

現代の指導理論から見たスタンダードメソッド

ルイジ・ベルティーノ

【筆者紹介】

ルイジは、イタリアのナショナルコーチで、USPTRのナショナルコーチであり、今までに、オマール・カンポレセ、クリスチアーノ・キャラッティ、ステファノ・ベスコソリド等の多くのプロの指導をしてきました。また、1992年からは、イタリアのマリエンゴにあるバンダーミア・テニスユニバーシティーでワールドクラス・トレーニングプログラムのディレクターをしており、トリノのクラブ・モンヴィソのテニスディレクターとしても活躍し、特に、ジュニア育成に力を入れています。イタリアのテニス雑誌「テニス・イタリアーノ」に寄稿、USPTRのインターナショナル・テニスシンポジウム等の数多くの国際会議での講演等、幅広く活躍しています。

テニスの指導理論は、戦術や技術等を効率的に指導する科学です。指導者は、複合的なスキル指導、打ち方、パターンの指導、あるいは、コンディショニング・トレーニングや運動スキルといった補助的なスキルの指導に時間をかけています。しかし、より良い指導をするためには、単にあれこれと指示したり、ドリルをしたりするだけでは不十分です。生徒全員がレッスンに関わり、参加意欲が高まるような環境を整える必要性を認識することが大切です。

テニス指導者たちのほとんどは、教育理論に関する近年の科学的研究結果を知りません。一般的に、生理学、運動医学、バイオメカニクスといったことに興味向けられていますが、心理学、教授法、教訓法、コミュニケーションスキルといった分野に指導者の能力として求められる新しい情報がたくさんあるのです。この記事では、現代のテニス指導理論において重要と思われる観点から、スタンダードメソッドについて考えてみたいと思います。

テニスの学習法は大別すると「全習法」と「分習法」の2つに分かれます。前者は、ある動作全体をひとまとめとして指導し、後者は、動作をいくつかの部分、段階に分けて指導します。どちらの方法を用いるかは、そのタスクの難易度によるとされています。つまり、タスクの難易度が高ければ「分習法」を用い、それほど高くなければ「全習法」を用いる方がよいとされています。また、生徒の年齢や能力に合わせた効果的な指導という観点からすると、次のような方法が考えられます。

* 純粋な全習法：

ストロークの打ち方を全体的に見る方法です。(例；バックハンドのスイング全体をやって見せて、生徒に真似をさせる、等。)

* 特定の部分への注意を喚起する全習法：

ストロークの打ち方を全体的に見るのですが、その動作の中のある部分を特に注意さ

せる方法です。(例；サーブの練習で、全体の動作の中で特にトスに注意させる、等。)

* 実際の状況に即した全習法：

ストロークの打ち方を全体的に見るのですが、実際の状況に近く、かつ、よりシンプルな状況を作る方法です。(例；初心者などには、コートを小さくしたり、ネットを低くしたり、軽いボールを使ったりする、等。)

* 段階的分習法：

ストロークをいくつかの部分に分け、最も重要な部分から指導します。その部分ができるようになったら、次につながる部分へとすすみ、次第にストロークの全体像を作るのです。

* 連続的分習法：

上記と同様にストロークをいくつかの部分に分けますが、時系列の順番（動作の最初から最後へ）に指導します。

* 完全分習法：

ストロークをいくつかの部分に分け、各を個別に練習します。全ての部分の練習が終わったら、全体をつなげます。

スタンダードメソッドは、いずれの方法にも適用できる完璧なテニス指導法です。スポーツ科学者やテニス指導論研究者によっては、スタンダードメソッドは単に段階的もしくは連続的な分習法であると考えているようです。確かに、レッスンの「パート1」だけを考えるとそうかもしれませんが、私自身の経験から、スタンダードメソッドは、ストロークの打ち方を教えるのに有効な指導法というだけでなく、その概念は、テニスの学習の質と上達のスピードを上げるうえで重要な要素を含んでいると言えます。スタンダードメソッドには、バイオメカニクス、教授法、心理学や組織論などから取り入れられた多くの要素が含まれているからです。

スタンダードメソッドの基本理念の2本柱は、まず、「段階を追うことを基礎とした指導」ということで、「単純な動作から複雑な動作へ」という考え方が基本になっています。これは運動の指導理論の一番目の要素であるのですが、テニスの指導は分習法が最適ということではありません。どんな指導でも、「単純な動作から複雑な動作へ」という考え方は基本です。「段階的指導システム」は、最も早く学習効果が上がります。良い指導者を目指すには、正しく指導をするためにどのような手順を踏んだらよいかということを知っていることが必要です。分習法を指導に取り入れるには指導者の知識の豊富さや経験に比例することは、全ての運動の指導理論で共通のことです。ですから、スタンダードメソッドを実行するに当たっては、多くの経験と勉強と準備が必要になるのです。段階指導の概念を取り

入れてストロークや戦術の指導を考えれば、トッププレイヤーの指導にも役立てることができます。

2番目の柱は、「実行することで学ぶ」ということです。現代の指導理論では、教わったことをすぐに実行する機会が設けられれば、どんな運動スキルも向上するといわれています。スタンダードメソッドを正しく用いることで、生徒は多くの運動体験が得られ、ストロークやパターンの習得が速やかに行われるのです。およそ70%の生徒は真似をすることで学習するので、ここでは、指導者のデモンストレーションの能力が問われることになります。

＜どんなレベルの指導にも適用できるスタンダードメソッドの特徴＞

1. レッソンは、「早く上達できる」ということが基礎になっています。上手くできることで自信が生まれ、意欲の向上にもつながります。
2. 指導者は、各生徒の名前を覚えて使い友好的な雰囲気を作るだけでなく、生徒が良い心理状態で学習できる真摯な雰囲気も作り上げます。
3. レッソンは、お互いの成果が上がるように、絶えずローテーションをしながら進められ、沢山のボールを打つことができます。
4. ストロークは、バイオメカニクスの合理的にいくつかの部分に分けられ、生徒が理解しやすいようになっているので、学習が速やかになり、パートナーとプレーできるようになるまでに時間がかかりません。
5. 指導者のデモンストレーションは、生徒にわかりやすい様に、癖のない動作で行われます。
6. レッソンの流れは、前回のレッスンの復習、段階を追った指導、各個人への助言や矯正、練習の仕方の指導、そして、まとめとなっており、特に、各個人への助言や矯正を行う部分では前向きな表現で適切な矯正法を用い、一つのポイントに絞った助言や矯正をします。また、最後には、次のレッスンまでの課題を与えます。
7. このようにして効果の上がるレッスンをすることで、生徒に満足感を与え、リピーターとなってもらえることができます。

スタンダードメソッドは、すべてのスキルレベルに対応でき、「全習法」にも「分習法」にも適用できる完璧な指導システムです。幼児や子供に対しては「全習法」、初心者や大人に対しては「分習法」、上級者や選手クラスに対しては「混合法」を用います。

このすばらしいシステムを、身につけて実践しましょう。あなたの指導レベルは間違いなく向上し、生徒もそれを喜ぶでしょう。