

# THE BLAME GAME

## <非難の功罪>

ジム・レーア博士

トップ選手が試合中にコートやトレーナーの方に目をやり、自分の不甲斐ないプレーを責める光景をよく目にしませんか。まるで「あなた達にお金を払っていてこのていたらくさ！」とでも言わんばかりです。あるいは「あなた達に任せたのに、これしかできていないよ。」と。人によっては、極度のストレス下にある状態では、コーチやサポートチームに悪態をついてもしょうがないというでしょう。微に入り細に入った調整をしてきたエリートプレーヤーに特有な領域のように見えます。あるコーチはこう言いました。「選手たちは非難の矛先を他に向けるなどしてガス抜きをすることで、心理的負担を軽減して、良いプレーにつなげるようにしているのです。私を非難することで、自分たちの自信がさほど揺らがないようにしているのです。」と。

責めるような眼差しと、侮辱的な言葉遣いは、ジュニアテニスの早い時期に根ざしていることが多いものです。親がしばしば矢面に立たされます。「言われたとおりにやっているのに、今までよりも下手になっているよ！」などと、ポイントを落としたりミスをするたびに親やコーチの方に振り返り、彼らのアドバイスや意見が間違っていたと非難するのです。30年以上にわたって選手たちと関わってきた私の経験から、試合中の不甲斐ないプレーの時に他人を責めるようなことが問題となる場合の対処法を幾つかご紹介したいと思います。

### 1.

指導を始めるにあたって、まず、試合中に他人、特にサポートチームに対して、非難したり軽蔑的なジェスチャーやコメントを行うことは絶対に許さないということをはっきりとさせておくことです。あなたに指導を頼む以上、超えてはいけない一線です。

### 2.

指導者は、試合の成否は自分を信じられるかどうかにかかっている事を明確にすべきです。このことがテニスで人格形成に役に立つ素晴らしい一面であるのです。コーチは、選手に答えを外に求めず、自分で解決策を見つけさせるような指導をすべきです。コートサイドにいる友人や家族やコーチの誰も、試合中に答えを教えることはできません。選手自身が自分で答を見つけられようように見守るだけしかできません。選手には、ポイント中に、特にミスをした時や厳しい状況になっても、コーチやサポートチームに視線を向けないように指導しましょう。

### 3.

選手には、テニスは個人競技ではあるけれど、それを支えるためにはチームとして機能していなければならないということを事あるごとに伝える必要があります。サポートチームがなければ、選手生命はあっという間に終わってしまうでしょう。サポートチームは、限らない犠牲を払って、選手たちがこの素晴らしいスポーツで力を発揮し競技ができるようにしているのです。チームは、一言で言えば、選手を勇気づけ励ますために存在するのです。もし、選手が、ただ単に自分のガス抜きをしたいがために、心底気を配り最大限の努力を払ってくれている人たちに対して背を向けることが許されるとしたら、自分たち自信を辱め、テニスを侮辱していることになります。

### 4.

自分自身の失敗を他に転嫁することをいつまでも続けていると、どんなことになるかを理解させるようにしましょう。テニスで上手くプレーができなかったことを自分の責任として受け入れることができれば、将来、責任感のある人間になる基盤が形成できるのです。とどのつまり、このことがテニスから得られる素晴らしいことのひとつであり、競技生活を終えた後の人生に備えさせるようにすることが大切なのです。

5.

ツアーのトッププレーヤーたちが公然とサポートチームを非難しているのを見かけたら、あなたが指導している選手たちには、自分の指導下にいるためにはこういったことは絶対に許さないということを口を酸っぱくして言い続けることが必要です。ツアープロの中でも、コーチやサポートチームに対してきちんとした対応をしている選手の例を引き合いに出して説明しましょう。ロジャー・フェデラーは最高のお手本と言えます。

6.

選手には、本人とサポートチームとの関係の良し悪しが、自分のパフォーマンスレベルに大きく関係してくることを理解させましょう。ネガティブな感情は、他に向けられたとしても、注意力や認識力、決断力、判断力や筋肉の緊張レベルにまで影響します。怒りや失望や苛立ちは、希望や信頼といったポジティブな感情に比べて、遥かに多くのエネルギーを消費します。神経経済の観点からしても、自分のプレーヤーボックスに対してネガティブな対応をすることは戦術的誤りです。特に、無駄にエネルギーを使いたくない長い試合の時はなおさらです。

7.

選手には、テニスは自分とコーチとトレーナーと親など全てを含めたのがチームであるという考え方をさせるようにしましょう。チームスポーツを機能させるには、メンバー相互がポジティブなつながりを持つことが必要です。信頼、尊敬、思いやり、暖かさ、感謝、親切心、寛容さがあって機能するのです。研究によると、これらのポジティブな感情のいくつかと神経ホルモンのオキシトシンが関係することがわかっています。これには、ストレスレベルを調整し、チームメンバーを信頼し気遣う効果に繋がるパワフルなパフォーマンス向上効果があります。ポジティブなチームの雰囲気は、プレーヤーのポジティブさに繋がります。

8.

自分が良いプレーをして上手くいった時にどんな行動をしているかを指摘してあげましょう。自分が頑張ったから良いプレーができたことを確認できることは嬉しいことです。うまくいかない時にとりがちな責任回避につながりそうな対応に気づかせるようにしましょう。やるべきことは簡単です。上手く行っていない時の責任は自分にあることを受け入れて、すぐに先に進むことです。危機を常に切り抜けていくようにしないと、試合は終わってしまいます。

9.

親との連絡を密にして、彼らが最高のサポートチームになるように導きましょう。強引で過剰に介入したり高圧的である親は、チームが機能しなくなる原因となります。親には絶えず訓練と教育をして、彼らの子供に健康的で好結果に繋がるテニス経験をさせるためにして良いことと良くないことを理解してもらうことが必要です。

10.

コーチとしては、選手が試合中にあなたを頼るようなことがないような指導をすることが求められます。ポイント間に自分の方を見させるような指導をしてはいけません。選手がどんなに悪い状態であっても、サイドラインでネガティブな感情を露わにしてはなりません。唯一の例外は、選手が非倫理的な行為をしたり、スポーツマンらしくない行為をした時です。選手に求めることは、自分でも表現できなければなりません。コーチとしては、選手がストレスのかかる状態にあっても、適切で勇気ある対応ができるようになってほしいわけですから、自らが模範を示さなければなりませんね。

【筆者紹介】 Dr. James E. Loehr : PTRのインターナショナル・マスタープロフェッショナルの一人でPTR殿堂入りを果たしている。37年前に、PTRの創設者デニス・バンダーミーアが、バンダーミーア・テニスユニバーシティーの指導スタッフのひとりとして帯同し、その後、日本のテニス界に「メンタル・タフネス」が普及するきっかけとなった人物。世界的に有名な実践心理学者で、近著「The Only Way To Win」を初め16冊の著書がある。またTony Schwartzとの共著書として「The Power of Full Engagement」がある。30年以上にもわたり、数多くのATPやWTAの選手のメンタル指導に関わってきている。

【翻訳・監修】 鈴木真一