンピューターであったら、この複雑で膨大な量の情報を瞬間的にまとめ上げることは難しいでしょう。生徒にいろいろな情報のまとめ方を伝える有効な方としては、簡単な決断を伴う戦術パターンのドリルをすることが上げられます。パターンを繰り返して練習することで、彼らの情報をまとめ上げる能力が高まり、ひいては実戦で使えるようになるでしょう。

脳波図(EEG=electroencephalogram)を用いた研究で、研究者達は初心者とエキスパートの前頭葉と側頭葉の使われ方の差を2000年に見いだしました。エキスパートの脳波の振幅は初心者のそれに比べて、より落ち着いたものでした。翌2001年には、初心者が側頭葉中部を多く使うのに比べて、エキスパートは前頭葉と頭頂葉をより多く使っていることを脳磁図(MEG=magnetoencephalography)を元に確認しました。エキスパートがより多く使っている脳の部位は長期的記憶に関係しています。彼らは過去の経験を呼び起こして動くので、その場であまり多く考えることはないと言えます。初心者にはそういった情報源がないので、その場でいろいろと考えてまとめなければならないのです。

やる気と環境

私たちは、競技者には天賦の才能があると考えますが、彼らにしてもやる気や決心をするため素地を育てる必要があります。1999年に、サッカーで国際レベルのユースの男子プレーヤーの最年長のグループの調査をしたところ、プロに転向する可能性がある子どもたちの数が非常に多いことが分かりました。何故なのでしょう。

5歳から15歳の男子の平均値としては、伸張は1年で約5センチ伸び、体重は約5キロ増加します。5歳から12歳の女子の場合は、身長伸びは年に6～7センチです。仲間より6～9ヶ月年長の子どもの約4センチ背が高く、3キロほど体重が重いと言えるでしょう。彼らのスポーツでは、この体位差は明らかにアドバンテージであり、少しでも年長の子どもの方が、ポジティブな経験がより多くできることになるでしょう。テニスにおいても同様のことが言え、14才以下の1年目では極端に低いランキングでも、16才以下になるころには(身体もできてきて)力をつけてくるでしょう。

育ててやる気を起こさせるには、親とコーチの果たす役割が重要であることは明白です。ジュニア達には、ポジティブで建設的な言葉を投げかけることが重要です。また、親には親としての役割について教育をすることも同様に重要なことです。

プレーヤーのやる気を喚起する良い方法は、楽しませることとポジティブな評価を与えることです。子どもたちは、楽しければ何時間でも遊んだり練習したりします。何を期待し、何を目標とするのかをはっきりとおきましょう。子どもたちの多くは、その日だけが大切なのです。2～3年先がどうなっているかなど分かりはしません。しかし、親は非現実的な期待をしがちです。コーチは、子どもやスター選手がどのように育っていくかを知っているわけですから、彼らに指標を与えることができます。子どもは、何かを成し遂げたときに適正な評価を受けることで強い自我が育ちます。チームやグループで仲間と共に活動させることで、彼らはより集中して楽しめます。我慢をする等の精神的な成熟度は高まっていませんから、たった一人でやる気を起こせるような子どもはほとんどいません。ターゲットをおいたり、スコアを数えたりすることで彼らは集中し、やる気が出ます。ターゲットに当てようとするのが練習となり、その出来具合で自分自身で達成度合の確認ができ、気分を良くするのです。

テニスのレベルを高めるためには自律心を植え付けることも重要です。ボールを打っていないときには足を動かし続けるとか、全てのコーチの言葉に耳を傾けるとか、スポーツマンシップを体現し、何時まででもラリーを続ける(お互いに協力し合い、我慢強いショット、安定したショットを身につけることを目的とする)ことなどは、自律心を植え付けるための重要なポイントです。

しっかりとした練習を取り入れる

しっかりとした練習をすることは非常に重要です。試合を沢山こなすことはしっかりとした練習とはいえません。なぜなら、進歩がないかもしれないからです。若いころのウィリアムズ姉妹は試合をしませんでした。そのことで父のリチャードは大いに批判を受けました。しかし、彼女たちは練習をして技術を伸ばしていました。だからといって、練習だけをしていれば良いというわけではありません。試合は進歩の度合いを測る尺度であり、また、一生懸命にプレーをしなければなりません。練習のしすぎも良いことではありません。練習をしすぎると疲れのために技術の低下が生じてしまいます。ジュスティーン・エナンは、引退前は

1日90分の練習しかしていませんでした。ダベンポートも同じくらいの時間です。コナーズはわずか45分ですが密度の濃い練習をすることで有名でした。トップレベルの選手にとっては上達するため時間は必要ありません。内容の濃さが最優先します。一般的には、若いプレーヤーの技術を伸すのには時間が必要ですが、疲労には注意をしましょう。誰であれ、どれだけ沢山練習するかではなく、その質が問題なのです。

しっかりとした練習をレッスンにとり入れるには、試合を通じて練習の課題を見つけましょう。試合では、長所も短所も見いだせます。こんな研究結果があることを心にとめておいてください。より成績の良い選手は、あまり成績の良くない選手に比べて、弱点の補強に時間をかけているということです。

先にも述べたように、ターゲットを設定したり、スコアリング方法を工夫したりして上達の度合いを測ることは非常に重要です。競い合うためのスコアリングではなく、技術の上達の度合いを測るためのスコアリングは、彼ら自身に進歩の度合を認識させる上で役に立ちます。

練習にはっきりとした目標や、段階を設けることで、子どもたちは正しい道を進んでいるかどうか分かります。今は、レーダーガンやビデオ解析のソフトやレイティングシステムなどの様々な指導用ツールが入手できます。あなたの指導に、目標の設定だけでなく楽しむ要素を組み入れることを忘れないようにしてください。先にも述べたように、楽しければ、子どもたちはコートでボールを打つ時間を増やします。

東欧の女子選手の活躍を考えてみましょう。その一因は生活環境の厳しさに起因することもあるでしょうが、多くの東欧のコーチ達がバイオメカニクスを取り入れた指導を続けてきていることにもあります。毎日同じストロークを何百回も練習させてきたのかもしれませんが、自己鍛錬（自律心）としっかりとした練習を取り入れてきています。反復練習によって神経刺激を伝達する軸索の髄鞘部分が太くなり、より良く速い神経経路を創りあげることができるという説があります。ワールドクラスのプレーヤーの速いラケットヘッドスピードや、非常に無理のない打ち方はこうして生まれるのです。彼らの神経刺激は一般人と比べてずっとすぐれた方法で伝達されています。ちょうど一般人がアナログの電波で、プロの選手がハイデフィニションのデジタルの電波といったところでしょうか。

メタ認知力（自分の思考や行動そのものを客観的に把握し認識する能力）

メタ認知力とは、学習や上達のために自己の認識技術を使う能力のことです。問題の解決やコーチングを元にして行動する能力です。この能力の高い選手は、非常に指導のしがいがあります。こういった選手は、客観的であり、何でも受け入れることができ、的確な状況の判断ができます。プレーヤーは、悩んだときコーチに助けを求めます。もちろん、初心者もそうしますが、初心者が何が悪く、どこが悪いのか分からずに模索するのと違い、トッププレーヤーは、自分で何が悪く、どこが悪いのかをより速く指摘することができます。しかし、彼ら全てがそうであるというわけではありません。人によっては、自分で解決できない問題に直面したり、正しく成長できない場合もあります。しかし、一般的にはより強い選手の方が初心者よりもメタ認知力にすぐれています。

他人も教えやすいこと、自分でも自分の指導ができるというところが、メタ認知力の2つの重要な部分です。私たちは知識を生徒に伝える仕事をしていると考えていますが、実際には、彼らが私たちの情報を彼ら自身なりに咀嚼する能力を高めているのです。コーチは、生徒自身が自分流に調整したり、それを元に自分で編み出す攻撃の方法を教えているわけです。私たちの教え子達が思いがけなく新しいショットを打つようになるのは、このメタ認知力のためです。

テニスの技術の上達のためには：

1. 目標を明確にする
2. 楽しい環境を創り、やる気に繋げる
3. 全員にやる気を出させる方法を見つける
4. 練習に変化を持たせ刺激を与える
5. 新しいことを試みたり、新しい意見に耳を傾ける姿勢を促す

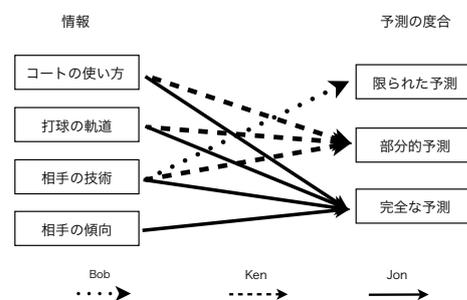
6. 練習は永続性を生む
7. 量よりも質を強調する
8. 技術の進歩を測るスコアリングシステムを使う
9. 長所は勿論のこと弱点の補強に時間をかける
10. 反復練習の時間も設ける
11. いろいろなプレーパターンを教える
12. 自分なりに戦術的な問題の解決ができるようになる
13. 自分で自分の指導ができるように育てる

パート 2： テニスの三つの知性

予測力

予測とは、視覚情報や動作の傾向からこれから起きるであろう状況を読むことです。初心者には殆ど予備知識がありませんから、予測が上手くできません。いろいろと経験をして情報を増やし、きっかけを見つける能力を高めることで、予測力は高まります。予測のためのきっかけを認識できるようになるためには、何と言っても経験が必要です。相手のできることを制限することができれば、予測することは簡単です。テニスで攻撃することが大切なのは、そうすることで相手の対応を制限できるからです。相手が攻撃しているときは、相手の方がより多くの選択肢があり、予測が難しくなります。例えば相手がオーバーヘッドを打つときには、ある程度ヤマを張らなければなりません。

ここで、ボブとキムとジョンという3人のプレーヤーがいると仮定します。ボブは初心者で、コートとの位置関係や相手の得手不得手も分かっていません。相手の打ち方から何を打とうとしているのかだけが分かりますが、それしか情報がないので予測は限定されます。中級者のキムがアプローチショットを打ちました。相手は攻撃的なパッシングショットを打とうとしています。キムは、自分のショットの軌道と相手のコートポジションから、パスをクロスよりもダウンザラインに打ってくる可能性が高いと判断しました。キムは、この相手との対戦は初めてで、本当は相手はクロスに沈めてくるパスとトップスピンロブが得意であることは分かっていません。キムの予測は部分的な予測になります。強いプレーヤーのジョンは、フォアハンドの逆クロスを打ち、相手はダウンザラインにスライスで打ち返すしかないと判断しています。相手とは今まで2度対戦したことがあり、右の図にある4つの情報全てを元に判断をしています。ジョンは、完全な予測をしています。



【図2】予測の過程

直感力

数年前、コーネル大学での研究で、4~6ヶ月の赤ちゃんは、転がるボールが視野から消えたとしてもその追跡ができることが確認されました。生まれつきの追跡能力がなかったとしても、軌道追跡の感覚は養うことができます。直線軌道ではなく放物線軌道で飛んでくるボールを受け止めることができるのはこのためです。どうしたらよいかなどの計算はしません。テニスボールが飛んでくる僅かな時間に、打ち返すための計算をすることなどできません。しかし、あまり多くを考へることなく、放物線軌道で動いているボールを打つことができます。

直感力の心理学上の定義は、理由や説明もできないけれど、正しく感じたり判断することが素早くできる能力ということです。直感力と当てずっぽうとは違います。直感力は経験と豊富な知識に基づいています。

例えば、初心者は偶然に思いがけないショットを決めることができますが、技術の優れたプレーヤーは、それを何度でも繰り返すことができますといったことです。

スポーツでエキスパートの直感力からくる特殊な能力は「視覚的認知」です。優れたプレーヤーは、言葉で説明することはできませんが、相手が何をしようとしているかを瞬時に読むことができます。推論によるものではなく、素早い潜在意識の統合によるものです。この過程は、先にチャンキングと定義した、情報の大きな塊の意味を把握する能力のことです。マルコム・グラッドウェルの著書の「BLINK(瞬き)-考えないで考える」では「薄切りにする」という表現がとられていました。例えば、チェスの名人は盤面を一瞥するだけで、駒の位置を全体図の中に取り込んで記憶し、想定できる手を考えます。テニスでは、優秀なティーチングプロは、生徒のストロークをちょっと見ただけでどこが悪いかの判断ができます。ある生徒のどこが何故悪いかの判断については、直感力に優れた指導者は、よりの確な評価ができるのです。

頭の中で起きている素早い精神的反応過程ですが、「直感力」と「予測力」とは別物です。予測力は、状況を読み取る能力のことであり、直感力は、意識することなく過去の経験に基づいて状況を理解したり、状況を切り抜ける能力のことです。

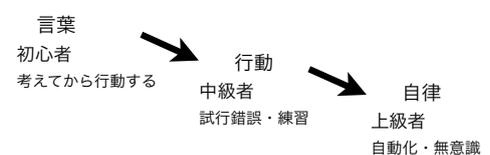
直感力が如何に大切なことを考えてみましょう。感覚器から脳まで神経刺激が伝わるには20ミリ秒かかります。脳から動作の指示を出すのに100ミリ秒かかります。そして、ブレーキを踏むと言った複雑な動作を完了させるのに200ミリ秒かかります。カリフォルニア大学バークレー校のベンジャミン・リバットの研究によると、クロスコートにアングルボレーを打つというような意識的な決断をするには400から500ミリ秒かかることが分かりました。しかし、相手が強打してきた場合、そこまでの時間はありません。従って、「決断し打球した」後に意識として残るのでしょうか。目を見張るような信じられないショットが見られる理由はここにあるのです。

動作の自動化

「身体的知能」という言葉は、ハーバード大学のハワード・ガードナーにより1999年に創られました。身体的知能、あるいは、運動知能の最も進んだ段階が自動化です。自動化は、思考を伴わない、無意識下の動作の遂行のことです。技術は、そのことを考えたときにまごついてしまうことなく遂行できるようにするために自動化されなければなりません。経験を基盤とした習慣とも言えます。ある技術や戦術に初めて触れたときには、身体をどう動かすかとか、どうやってそのパターンを使うかを考える時間が必要となります。

最初の段階は「言語的認知段階」と呼ばれ、よく初心者が実際に言葉に出して自分がやることを確認する段階です。この段階の感覚としては、ぎこちなさと自信のなさです。注意も内側に向けられ、周囲には殆ど注意が払われません。自信もなく、不安感がつきまとい、動作になめらかさがありません。硬直感や窮屈感がぎこちなさに伴い、情報過多で混乱します。コート上で自信をなくしたり、今まで何百試合もやってきているのに神経質になったりすることに似ています。自信が低下しているときには、自分の身体のスキルを信頼できなくなり、能力の低下に繋がります。ティモシー・ガルウェイの「インナーゲーム・オブ・テニス」には、「批判的な自分」と「運動する自分」と表現されています。

中級者は「行動の段階」に入り、安定さを高めるために試行錯誤を繰り返して練習をする必要があります。初心者よりも周囲の状況が認識できるようになってきます。2.5のレベルで20年もプレーしていても、ストロークが安定しなかったり、戦術が理解できていない大人がいるように、この段階は長い時間がかかることもあります。



【図3】運動学習の段階

最後の段階は「動作の自動化」の段階であり、技術がしっかりして自動的にプレーできる段階です。この段階になると、打ち方などについて殆ど意識しないで済むので、周囲の状況もあまり考えずに読むことができます。必ずしも的確とは言えないまでも、決断を下すことも速くできるようになっています。動作の自動化には的確さや正確さは別として運動能力（技術）が含まれます。しかし、直感力については状況を的確に判断できるようになっています。ツアープロは自動的なプレーはできますが、直感力が弱い場合は間違った判断をすることがあります。同様に、20年のプレー経験を持つ3.5のリーグプレーヤーも、自動的なプレーはできますが、必ずしも直感力に優れているとは言えません。

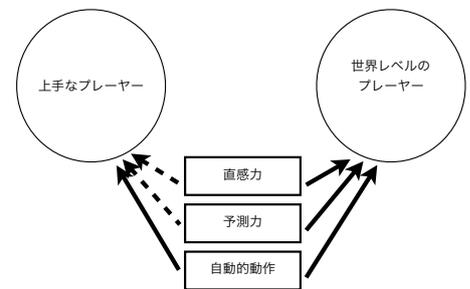
パート 3： テニスの知性を伸ばすには・・・

より頭を使ったプレーをするためには、打ち方をあれこれ考えることなくできるようになる必要があります。そうなれば、良い予測をするための周囲の情報を吸収することができるようになります。また、戦術を有効に使うための直感力も養わなければなりません。

予測力を高めるには、相手をよく観察して、相手が何をしてくるかのヒントとなる、相手の行動や癖を認識できるようになることが重要です。アガシは「ベッカーのサーブのコースは、彼の舌の動きを見ていると分かる。」と言いました。アガシの場合はベッカーの舌でしたが、プロの多くは、相手の前腕やラケットの動きといった身体の動きを予測の材料に使っています。経験の少ないプレーヤーの場合には、他の事項に気をとられ、注意力もさほど洗練されていません。

テニスで直感力を働かせる場面はほんの一瞬です。生徒には、予測することと良い決断をすることを瞬時にこなせるように指導しましょう。

以下に、情報処理の能力を高めるためのドリルをいくつか紹介します。皆さんが普段使っているドリルも、決断を下すための判断材料を少なく絞り込むことで、同様の効果を生むことができます。生徒にとって、具体的な戦術と技術を練習できることになります。コート上の位置関係と相手の動きを読むことに意識を向けさせるようにしましょう。



【図4】テニスのIQ

練習方法

1. Red Soccer Sox:

赤いサッカー用のソックスを切り、それを前腕に通します。生徒と打ち合いながら、生徒にはそのソックスを注意して見るように指示します。先に述べたように、ラケットと前腕の動きが鍵となります。このドリルは特に一人がネットにいて、相手のパッシングショットをより速く見極め、ボレーのプレースメントを考えると、予測力を非常に要求される場面の練習に有効です。両手打ちのバックハンドの場合には、もう一方の腕には違った色のソックスを通します。

2. Tape the Racquet:

ラケットのサイドフレームにカラーテープを貼り、プレー中そこに集中させます。

3. Flash Cards:

同じプレーヤーの、異なったストロークの写真をプリントします。写真は全て、打球の瞬間かバックスイングの状態の写真とします。コンチネンタルグリップでベースラインの中に踏み込んで打っている写真であったり、ベースラインのずっと後ろでウェスタングリップで後ろ足を軸に打っている写真といった具合です。パラパラと写真をめくりながら、生徒に、相手がどんな打ち方をしている、どんな打球が予想されるか、できれば、それにどう対応するかまで言わせるようにします。

4. Call Your Shot:

生徒に、自分が打つ前にどんなショットを打つのかを全て言わせるようにします。こうすることで、ポイントの組み立てをより意識するようになります。

5. Call the Zone:

生徒と打ち合います。生徒にはラリーしながら、あなたが打った瞬間に、その打球がどのゾーンに来るか、その番号を言わせるようにします。あなたの打ち方から、ボールがどこに来るかを判断させます。例えば、ベースラインの後ろのゾーンは「アウト」ゾーンで、生徒はそこに来ると思ったら「アウト」とコールします。ベースラインから1.2メートル内側までは「ゾーン1」、そこから1.2メートルから4メートルまでは「ゾーン2」、4メートルから6メートルの間は「ゾーン3」、それよりも前は「ゾーン4」として、それぞれの番号をコールします。

6. Zone Catch:

上のドリルと似ていますが、ラリーではなく球出しで行います。生徒は打ち返さずに、ボールがどのゾーンに来るかを言いながら、素早く走ってノーバウンドでキャッチします。ゆっくりと高めに球出しをするのがコツです。ラケットで打ち返す以上に速く動かねばならないので、反応の速さのトレーニング効果もあります。他に、手を腰にあてたまま走らせ、どこにいったらボールが腰の高さになるかを判断させて、手を身体から離さずにとらせることもできます。

7. Spin and Volley:

ネットに後ろ向きに立たせます。デュースコートかアドコートから「ターン」もしくは「スプリット」と言いながらボールを出します。生徒はすぐに振り向いてオープンコートにボレーします。飛んでくるボールに集中しながら、オープンスペースを速く見つけるトレーニングになります。決断の速さと手の反応の速さのトレーニングになります。

まとめ

初心者がワールドクラスのプレーヤーになるのには、10年、もしくは、10,000時間を要すると言われていますが、これはあくまでも一般論であり、精神的成長過程ではなく身体的成長過程を表しています。この法則をスポーツに当てはめると、成熟前期から成熟期にかけての時間の長さが影響してきます。14歳の子どもは8歳の子どもに比べて身体が大きく、速く動けて力強いという理由だけで、トップスピンの打ち方や、攻撃的な戦術をより速く覚えることができます。とすると、「10年の法則」は成熟前期の発育のゆっくりした時期を基盤としていると考えられるので、こういった現実にそぐわないのではないのでしょうか。多くのプロが実際に200位台に入った年齢から逆算すると、よりの確な発育の過程がはっきりしてくるでしょう。

18才でプロになると考えた場合、スタートする年齢によってその過程の長短に差が出てきます。女子の場合には遅くとも10歳から11歳までにテニスを始めていることが必要です。というのは、USTAの定義によるとこの年齢あたりから「洗練される時期」が始まると言われているからです。より低年齢の段階では、テニス以外のもっと基礎的な運動を行うことで、運動能力を高めることができます。だからといって、6歳ではテニスをしないでサッカーや体操をした方がよいと言っているわけではありません。テニスを始めるのが遅くても、それまでにコーディネーション能力が高められていたり、しっかりとした身体作りができていれば、テニスの習得を促進することに繋がります。男子のツアーでは、多くの場合20歳前後でプロに転向しています。「洗練される時期」は11歳から13歳に始まり、そこからプロになるまでの間を「移行期」と呼び、その長さは青春（思春）期の身体の生育の度合によって決まります。

「10年の法則」は、精神的な成熟度よりも、明らかに自然な身体の成熟度の影響を受けることから、字面通りに受け止めない方がよいでしょう。テニスにおいて、精神的な成熟はおそらく5～6年しかかかりません。14歳の子どもは、いくらゲームの進め方を熟知していたとしても、身体ができあがっていないので25歳の大人達の中で戦うのには無理があります。ヒンギスが13歳のころのプレーを見ると、彼女の予測力や直感力は多くのツアーでプレーしているプロ達を凌いでいたという例もあります。つまり、予測力と直感

力を共に養いながらテニスを上手く指導することができれば、時間のギャップを埋めて、短期間で高いレベルのプレーができるようになるでしょう。

【筆者略歴】 Doug Eng: タフツ大学の男子テニス部のヘッドコーチを務め、毎年チームをディビジョン3のトップ20に導いている。PTRのクリニシャンでもあり、過去に年間優秀テスターやボランティアの表彰を受けている。USTAのRCW (Recreational Coach Workshop)のリーダーの一人であり、USPTAでは競技プレーヤー育成、スポーツ科学、そして、車イステニスに積極的に関わっている。PTRのマサチューセッツ州の優秀メンバーの表彰を受けており、USTAのハイパフォーマンスコーチとして、スポーツ科学の分野で活躍している。2つの博士号を持つ。USTAニューイングランドの理事と任命委員を歴任。TennisOne.comに寄稿し、USTA指導者会議、ITAのコンベンション、PTR国際テニスシンポジウム等で講演を行っている。

【翻訳・監修】 鈴木眞一： アト・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTRマスター プロフェッショナル (2008) / インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTR 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)