

いくら優れた技術を持っていたとしても、確信が持てなければ、実力は発揮できません。確信を持っていれば、よりよいプレーが期待できます。確信を持たせるにはどのようにしたらよいのでしょうか。

確信とは、より明確な期待感なのです。我々も生徒も、打球前に、より「確信」を持つことができれば、より良いプレーができます。サーブを打つ前にボールをついているときに、どんな気持ちでいるかが、サーブの善し悪しを決定するのです。まず、ショットとショットの間にどう感じるかが、その後のショットの結果に直接つながるのだということを理解させることから始めましょう。サービスボックスのあのあたりに入ればよいという程度の気持ちで打った場合と、場所をもっと特定して打った場合とではその差は歴然としています。前者の場合は、消極的で、全力を出そうという気持ちが見えませんが、後者のように目標をはっきりさせることで、より確実なサーブにつながるのです。「確信」とは、より明確な期待を持つことなのです。

次は、その前のポイントがどんな終わり方であれ、すぐに「確信」を持ち直す能力は皆持っているということを理解させることです。こういった思考の転換は、多くの生徒にとって大きなチャレンジとなります。最後のポイントをダブルフォールトしたとしても、次のサーブを打つ前に、次への明確な期待をすることは可能なのです。確かに、気持ちの切り替えを瞬時に行えるようになるのは難しいけ

れど、誰でも次のサーブを、確信を持って打てる能力は備えているのです。直前のポイントやゲームや試合の結果に気持ちを左右されてはいけないのだということを、生徒に真に理解させることです。自分で自分の気持ちをコントロールできるということに気がついていない生徒が多いのです。

ホイントが終わったらすぐに次のプレーに明確な期待を持たせることができれば、次のポイントで能力を存分に発揮できる可能性が増える事は言うまでもありません。期待感を明確するには二通りの方法があります。まず、ボディランゲージです。つまり、気持ちの持ち方を変える手っ取り早い方法は、身体の動かし方を変えることなのです。「感情」は「動作」によってつくられるのです。「確信」があるふりをすると、本当に「確信」を感じるようになるものなのです。生徒に、「次のプレーへの積極的な期待」を身体で表現してもらいましょう。反対に、「神経質になっているとき」を見せてもらいましょう。まるっきり違うはずです。

もう一つの方法は、集中の対象を変えることです。生徒自身が、「自分が集中していることは自分でコントロールできるのだ。」と体感できることが鍵となるのです。集中の対象を変えさせる効果的な方法は、「質問」をすることです。質問の内容によって、集中の対象が決まります。「あなたは、歯医者に行くのが好きですか。」とか、「子供の頃の楽しい思い出は何ですか。」という質問には、そ

の時に身を置いて思い出そうとするでしょうが、必ずしも良い事だけを思い出すとは限りませんね。質問の仕方次第で、効果があがったりそうでなかったりするのです。質問をされたことによって、神経質になったり、圧倒されたり、という消極的な反応が出ないように、相手が前向きになるような質問をすることが鍵となります。

やる気を起こさせるような質問、「確信」を持つといった、主体的な反応に向けて集中させるような質問をすることが大切です。遊園地に行った帰り道、頭にこびりついている音楽があるでしょう。そう、「イツ・ア・スモール・ワールド」ですね。あの歌が頭の中で繰り返されるかわりに、「より確信を感じたらどんな態度になるだろう。」とか、「自信を持ってこのリターンを打つとしたらどんな打ち方をするだろう。」と、自問をさせてみてはどうでしょうか。次のプレーにプラスのイメージを生むような「もし、~だったら」という質問が、気持ちを盛り立てるイメージを湧かせるのです。

試合時間の半分以上が実際にプレーをしていない時間になるわけですから、その時間を有効に使う方法を教えることは重要なことです。試合時間の半分以上、明確な期待を持ってプレーに集中できるようになれば、彼らの試合内容は飛躍的に向上するでしょう。「確信」を持つことに集中させることで、同時に「流す」事もできるのです。過去はやり直すことができないわけですから、終

わったことは忘れて、次のプレーへの明確なイメージを持つことに集中することで、「ゾーン」（良い意味で「はまっている」状態）とも呼ばれる、「今」に集中できる可能性が増えるのです。過去と現在を同時に扱うことはできません。終わったポイントのことを考えながら、今を考えることは不可能なのです。

生徒自身が、ボディーランゲージと、やる気を起こす自問をすることで、絶えず「確信」を持ち続けることができるようになれば、彼らは持てる力を存分に発揮できる可能性があるのです。相手や、環境をコントロールすることはできませんが、自分の気持ちの持ち方は自分でコントロールすることが可能なことなのです。生徒が、「自分は感情のコントロールの天才だ。」と感ずることができれば、プレー内容は格段に飛躍するのです。

【著者紹介】 能力開発会社「In the Zone」の代表。トレーナーとしての経験を基に、能力開発や斬新な指導法に即応できる実践的な手法を編み出し、PTR シンポジウムを初め、スポーツ界やビジネス界で幾多の講演をしてきている。

【翻訳・監修：鈴木真一*PTR ナショナルレスター/ナショナルレスター委員会委員/千葉県柏市 アド・イン桜テニスクラブ代表】