

10 WAYS TO CREATE REALISTIC MATCH PRACTICE

(効果的な実戦練習のための10箇条)

ロブ・アントウン

コーチは、試合練習の環境をできる限り実際に近いものにすることが必要です。良い試合練習の環境ができれば、プレーヤーの本当のプレーを見ることができ、何ができていて何ができていないかを見いだすことができます。しかし、グループを指導している場合には、実際の試合に近い状況を作り出すのは容易なことではありません。いつも同じ場所で同じ相手と顔を合わせているので、試合練習がマンネリ化しがちです。

そこで、今回はプレーヤーにもあなたの観察にも有益な実際の試合に近い環境をどのようにして作るかを紹介します。

1. コート

不要なボールも含めて余分なものを片付けて、プレーヤーが座る椅子を審判台の両脇に置き、ネットの高さをチェックして、シングルススティックを立てます。

2. ウェア

実際の試合に着るウェアを着用させます。普段の練習の時のウェアと違うだけで、気構えが変わってきます。

3. ニューボール

試合中ニューボールに変わったときの対応が上手くできないプレーヤーは多いものです。ニューボールを使うとコートへの感じも全く違ってきます。そういうプレーの状態にプレーヤーが上手く対応できるかどうかを見ることができます。予算に余裕があるならば、試合がある程度進んだところでニューボールに替えましょう。

4. 静粛に

練習試合の緊張が緩むのは、チェンジコートの時にお互いに話しかけることにあります。実際の試合の時と同じように沈黙を保つことは非常に大切なことです。そうすることで、考えを整理することができるのです。また、ポイント間やチェンジオーバーの時間も実戦同様にしましょう。

5. スコア表示

コートにスコアボードを置くことで、プレーヤーの集中度は高まります。周囲の人にスコアが分かるからです。試合練習の緊張度を高めるにはもってこいです。

6. 審判をつける

クラブのメンバーとか他のコーチとか、プレーヤーになじみのない人に審判をしてもらうと、練習試合がより現実的になってきます。

7. 試合開始時間

コーチであるあなたにとって、試合前後のプレーヤーの行動を見ることで、プレーヤーへの理解が深まります。試合開始時間を告げて、試合の前後に行うべきことをやらせましょう。そうすることで、自分が一番良いと思う準備の方法を試させることができます。

8. 目標を掲げる

プレーヤーに、練習試合の目標を書かせましょう。どうありたいかという目標や、そのためにはどうしたらよいかという方法や、どのようにして成し遂げるかという過程について書き出させます。

また、試合の前に、プレーヤー同士やコーチや周囲の人に目標を宣言させるのも方法です。そうすることにより、自分の目標を明確化させるのです。この場合、相手に自分のゲームプランを知られても全く問題がないということを強調しましょう。相手が知っていようがいまいが、自分のゲームプランをしっかり遂行できた方が勝つのですから。

9. 厳しい状況を設定する

試合練習に変化を持たせる上でいろいろな試合形式をとりましょう。例えば、2オールからはじめさせることでセットを早くとることに気持ちを向けさせることができるでしょう。また、ファーストセットをとった方が、セカンドセットを0-2（または、2-0）から始めるようにするのも良いでしょう。全試合を行う時間の余裕がない場合には、1セットと2ゲームの試合をさせましょう。終わったばかりのセットの影響をどの程度受けるかをこの2ゲームで見ることができます。試合経験の少ないプレーヤーは、どちらがそのセットをとったにせよ集中がとぎれてしまう傾向があるので、この練習方法は重要です。

10. ツアー

それぞれの試合練習を「ツアー」のように仕立てることで、シーズンを通じてプレーヤーのやる気を喚起させることができるでしょう。ポイントシステムや練習試合の日程や、シーズンの最後に「マスターズ大会」を設けて、賞品を出すのも良いでしょう。こうすれば、シーズンを通じて着実にポジティブな姿勢を維持することの重要性を伝えることができるだけでなく、トップレベルのテニスのシステムの理解にも繋がります。

実戦的な試合練習をすることにより、プレーヤーの長所や短所が浮き彫りにされます。プレーヤーのどこを伸ばしたらよいかははっきりさせることは、練習を組み立てて指導をしてゆく上での重要な情報となります。練習の成果を出すためには、こういった練習が不可欠といえます。

【筆者略歴】 Rob Antoun: 過去16年間で45名もの国際ランキングプレーヤーの指導をしてきている。元ATPのランキングプレーヤーであり、イギリスの指導者の最高位の認定を受けており、TennisEuropeとLTAの指導者育成に携わっている。近年、ヨーロッパ指導者会議やスウェーデンナショナルコーチ会議やPTR国際テニスシンポジウムで講演を行っている。著書に、“Women’s Tennis Tactics” (Human Kinetics, 2007)があり、指導者教育の会社である“Pro Tennis Solutions”のディレクターを務める。ウェブサイトはwww.protennissolutions.com、メールはmail@protennissolutions.com まで。

【翻訳・監修】 鈴木真一： アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTRインターナショナル・テスター & クリニック / PTRテスター委員会委員 / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤ- (1986)、PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤ- (2001)を受賞。2008年2月“マスター・プロフェッショナル”の称号を受ける。ウェブサイトは www.adin-tennis.com