

# STAYING ON COURSE MENTALLY: STEPS TO ENSURE A POSITIVE MATCH EXPERIENCE

(精神的に崩れずに、ポジティブに試合に取り組むために)

クリストファー・トリエステ

私がマウント・セントメリー・カレッジの男子チームのコーチに就任して、初めてのシーズンの真っ直中でした。チームのメンバーは、楽しく、熱心で、教え甲斐のあるプレーヤー達でした。ただ、伝統的に負けが込んでいるチームなので、頑張っているのだが、勝とうとする意欲がなかったり、勝ちに繋がる戦術すら用いようとしなかったのです。

シーズン中のある日の午後、シーズンで最も重要なミーティングを招集しました。8人のメンバーには、事前には通知してはいなかったのですが、メンバーはミーティングの重要性を感じていたことでしょう。シーズンも半ばになろうとしているところでの対戦成績は、0勝5敗だったのです。あと6試合を残し、このあとは精一杯の努力をしていくつか勝利を収め、良い形でシーズンを終えるか、或いは、このままずるずると惨めな形で終わりを迎えるかのどちらかでした。

練習では、体力の向上と技術の向上に努めてきてはいましたが、残されたシーズンを良い方向に導くためには、精神的に強くなることが課題でした。数日間、私は、いろいろな試合のビデオや、雑誌や、記事や、個人のサクセスストーリーを見直しました。また、現役の頃によりどころにしていた「メンタル・タフネス」のメモを読み返したのです。そして、我がチームに即効性のある精神力強化のプランを練り上げました。以下にその内容を紹介します。

## 第一段階

- ・ 確率の良いプレーをすること。
- ・ ファーストサーブの確率を上げること。
- ・ ダブルフォールトを減らすこと。
- ・ セカンドサーブでエースを取ろうと思わないこと。
- ・ レシーブを返すこと。
- ・ 迷ったら、ネットの上を高く、スピンをかけてクロスコートに打つこと。
- ・ ベースラインの後方からは、決して決めようとしなすこと。
- ・ 相手よりも一球多くネットを越した方が、ポイントの勝者であることを忘れないこと。

## 第二段階

- ・どんなボールも諦めずに追いかけること。全てのボールを、全力で追うことが重要。とうてい無理なボールには追いつけないが、その一歩手前のボールがとれるようになる。
- ・相手に不屈の態度を示すことだけでなく、相手は、あなたがしゃにむに動き回るのを見て、無理なコースを狙うようになり、凡ミスが増える。
- ・自分でもどれだけ多くのボールに追いつけるようになるかに驚くだろう。

## 第三段階

- ・正しい考え方を学ぶこと。
- ・良いプレーをするためには、考えてショットを選び、しっかりとした技術で打つだけでなく、賢明でポジティブな考え方をすることが重要。
- ・絶対に、ネガティブな表現や、自分や相手のプレーをさげすむような表現をしないこと。
- ・上手くプレーが出来なかったとしたら、どうすればよいのかを考えること。
- ・良いプレーをしたのにもかかわらずポイントに結びつかなかったとしても、良いプレーを続ければポイントに結びつくのだという事を考えること。
- ・弱気を見せると、つけ込まれる。

## 第四段階

- ・20秒間歩くこと。ポイント間の20秒を使って、集中し、ネガティブな考えを減らし、ポジティブな考えをするようにし、流れを変え、息を整えること。
- ・ポイントが終わったら次に何をすべきかを考えること。

## 第五段階

- ・最も大切なのは、次にプレーするポイントなので、誤審、コート外に出たボール、コート外の工事の音、風、太陽、雲、相手のシャツのデザインや色、等々、そのことへの集中の妨げになるものは排除すること。
- ・自分が犯した失敗から何かを学び取り、いつまでも固執しないこと。気を取り直して集中し直すこと。

## 第六段階

- ・息を吐いてボールを打つこと。そうすることで、緊張を和らげ、結果以外のことに集中できるようになる。ポイントを取るか取られるかでなく、正しく打つことに集中できる。

## 第七段階

- ・自分のチームと自分を代表しているという自覚を持つこと。
- ・適切なウェアを着用し、適切な言葉遣いをし、適切な行動をすること。
- ・チームや学校のユニフォームを着用し、ポジティブな考えを口にし、攻撃的な表現は用いず、自信を持ち、成功への期待を込めて歩くこと。
- ・両親、祖父母、兄弟の前にいるつもりで行動すること。

これらの考え方のいくつかは、彼らはシーズン初盤に聞いたこともあり、決して耳新しいものではありませんでした。しかし、改めて強調することで、より強い必要性がこめられ、彼らの精神面を立て直す決意を求めたのです。これらの考え方を練習に取り入れ、必要に応じて補強をしていくことで気持ちを合わせたのです。私自身の期待は明確で、確信を持っていたので、彼らの同意が必要でした。彼等は、納得し同意したのです。銘々にこれらを書いたカードを渡し、ラケットバッグに入れておき、必要なときに目を通せるようにしたのです。

その後の6試合では、4勝を収めました。前半よりも手強い相手ではなかったにせよ、プレー内容は明らかに向上したのです。後半戦は、前年に対戦した多くのチームに対して、明らかに良い内容の試合をしました。その上、チームは、連盟から「年間スポーツマンシップ賞」を授与されたのです。

この記事の内容は、勝利を保証するものではありません。それは、我々のチームにとっても、あなた方にとっても同じです。しかし、試合に対する取り組み方がポジティブになることは明らかです。確かに、勝つということは成功の一つの評価ではありますが、他にも評価の方法はあります。

どんなボールも諦めなかったか。考えてポイントプレーをしたか。次のポイントに全神経を集中できたか。精神的タフさを失わなかったか。効果的な戦術を貫き通したか。効果的でない戦術を変更する判断はできたか。ベストを尽くしたか等、自分のプレーを振り返ってみてください。

これらの問いにイエスであるならば、精神的に崩れることなく、ポジティブな取り組みができたことになるのです。

【筆者紹介】 クリストファー・トリエステ： ニューヨーク州ニューウィンザーのマウント・セントメリー・カレッジの男子テニスチームのコーチであり、スポーツプレックスのティーチングプロをも務める。ブルックリン・カレッジで修士号を取得。過去にも、「TennisPro」に記事が掲載された。

【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 クリニシャン・インターナショナルテニス・テクニカル委員会委員 / JPTR PRO OF THE YEAR (1986) / PTR PROFESSIONAL OF THE YEAR (2001)