

WHAT AND WHEN UNDER 10 (10才以下にいつ何を教えるか)

マイク・バレル

ミニテニス(マンチキンテニス)は、ただ単に全てを小さくしているわけではありません。子供にとって、身体的、精神的、感情的に取り組みやすいようになっているのです。前号で述べたように、プレーヤーの成長に必要な不可欠なものは何であるかを理解することが重要です。

ミニテニスを通じての4才から10才の子供たちの成長のパターンに触れる前に、もう少し中枢神経について詳しく考えてみたいと思います。これから先、いろいろと考えていくことの多くが、この中枢神経に関係しているのです。脳を、非常に多くのケーブルに接続されているコンピューターと考えると分かり易いかもしれません。これらのケーブルが神経系なのです。生まれたばかりの時は、ケーブルの多くは剥き出しの状態、絶縁状態にはなっていません。それ故に、脳から筋肉にメッセージが発せられても、伝達は遅く、必ずしも目的部位には到達しないのです。長い時間をかけて、「ミエリン」と呼ばれる絶縁物質がこれらのケーブルを覆い始めます(ミエリネーション)。脊髄を上から下に移動し、大きな筋群から小さな筋群へと広がってゆきます。このミエリンの活動に伴って、脳から発せられるメッセージが、より早く、より効率的に目的部位へと伝達されるようになるのです。

◎ このことを我々はどのように理解すればよいか？

こういった成長のパターンのため、赤ちゃんは足よりも手を先に使い始め、小さな部位よりも大きな部位を先に動かすようになるのです。(グロス・モータースキル=GMS=歩く、跳ぶ、座るなど大きな筋肉を使う能力。ファイン・モータースキル=FMS=指先、掌、手首など、細かい筋肉を動かす能力=微細運動能力) このパターンは、我々が指導しようとするスキルや動き方についても当てはまります。つまり、身体の中心部に近いところからコントロールが可能になり、徐々に外側に広がってゆくのです。

この成長過程には、いくつかの鍵となる段階があるのですが、その成長度合いには個人差があります。動作がだんだんとスムーズになるのはこの為であり、また、能力に個人差が生まれるのはこの為なのです。これから、プレーヤーの成長を、その鍵となる要素を考え合わせながら眺めてみたいと思います。以下にその要素を挙げてみます。

- ・ 基本的運動能力
- ・ コーディネーションとバランス
- ・ 認知、反応、受容それぞれの能力
- ・ 技術
- ・ 戦術
- ・ 認識力

これらについて個別に説明をするよりも、これらがどのように関係し合い、そのことが、我々が何をどのように考えたらよいかを判断する上での基礎となるものだと考えた方がよいでしょう。個々のプレーヤーに対するモデルは、個々の性格や能力によって決まるので個人差があります。しかし、これらの能力を教える順序は、上述の通りであることを理解しておきましょう。それぞれに要する時間は、プレーヤーの生育の度合いによって差が生じます。

コートのサイズや用具については、イギリスのミニテニスプログラムに準拠していますが、他のヨーロッパ諸国のものと殆ど同じです。ステージは、年齢に沿って構成されています。テニスを始めるのが遅かった子供たちは、まず、最低限必要なスキルを身につけることから始める必要があります。

◎ ステージ 1 : 4 歳 (コートは不要)

4 歳児のコーディネーションや動きのパターンはシンプルです。生理学的には、左腕と右足 (或いは反対) を同時に動かすという左右の動作を協調させることができるようになっていたり、飛び跳ねたり、短時間であれば「片足立ち」ができるようになるといったような、動きが良くなっていくことが見受けられます。殆どの動作において、身体各部の運動域は限られていますが、動作のぎこちなさは目に見えて無くなってきます。

認知能力はかなり低いですが、少し大きめのボールであれば、練習すれば、ゆっくりと投げられたボールをワンバウンドやノーバウンドで受け止めることができるようになります。ラケットや他の物を持って振ることもできます (マニピュレーション)。また、ボールを打つこともできるようになりますが、動作のコントロールがうまくできないので、ラリーはまだできません。遊びを通して、物を上から投げたりしたから投げたりできるようになりますが、どちらの手を使ったらよいかにとまどいを見せます。

理解力や語彙力が乏しいために、「学習」するとはどういうことなのかを理解できないので、言われていることがわかりません。「遊ぶこと」から技術を学びとるのです。楽しく遊ばせることが必要な時期なのです。簡単な決まり事を理解したり、順番で動くこともできるかもしれませんが、基本的には「自己中心」です。

注意の及ぶ範囲は狭く、自分の知っているゲームが好きなので、全く新しいゲームに移るよりも、少しずつ内容を変えていく方法を薦めます。

世の中で大切な人は、まず自分、そして両親、テニスのコーチ、そして、普通は 1 人の特定の友達の順番になります。

経験も少なく、身体の成長の度合いも異なるので、周囲の友達との能力に開きがあることもあります。この年代で、平均以上の能力が認められたとしても、喜ぶには早すぎます。全て活動は、いろいろな要素を網羅し、励ましながら、ある程度の成功を体験できるような内容にしましょう。

◎ステージ2： 5～6歳 (レッド；12x6メートルのコート；スポンジボール)

ミエリネーションが進み、身体の殆どの部位が機能し始めていますが、完全になるには、後数年かかります。質の高い動きを学ぶ準備ができてきており、遊びや練習の機会が増えるにつれて、コーディネーションの能力が急速に高まる時期です。コーチが子供たちの注意をうまくボールに向けさせることができればオーバーハンドでうまく投げられるようになり、まっすぐに走ったり、方向を変えて走ったりできるようになります。また、重心の位置もだんだんと下がってくるので、バランスも良くなってきます。利き手を多く使うようになりますが、積極的に両手を使うようにすることで、将来、サーブのトスや両手打ちのバックハンドのような利き手でない側の動作を含む運動の習得を容易にします。

また、このことは、身体全体のバランスや動きのコントロールにも役立ちます。バランス感覚が良くなるにつれて、頭上手を動かす練習をすると、コーディネーションの能力が高まります。

また、ボールをノーバウンドで取ったり、ワンバウンドで取ったり、左右に動いてボールを受けたり打ったりというようにして、受容スキルのトレーニングを始めるのによい時期です。以前は、大きくてゆっくりと飛ぶボールを使いましたが、小さなボールでもできるようになります。追跡スキルはまだ十分に発達していません。上下左右の動きにはついて行けるようになってきますが、前後の動きのような深さの感覚に乏しいのです。もちろん、きちんと練習すればこのスキルは向上してゆきます。

技術的には、フォアハンドやバックハンドの下から上にラケットを動かすという非常にシンプルな動きができるようになり、頭上でボールを打つこともできるようになってきますが、打点は高くありません。また、コーディネーションの能力が未発達なので、ボールを深く打ったり浅く打ったりというコントロールがうまくできません。まだ、フルスイングでボールをコントロールできる段階ではありません。

まだゲームを通じていろいろと覚える段階ですが、言葉の理解力が高まってきていえるので、指示されることが理解できるようになってきています。楽しい環境の中では、一生懸命に取り組めます。動作をうまくこなせるようになっては来ているものの、学ぶことと遊ぶことはまだ同義語です。何でも自分がやった結果だと信じているので、努力と能力の区別がつけられません。まだまだ自己中心的です。いろいろなルールを学ぶことができ、簡単な点の数え方ができます。

このステージでは、最終的に次のことができるようになります。

- ・ 簡単な上手投げとサーブ (打点は低い)
- ・ ラリーを続けることができるようになり、相手のいないところをねらって打てるようになる。
- ・ 横に動いて受けたり、自分の横方向にきたボールを打つことができる。(深さの打ち分けに難あり)
- ・ 走り方がうまくなり、バランスを崩さずに方向を変えられる。
- ・ 跳び上がって、バランスを崩さずに着地できるようになる。
- ・ フォアハンドとバックハンドの下から上への簡単な動きができるようになる。

◎ステージ3： 7～8才 (オレンジ; 18x8メートルのコート; ミニボール)

自分の周囲のことに意識が向けられるようになってきます。指示されたことをかなり理解し、簡単な質問に答えることもできるようになります。でも、遊びたいことには変わりありません。プレッシャーのない状況で競い合うことを好み、遊び仲間は同性です。学習することを理解し始め、意欲も出てきます。仲間と協力することも覚え始め、友達の存在が重要になってくるので、ダブルスの練習を始めると良いでしょう。

8～9才で大脳皮質の再構築（脳の伝達能力の向上）がおき、コーディネーション能力が高まってくるので、身体の違う部位を使って同時に2つのことを行えるようになります。また、反応時間も良くなっていくことも相俟ってより早く効率的な動きができるようになります。動きはより複合的になり、洗練されてくるので、ストロークも安定してきます。

眼球周辺のエリエーションが完成しつつあり、視力も向上してくるので、今までの経験と併せて深さの判断ができるようになり、自分が打ちたいショットのための体勢作りができるようになります。

技術面では、よりバランスの良い状態で打つことができるようになり、ラケットヘッドを早く動かすために、小さなループバックスイングをすることができます。この年齢になると、方向や深さを変えるのにスイングの大きさを調整する調整力が高まり、打ちたいショットに応じたスタンスがとれるようになってきます。サーブの打点も高くなり、腕の振りも良くなってきますが、まだ、コンチネンタルグリップを使うのは難しいでしょう。ストローク全体について、利き腕でない腕の使い方がうまくなってきます。相手から遠くを狙って打つことができるようになりますが、まだ、筋力がないのでパワーは重視すべきではありません。

このステージでは、最終的に次のことができるようになります。

- ・ 深さを変えて投げたり打ったりすることができる。
- ・ 今まで以上に、身体の両側をうまく使えるようになる。
- ・ 反応も動きも速く効率的になる。
- ・ 打ち方がより安定してくる。
- ・ ボールに反応して、前後の動きが良くなる。
- ・ 指示された複数のことを処理できるようになる。
- ・ 学習姿勢も積極的になる。

◎ステージ4： 9～10才 (グリーン; フルサイズコート; ミッドボール)

学習姿勢がより積極的になり、経験を元にしての問題処理能力が高まる。自分の中に様々な選択肢を持つようになり、テニスがおもしろくなければ何か他のことをトライするようになります。グループの一員

であることを好み、友人の存在が親と同等（或いはそれ以上）になる。戦術を考えるようになる。

コーディネーション能力がさらに高まり、それに伴って技術も向上する。大人の技術に近づいてくるが、筋力・パワーの面で限界がある。大きな回転力から力を出すことや、脚力を使った打ち方をするといった筋肉の使い方はまだうまくできません。身体に負担をかけたり、怪我の原因となるような極端なグリップは避けるべきです。

戦術的には、打球のコースのコントロールが良くなり、自分の好きなショットができてきて、コーチのアドバイスを元に、相手の弱点を攻められるようになってきます。

このステージでは、最終的に次のことができるようになります。

- ・ 2つの運動域をまたがった、より複合的なコーディネーションパターンができあがる。
- ・ 遠投力も高まり、複雑なパターンの動きができ、身体各部を協調させた動きができるようになる。
- ・ 高さ、方向、深さ、回転、スピードを元にした効率的な受容能力が高まり、それによって適切な反応や行動ができるようになる。

結論：

運動スキルやコーディネーション能力について触れてきましたが、これらのスキルが子供たちの競技能力を高め、社会的認知や、生涯スポーツへの関わりを育むことになるのです。子供たちには、ただ打ち方だけを教えるのでは不十分です。テレビやゲームに浸って身体を動かす機会が少なくなれば、こういった能力を育てることはできません。我々指導者は、子供とテニスプレーヤーの両方を育てる機会を得られるわけですから、人間の動きに関する知識を増やして、適切なタイミングで適切な指導ができるようにしなければなりません。多くの要素を考え合わせて、できるだけ多くの子供たちの助けとなるようにしましょう。どんなことを成し遂げるのにも、時系列に沿って、順序立てて事を運ばなければなりません。

トッププレーヤーを育てようとするならば、最初の一步から中核となる要素を見落とさずに指導をしていかなければならないのです。運動能力が高ければ、よりよいプレーヤーとなりうるわけですから。

【筆者紹介】Mike Baarrll: 10才以下の子供たちの指導を専門とするトレーニング会社"evolve9"のディレクターを務める。LTA（英国テニス協会）のコーチ教育を担当し、「Advanced Mini Tennis Course」の指導をしている。LTAのミニテニスプログラムに多大な貢献をしてきており、協会のこの年齢層への取り組みに対し顧問として関わっている。ティーチングプロとして18年の実績を持ち、LTAレベル3の認定コーチであり、PTRとBTCA（英国テニス協会）のメンバーでもある。2005年のPTR国際シンポジウムで講演を行った。

【翻訳・監修】鈴木真一：千葉県柏市 アド・イン桜テニススクール代表 // PTRインターナショナル・クリニシャン / PTRインターナショナル・スター / PTRマスター委員会委員 // 1986年JPTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー / 2001年PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー 受賞