

成功するための指導法

リサ・ダンカン

I. テーマ： 過去50年でプレーの様相は劇的に変化したが、スポーツ指導への取り組みはあまり大きな変化はない。

1. クローズド・スキルとオープン・スキル
2. 失ったポイントの70%は、技術的なことが原因ではなく、ボールを打つ適切な場所に間に合っていなかったことが原因である。
3. 従来の指導法と、状況を与えての指導法：
 - 1) 従来の指導： 技術を学ぶ→戦術戦略を学ぶ→試合をする
 - 2) 状況を与えての指導法： 簡単なゲームをする→その状況に適した戦術戦略を学ぶ→そのための技術を学ぶ→簡単なゲームをする
4. 効果的な指導をするには、テニスはゲームなのだ、ゲームをするのだということを念頭に置く必要がある。

II. 状況を与えての指導のために、練習するエリアと、それぞれのエリアで強調すること。

- ① マイクロ（初心者）： ネットとサービスラインの中間付近
打点とフットワークを強調。
- ② ミニ（初級者）： サービスライン付近。
打点とフットワークとフォロースルーを強調。
- ③ マクロ（中級以上）： ベースライン付近。
打点とフットワークとフォロースルーに加え、上体のターンとそれに伴うバックスイングのリズムを強調。

III. レッソンの形式

- ① ウォームアップ・ダイナミックストレッチング・ラケットウォームアップ
- ② 簡単なゲーム
- ③ 戦術学習：ゲームで上手くできなかったところを見直す
- ④ 技術練習：問題解決のための技術を練習する
- ⑤ 簡単なゲーム

IV. プレーの状況を作ることで、5つのコントロールの習得ができる

- ① レッソンのテーマやドリルを考える場合に、「打ち方」主体にするよりも、「ポイントをプレーする状況」を作り上げる。
- ② 特定の技術を使う状況を作ったの練習をする。

以上を考えての指導をすることで、5つのコントロールを理解させる。

- ア) ボールを入れる
- イ) 方向を考える
- ウ) 深さを考える
- エ) 回転を考える
- オ) スピードを考える

LISA DUNCAN(リサ・ダンカン)： 大人数へのテニス指導に関する5冊のシリーズを著した後、Teaching Concepts という会社を設立。傍ら、USA Developmental Coach のトレーナーを務める。全米数千の学生のための USA スクールテニス・プログラムの創設と発展に寄与。同プログラムのプロモーションビデオの解説をする。2000年には、「国際テニス殿堂」から教育貢献賞を受賞し、2001年には PTR 新人賞を、2002年には PTR ペンシルバニア・メンバー・オブ・ザ・イヤヤーを受賞している。