

Coaching Girls

ノルウェーテニス協会「ガールズ・テニス」より

エドワード・ラスタード

JAN/FEB, 2005

女子の試合への参加の低下率は、男子のそれにも増して、非常に高くなっています。18才以下では、2001年の3分の1に低下しているのです。女子の場合、選手の数もコーチの数も減っており、女性コーチ不足が深刻です。

ドロップアウトの心理的要因は、自分の力を過小評価することと自信不足にあります。これらは、両親や指導者の影響が大きいといえます。男子の成績と比較すると、女子のスポーツでの好成績は期待されていません。テニスの練習はどちらかというと男子主体なので、女子の成果が男子の成果と比較されます。昔から、勝敗や、競争への集中度、自己主張、積極性等に関して男性を基準にされるのです。だからといって、女子が男子に比べて成果を求めているということにはつながりません。多くは、女子特有の分野での成功への期待感を持てるような環境を求めているのです。女子の場合、勝敗にこだわりすぎると、彼女たちの意欲をそぐこととなります。コーチは、単に選手としてだけではなく、スポーツ以外にも興味を持つ一人の人間であることを念頭に置いた接し方をする必要がありますでしょう。

男女への期待感の不平等が、女子の身体能力は男子に比べて劣っているという神話を作り上げたのです。男子よりも体重が軽いとか、筋肉量が少ないという女子の生理学的特徴を考慮に入れた上での身体能力を研究した結果、この説は間違いであるという結論に達しました。女性は弱いものという説は否定されたのです。確かに男女の生理学的な違いはあるのですが、もっとも大きな違いは、心理面、精神面、社交面にあるのです。男子とはニーズも興味も異なるのです。男子同様に練習成果や勝敗にこだわるだけではなく、安全で開放的な仲間意識や、目標設定や指導法も個人にあわせたものを求めたり、トレーニング法にも変化を求めたりというように、もっと、自分を取り巻く環境への意識が高いのです。ですから、コーチは、女子に対しては、成果はもとより、一人の人間としての尊敬や配慮を示す必要があるのです。

スポーツの成績を男子の成績と比べられると、女子は、多くの場合劣等感を感じ、それがその後のスポーツの向上の妨げになってしまいます。男子ほど真剣だと思われていないと感じるのです。男性のコーチの場合、女子にはとうてい無理と思われるような要求をすることもよくあります。彼女たちの特性を考慮した上での成功への期待をされるような環境があれば、女子

もやる気が出るのです。理想的には、コーチは一人一人にあわせた指導計画を持った上でのチーム作りを進めるべきでしょう。

自信があればこそ、知識欲も増え、技術も伸び、積極性も生まれます。自信は、達成感から生まれるのです。女子の指導では、多くの場合、弱点の矯正よりも、長所を伸ばすことに重きを置いた方がよいでしょう。これは、欠点をそのままにしろという意味ではありません。欠点に触れることが自信の喪失につながらないと思われる時期まで待ちましょう。

十代の女子は、からかわれることを嫌います。特にグループにいるときに、小馬鹿にするような表現は避けるべきです。また、無言のサインや、表情に表すことは、言葉以上に危険です。コーチのボディランゲージは、公平でポジティブであるべきです。女子の場合、自分自身の身体と自信には密接な関係があります。テニスでは、打ち方の綺麗さでポイントは得られませんが、女子は男子よりも打ち方の見栄えを気にする可能性があるということ覚えておくべきです。審美的要素は、女子のやる気や自信に対して大きな意味を持つのです。

自信を植え付けるためには、身近なお手本も非常に大切です。テニスも含めたいくつかのスポーツを見てみると、多くの場合、女子は同性のコーチを選ぶ傾向にあるようです。同性としての価値観を共有できることがその理由です。同性のコーチの指導を受けた場合、自分もコーチになるケースが多いようです。ネガティブなフィードバックは男子よりも女子の自信喪失につながりやすいのです。女子の場合、個人的レベルで褒めたり励ましたりしてあげることが良い結果につながるのです。

こういったテーマに関する本を読むと、女子の多くには、ランキングや勝敗よりも、楽しさや向上することを目標に置くことがより大切であると書かれています。つまり、テニスの社交性に重きを置いた、クラブのような環境を整えることが大切なのです。日常の中で、微笑みや「こんにちは」と言いながらのアイコンタクトのような簡単なことが、多くのクラブで欠如していることではないでしょうか。女性の目からすると、そういったほんの些細な仕草が、クラブの雰囲気を変えてくれると感じるのです。

女子は仲間との関係に重きを置くので、クラブの中に友達がいることが、コーチと適切な関係を保つことと同様に意味のあることなのです。女子は男子以上に触れ合いや連帯意識が強く、「最良の友達」を持つことを喜びとするのです。コーチは、彼女たちが友達を作る環境を整え

ることも考える必要があります。何かをしようとする場合、周囲の環境の影響が多いものです。練習も人間関係も上手くいけば、グループの中にいることの幸せを感じるのです。

子供の態度への親の影響力はコーチ以上です。ジム・レーア博士は、「若い選手のトレーニングを進める上で、個々のプレイヤーの親との定期的な話し合いは不可欠である。」と言っています。一般的には、母親が子供の行動のコントロールをし、時には、子供たちに代わって何をしたらよいか決めるのです。クラブとしては、母親を中心とした親たちのためのテニスプログラムを用意して、子供たちにテニスを選ばせるような影響を与えられるようにすることが大切でしょう。もちろん、子供たち自身が、熱意と興味を持ってスポーツを選択できるようにならなければなりません。

多くの競技団体の報告に、女子だけのコースを設けたことが好結果につながったという報告があります。果たして男女を分けた方がよいのでしょうか。初心者のグループの場合には、自分たちの能力を素直に評価できることと、仲間との連帯感も生まれやすいことから、分けた方がよいと思います。レベルが上の場合には、能力の優れた女子を男子の中に混ぜて、より強い打球、より速いスピードの中で練習させる傾向があります。女子のプレーのレベルを引き上げることが狙いですが、度が過ぎてしまうと、その子のアグレッシブさを伸ばしたり、相手をやりこめるための攻撃力を伸ばしたりする機会を減らしてしまうという危険性を伴います。女子にとっては、スキルレベルが同等であれ、年下の男子たちと一緒にグループに置かれることは、あまり居心地の良いものではないでしょう。現在、ノルウェーでは、それぞれの年齢別に男女混成のリーグ（ミックスリーグ）の活動を進めています。ヨーロッパの国々の中で、ベルギーとオランダだけがテニスプレイヤーの数が減少していません。どちらの国も、大規模でしっかりとしたミックスリーグの活動をしているのです。成長を期待されている女子のプレイヤーに対して、差別を強調するような対処法を採ることは、リスクを伴います。コーチから差別的な扱いをされると、女の子はすぐに「孤立感」を感じるのです。

相手に勝ることよりも、技術の向上や楽しむことに集中させることが大切です。女の子のドロップアウトの原因は、技術の習得も含めて「何かに取り組ませる」ことの不足があげられています。クラブの場合、プレイヤー育成のテンポや質を弱い者に合わせがちです。これは、平等と言うことを誤解しています。もちろん、誰もが同等に機会を与えられるべきですが、プレイヤーそれぞれに与えられるべき内容には差があるべきです。差別化と個別化ということは、個々のニーズに合わせながら、多くのレベルに合わせたトレーニングプログラムを作り上げる上での鍵となるのです。これは特に女子を対象に考えた場合に大切な点です。良い仲間関係を

生むことを目指し、個人の技術向上を目指しながら、ランキングや試合での結果を目指すこととのバランスを取ることが、クラブのリーダーやコーチに求められるのです。

特に女子の場合、若年齢の内にストロークのレパトリーを広げておくことは必要です。彼女たちの自尊心は、早い時期にどれだけコーチから注意を払ってもらえたかにも影響されるのです。男子の場合は、グループの中にも、より活動的であり外向的であるので、コーチは、女子には、より注意を払うことができるはずですが、コーチは、プレーと練習のバランスを上手く取る必要があります。様々な技術を学ぶことと、エクササイズを楽しく変化を持たせると、仲良くなれる機会を設けるように組み立てるのです。女子のやる気を維持させ、ドロップアウトを防ぐには、ただ仲間と楽しく練習することだけではなく、技術の習得をすることが非常に重要なのです。グループを指導する場合には、個別の指導と仲間との活動の場を設けることが大切なのです。コーチには、グループ指導での組織力が求められます。

女子の場合、男子よりもコーチとの接触を求めます。また、そのことに対する期待感も男子とは違うのです。その期待は、コーチとしての役割のみならず、スポーツと言う観点と精神面や人間関係も含めて、一競技者として育てる目標はどう定められているかに亘るのです。女子のドロップアウトの原因は、男性コーチに時としてみられる、権威主義的でコーチ中心の非民主的なコーチング法にあるといわれています。コーチは、影響力を持ちこそすれ、権威主義者であってはなりません。コーチには、目標設定やトレーニングや試合の計画に於いても、プレーヤー自信が自分の意志で考え、責任を持つようにさせる器量が必要とされます。女子には、より差別化・個別化したトレーニング計画が必要です。

女子を対象としたコーチングは、他と比べてある意味で気楽にやればよいのかもしれませんが、もちろんレッスン全体に影響を与えない範囲にとどめるべきですが、エクササイズの中の時間を少し多く取って、仲間とおしゃべりする時間を与える必要もあるでしょう。脳の機能を見ると、男性が片方の脳でしか情報を得られないのに対して、女性は両方の脳が活動するので、男性よりも多くの情報を取り込むことができます。男性よりもおしゃべりの理由はここにあるのでしょう。しかし、より多くの情報を取り込める半面、重要なことにフォーカスするのが非常に難しいこともあります。コーチは、一つの基本的なことに的を絞って指導することが必要でしょう。ストロークの動作を実際に身体で示そうとするときに、子供たちは思った通りの反応をしないものだというのを念頭に置く必要があります。そして、女子は感受性が強いので、こういった場合に人と違った扱いをされると傷つきやすいので注意が必要です。

コーチのコミュニケーション能力不足は、女子のドロップアウトの重要な要因の一つです。女子は、気遣いとユーモアのある、面倒見の良いコーチを求めています。単にスポーツの選手としてではなく、一人の人間として認めてもらいたいのです。コーチには、そのスポーツの知識だけではなく、話を親身に聞いてあげたり、ポジティブなフィードバックを与えたり、問題解決のための是非の判断力などの能力が求められます。プライバシーに立ち入りすぎないようにしながら、そのプレイヤーのテニス以外の部分（家族、友人、趣味等）にも興味を持つ必要があります。つまり、コーチはクラブの中の人間関係を越える部分にまで気を遣わねばならないのです。

コーチからのネガティブな反応は、男子以上に女子の自信を打ち砕くようです。男子に比べて、批評に対して傷つきやすく、感情的になりやすいのです。また、自分に対してより批判的になりがちです。女子の場合、目的に対する批評と自分に対する批評とを区別することが難しいようです。ですから、コーチは、批評の仕方にも気を遣わなければなりません。女子が、何が嫌かを上手く言えないのは、コーチの反応を気にしてしまうからです。女子の場合、男子よりも個人レベルで褒めたり励ましたりすることが大切です。良いアドバイスはポジティブなことですが、度が過ぎると、自分で解決する力を養うじゃまになることがあります。多くの女子の場合、何かがどうしてそうなるのかを、男子よりも知りたがりです。励ましたり褒めたりというフィードバックは、その度合いと場所と時とをよく考えて与えることが必要です。また、フェアプレーということも女の子の関心事の一つです。特に、コーチがそれぞれのプレイヤーに対して、分け隔てない接し方をしているかどうかを気にしています。鼻息があるとわかると、女子は特に傷つきやすいのです。また、男子よりも自分の思ったまま感じたままに話したがりです。

コーチがレッスン中に冗談を言ったり、楽しませたりすることは差し支えないことです。トレーニングは、真剣に我慢強くしなければいけません。息も継げないようでは困ります。やる気を起こさせるには、ユーモアが不可欠です。ジム・レーア博士は、「もし、プレイヤーがテニスを楽しいと思わなかったら、我々の計画は全て無意味なものになる。」と言っています。

まとめますと、女子にはまず自信を持たせることが、知識を吸収したり、技術を向上したり、取り組む姿勢を習得したりする上で必要です。強調すべきことは、成長することと、与えられたことをこなすことを目指すことです。短期的で実現可能な目標の設定は、自信を植え付けて、それを強化するのに特に重要です。エクササイズを選択肢も多く用意し、ユーモアあふれる表

現も多く用意しておく必要があります。特に初期の段階では、矯正は長所の改良のために行うにとどめましょう。

グループ全体の調和を育み、パフォーマンスと仲間関係のバランスを上手く取ることが基本です。女子のスポーツ特有の感情と仲間意識を考慮に入れた上で、パフォーマンス向上と勝負に向けての育成が目指せれば理想的です。プレーヤーが成長して行く過程で、試合に対する不安や試合に対する準備に対する不安を軽減するには、先に述べたミックスリーグやミックスダブルスのように、男女が一緒に参加するような活動をできるだけ多く行うことです。また、多くの女子が同性のコーチを求めていることからして、女性コーチの育成も急務でしょう。

【筆者略歴】エドワード・ラストード：PTRノルウェーのディレクターであり、10名のPTRインターナショナル・マスター・プロフェッショナルの一人。ノルウェーのデビスカップ選手であった彼は、後に、監督、コーチを務める。ノルウェーテニス協会のテニス指導者の教育のためのプログラムと教本をまとめ上げている。1989年にPTRから「ヨーロッパ・コーチ・オブ・ザ・イヤー」を受賞し、2002年には、「メディア・エクセレンス賞」を授与される。

【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テスター / テスター委員会委員 // 1986年JPTRプロ・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