

10 AND UNDER TENNIS FOR REHAB MEDICINE

<リハビリにも効果がある10 & アンダー テニス>

アリ・ゴールドマン

10&アンダーテニスは、子供へのテニス指導に好評を得てきています。子供の大きさに合わせたラケットやボールやコートのお陰で、より優れたプレーヤーが育つ環境が整ってきています。子供たちがこのプログラムを気に入っているのは、大人のサイズのコートや用具を使って始めるよりもずっと早くボールを上手く打つことができ、ラリーを楽しむことができるようになるからです。でも、こういった用具等の恩恵を受けるのは子供たちだけなのではないでしょうか。決してそうではありません。

どんなことができるか考えてみましょう。怪我やいろいろな障害で悩んでいる人たちはたくさんいます。そういった人たちにとっては、従来の用具でフルサイズのコートでプレーすることは難しいことです。そういった人たちこそ、10&アンダーの用具を使うべきではないでしょうか。

膝や腰の手術をした人たちは、術後間もなくは関節を十分に動かすことはできないでしょう。アキレス腱断裂をした人は、早く走ることに抵抗を感じるでしょう。大病や脳卒中や事故にあった人は、回復の程度は様々でしょう。こういった場面で、10&アンダーのアイデアがとても役に立つと思います。

久しぶりにテニスをする場合、タイミングやフットワークやコートポジショニングやバランスや敏捷性、そして、自信を早く回復することが願われますが、中でも「自信の回復」は大きな要素です。怪我から回復してすぐは、多くの場合いろいろなことが不安だらけです。より早くボールを上手く打って自身を取り戻すには、23インチのラケットとレッドボールを使って、36フィートのコートでテニスを再開することが良いと思います。そうすれば、ストリングでボールを捉える感触をより早く取り戻すことができます。また、スポンジボールを使えば、より長くストロークを続けることも可能になります。沢山ボールを打って、長くラリーを続けることができ、足もよく動かせるようになるでしょう。レッドコートは、カバーするエリアが狭いので、調整も早くできるようになるでしょう。その結果、自信の回復につながります。これが第一段階です。

では、次は何でしょうか。まずレッドボールから初めて、回復に合わせて、オレンジボール、グリーンボール、そして、イエローボールへと進んでいきます。子供たちにも言っているように、早くイエローボールを使うようになることが目的ではありません。進歩の度合いには、個人差があります。次のステージに進む前に、今のステージで不安感をなくすことが先決です。しかし、どうしてもイエローボールが無理であるならば、グリーンでもオレンジでも、あるいはレッドボールでも、負担なく楽しめるステージでプレーすれば良いと思います。プレーをして楽しめることがテニスをもたらしてくれる最大の恩恵です。また、イエローボールのステージに回復したとしても、プレーの初めの5~10分位は、レッドボールを使って体をほぐし、スイングに慣れることも良いと思います。

私自身もリハビリにROGYシステムを使い、テニスを再開できるようになりました。2015年のことですが、病原大腸菌に感染し、長期の入院生活を余儀なくされました。私は溶血性尿毒症症候群(HUS; <https://ja.wikipedia.org/wiki/溶血性尿毒症症候群>)とPRES(可逆性後頭葉白質脳症; <https://ja.wikipedia.org/wiki/可逆性後頭葉白質脳症>) という脳の病気を発症してしまいました。腎臓移植の検討もされました。強力な鎮静剤の投与を受け、生き延びるために医療的昏睡状態に入りました。何週間も人工呼吸器をつながれ、腎臓透析を受けました。何度も発作を起こし、何回か輸血を受け、挿管もされ、脳圧の変化も起き脳が腫れ上がることもありましたが、正に、生命の危険に瀕していました。

左半身の麻痺と、強度の筋萎縮が起き、歩くことができませんでした。テニス大好きなアウトドア人間の私にとって、それはとても耐え難いことでした。

しかし、やっとのことで、リハビリを始めるに至りました。毎日、集中的な作業療法と理学療法を受けましたが、とても大変なことでした。車椅子や歩行器や杖に頼らざるを得ませんでした。初めは、1秒たりとも立っていることができず、すぐに車椅子に座らざるを得ない状態で、また歩けるようになるのだろうかわかりませんでした。ましてや、テニスなど。ちょうどこの時期に、テレビでは全仏の中継を行っていて、私は病室のベッドから観戦しました。ローランギャロのレッドクレーで繰り広げられるプレーが、私のモチベーションとなり、リハビリに全力を傾注したのです。

ある日、セラピストが小さなラケットと風船と軽いボールをリハビリのために用意してくれたことで、人生が変わるような瞬間を経験しました。彼女は、私にラケットを握らせ、風船とボールを出来る限り弾ませるようにと言いました。本当に記念となる瞬間でした。10&アンダーテニスが、私のリハビリの役に立つなんて！それを通じて子供たちのスキルが向上するのを長年見てきましたが、リハビリに取り組む大人にも役に立つことを認識しました。セラピストは、私の本業がテニスであることを知ってビックリすると同時に、私が心血を注いできたものが私の回復に役立つことを目の当たりに見て喜んでいました。

いよいよコートに立てる時が来た時、私はまずレッドとオレンジのコートから始めました。先にも述べたように、こうすることで私は、沢山ボールを打ち、基本を見直し、コートでの動きを取り戻し始めました。体力もなく、足は硬直していて、本来の状態とは程遠い回復状態でしたが、レッドコートでプレーすることで、私がテニスを再開する上で、重要な役割を果たしたのです。繰り返しますが、レッドコートで練習することが、あなたのテニスの全ての部分の回復に役に立ち、自信を取り戻すことにも役に立つのです。自身を取り戻すにはいろいろな方法がありますが、たて改善がほんの僅かであったとしても、その回復につながります。

10&アンダーテニスは、傷病退役軍人支援プロジェクトの回復プログラムとしても効力を発揮してきています。彼らは、このプログラムのクリニックに熱心に参加して楽しんでいます。

現在リハビリに取り組んでいる皆さん、まず小さなコートに立ちましょう。短いラケットを持って、赤のスポンジボールを使って、リハビリに役立てましょう。

【筆者略歴】 Ali Goldman: PTR 10 & Underのプロフェッショナルの認定を受けており、USTAプレーヤー育成部門で、指導者教育、マーケティング、競技役員養成に従事した経歴を持つ。ジュニア時代は選手として活躍し、ニューヨークのBinghampton大学のチームでプレーした。10&アンダーだけでなく、ハイスクールチームの指導経験もある。

【翻訳・監修】 鈴木真一