ゲームを基盤とした指導法

カーク・アンダーソン

テニスプロは、生徒を上手にするのが仕事です。従来の方法では、レッスンを受けに来た生徒のストロークの技術向上を目指します。我々の指導の主眼は、欠点を見つけ段階を追ってバイオメカニクス的にしっかりとした打ち方を教えることです。そして、打ち方が安定してきたところで、ポジショニングや戦術を教えるのです。つまり、ある技術レベルに達して初めて試合をするようになるのです。

近年、世界的な傾向としては、ゲームを基盤とした指導が行われるようになってきています。生徒を実際のゲームの場面に置き、全体を考えるという、より全体的なアプローチになってきているのです。ここで私が言うゲームとは、「アラウンド・ザ・ワールド」や「コートの王様」のような、おもしろいゲームのことではありません。通常のゲームや、生徒の能力に合わせたゲームのことです。

実際の試合の中で、決断をしたり、試合の場面に即したポジショニングや、ストロークの選択をしたりということを経験するのです。この方式では、プレーをして、質問をし、状況に応じて何が最良の選択かを学ぶ経験ができるのです。自分に何ができて何ができないかが分かるので、生徒に必要なことを教えるきっかけができるのです。

この方式は、従来の指導法と異なるので、全ての指導者や生徒に受け入れられにくいかもしれません。子供達にとっては、退屈なドリルを通じて練習するのではなく、プレーができるということから、特に受け入れられやすいと思います。音楽の授業では何が楽しかったですか。音程の取り方の練習でしたか。歌を歌うことでしたか。大人の場合はより詳しい説明を好む傾向にあります。

従来の指導法の要素を考えてみましょう。

1. 打ち方の練習をする
2. 戦術を学ぶ
3. ポジショニングを学ぶ
4. 試合をする

従来の指導法の利点を考えてみましょう。

1. 打ち方の指導が主眼である
2. 段階を追った指導をする
3. 我々指導者としても、こういった方法で教わってきたので無理がない

2001 Jul/Aug

4．　受講者もこのような方法を求める

5．　非常に秩序だった方法である

ゲームを通じてのアプローチは目新しいものではありません。若い頃に他のスポーツをしたときには、恐らくゲームから入ったのではないでしょうか。攻守を決め、ルールを確認し、プレーしたはずです。野球の経験がある人であれば、上手く打てるようになるまでに、数え切れないくらい三振をしたはずです。ゴロの捌きも下手で、とんでもないところに投げていたのではないでしょうか。でもゲームをしていたのです。また、上手い人たちのプレーを見ては、真似をしていたのではないでしょうか。自分はどうしたらいいのかを学んでいたのです。

確かに他のスポーツではそうかもしれないが、これはテニスだし、テニスは他のスポーツと違うと思ってはいませんか。でも、他のスポーツはテニスよりも覚えるのが簡単だと本当に思いますか。バットでボールを打つこと、それぞれのポジションを守ることは簡単なことでしたか。バスケットボールで、相手のディフェンスをかいくぐり、動きながらシュートすることは簡単でしたか。スケートで滑りながら、パックをパスしたり、シュートしたりすることはどうでしたか。

事実、我々の多くは、正式なレッスンを受けたのではなく、プレーしながらテニスを覚えたのです。恐らく友達と二人でテニスコートに立って打ち始めたのではなかったでしょうか。ボールはワンバウンド以内で打ち返さなければいけないとか、サーブは２回打つチャンスがあるとか、決められた区画内に入れなければいけないといった簡単なルールを覚えてからプレーを始めたのです。また、何球か打ち返すと相手は直ぐ失敗してしまうことにも気がついたのです。そこで壁に向かって打ち、上手な相手を想定しながらラリーしたのでしょう。

ゲームを基盤とした指導では、生徒にすぐに普通の試合や、生徒のレベルに合わせた方法でのゲームから始めるのです。いかに生徒のレベルに合わせた方法を考えるかがコーチとして重要なところです。ゲームの方法を説明して、生徒にプレーをさせ、彼らのプレーの様子を見るのです。ショットセレクションがまずかったのか、ポジショニングが悪かったのか、あるいは打ち方そのものが悪かったのかなど、どういった形でポイントが決ったかを見るのです。

ゲーム中に随時プレーを止めて、生徒がやっていることを理解しているかどうかを質問します。生徒も遠慮なく質問をすることで、学習課程により積極的な関わりを持てます。このコーチとのやりとりは生徒にとって楽しくやる気を起こさせるだけでなく、技術や戦術に関する理解をより深めることができるのです。よく理解できるということは、実際の試合で表現できる可能性が増えるということです。

全くの初心者でも、試合方法を工夫するだけでプレーすることができるのです。一番簡単な方法は、コートを小さくし、ラケットを小さくし、ゆっくりと飛ぶボールを使うのです。スポンジボールや、その他の素材の軽いボールは、ラリーが簡単にできます。コートを小さくし、ネットを低くすることで生徒は簡単にネット越しでの打ち合いができるようになるのです。

ゲームを基盤とした指導法を用いることにより、あなたのコーチとしての可能性は非常に大きく広がります。生徒のプレー中に、彼らの向上につながるような誘導的な質問をしてみましょう。この誘導法は、生徒がゲームのやり方を本当に理解しているかどうかを確認するのに役立ちます。生徒が何を理解し、何を理解していないのかを知ることで、強調すべき状況や技術を取り上げての練習が可能になるのです。

仮に、生徒が、相手のコートの特定の場所に打つためのある技術を学ばなければならないと気がついたとしましょう。生徒自身が、方向のコントロールはどうしたらよいかとか、もっと強く打つにはどうしたらよいかとか、回転をもっとかけるにはどうしたらよいかとかいった疑問を抱いたとしたら、生徒自身の受容能力は高まるのです。彼らは、どういった決断をすべきか、どんなショットを打つべきか、どういったポジションをとり、どのように戻ったらよいか、よりよいゲームをするためには、どういったショットが必要でその打ち方はどうしたらよいかといったことを学び取ります。

皆さんが生徒にゲームが上手になって欲しいのであれば、生徒にプレーの機会を与え、彼らの進度を観察するようにしましょう。経験のあるプロであるあなたの目からすれば、どこを強化すれば最も効果が上がるかを見抜けるでしょう。ゲームを基盤にした指導法は、生徒にとって楽しいものです。同時にあなた自身の指導法にも、今までと違った創造性を持たせることにもなるのです。

【筆者紹介】カーク・アンダーソンは、選手としての経験の他、キャンプ・カウンセラー、レクリエーション部門インストラクター、ティーチング　プロ、クラブ・マネージャー、クリニシャン等々、非常に広範な指導経験を持っています。また、PTR と USPTA の両団体の認定を受けており、"USA TENNIS"の運営委員の一員としても活躍しており、PTR 国際シンポジウムでの講演は、毎回高い評価を受けています。

【翻訳】　鈴木真一（PTR ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ･ﾃｽﾀｰ/柏市=ｱﾄﾞ･ｲﾝ桜ﾃﾆｽｽｸｰﾙ代表）