

TAI CHI: IT CAN HELP YOUR GAME

〈テニスと太極拳〉

ジョン・ルーポス

永年太極拳の指導をしているテニスに夢中な者として、この中国古来の修練法は皆さんの生徒さんや皆さん自身のテニスの向上に役に立つものだと思います。その独特なゆっくりとした動きが静寂と静穏を醸し出すことから、よくテレビのコマーシャルの背景にも使われます。まさに、太極拳は真の心身修練法なのです。

ちょっと見では、太極拳のようなゆっくりとした動作がどのようにしてテニスの役に立つのか訝しく思われるでしょう。テニスは、スピードと華麗なフットワークが求められる、素早い動きのゲームです。太極拳は、固有受容への意識が鍵となるので、後に述べる様々な恩恵の多さとあいまって、テニスのトレーニングには最適なもの。固有受容とは、身体の各部の位置関係を脳が認識することです。ゆっくりと注意深い動きをすることによって、脳と身体の各部とのつながりが改善され、身体の使い方や反応時間がより効率的になり、反射も早くなります。

良いフットワークがテニスの基本ですが、これにも太極拳が役に立ちます。太極拳では、特に、足で受けた力が下肢から上肢にどのように伝達させるかという、力の効果的な活用を強調します。テニスの達人は、足から伝わる力からどのようにパワーを生み出してコントロールするかという、身体全体の使い方に長けています。経験豊かなプレーヤーには、このスキルが身についています。太極拳は、あらゆるレベルのプレーヤーに、プロのようなより賢い身体の使い方を伝えることができます。

太極拳は、身体の中心からバランスの取れた動きをすることを求めます。テニスの動きで言えば、スプリットステップと同じ考え方です。太極拳に長けた人は、ゆっくりとした動作から身につけた効率的な身のこなし故に、とても素早い足さばきができます。太極拳のゆっくりとした動作が、全速力でも慎重で制御された動きを可能にするのです。

太極拳は、以上述べてきた身体的な恩恵に加えて、切迫した場面でも精神面での穏やかさと明晰さを保つなどの恩恵を与えてくれます。ゆっくりとした動作で呼吸をコントロールすることで、交感神経や副交感神経の意識的な覚醒が可能となります。自律神経系の副交感神経(PNS)は、身体のリラックス反応をコントロールします。交感神経は、戦ったり、気持ちを高揚させたり、身体をこわばらせたりします。テニスプレーヤーにとっては、試合中に必要に応じて交感神経と副交感神経の使い分けができるかどうか鍵となります。これができると、心拍数や呼吸のコントロールができるようになり、試合中に生じる感情の起伏や不安感のコントロールもできるようになります。太極拳の練習を通じて得られるこの精神的優位さは、多くのプレーヤーが固くなったり集中を欠いてしまうような重要なポイントやゲームの場面において特に役に立つものとなるでしょう。

テニスコーチ誰もが認めるように、毎日の指導の大部分は悪い習慣を変えるためのものです。悪い習慣というものは、無意識のうちに起きてしまうものです。精神的なものにせよ行動的なものにせよ、悪い習慣を変えるには、少しスピードを落として自動的な反応が起きないようにする

“Tai Chi: It Can Help Your Game”

—John Loupos

TennisPro July/August, 2017

ことです。多くの場合、変化の結果を早くもと迷うとする傾向にありますが、意識してスピードを落とすことによって、心身ともに変化に対して適応できるようになるのです。以上述べてきたように、太極拳は望ましくない流れを抑えて、ポジティブで有用な習慣を身につけるには最適の方法であるといえます。

太極拳には様々なスタイルがありますが、正統派の太極拳を学べば、必ず良い結果につながることでしょう。太極拳のゆったりとした動作を学ぶことで、プレーのレベルを問わずあなたのテニスに良い結果が得られると思います。

【筆者紹介】 John Loupos: 心理学修士。身体治療、身体調整法であるHanna Somaticの指導者。マサチューセッツ州コハセットで武術道場を開設し、ヘルスケア営業を行っている。太極拳に関する著書があり、指導に関するDVDも制作。テニスのレベルアップに役立つ心身の調整法に関する著作もある。詳しくはwww.jfkungfu.com、もしくは、www.painandmobility.comへ。メールは、jadeforest@comcast.netへ。

【翻訳監修】 鈴木真一