DENNIS WAS RIGHT！

〈デニスは正しかった！〉

ジャック・トンプソン

ある晩の夢がきっかけとなり、この記事を書こうと思いました。そして、いろいろと思い返しているうちに、私の人生を変えることに繋がった事なども鮮明に蘇りました。

1983年の7月、私は、バージニア州リンチバーグにあるスウィートブライアー大学でのバンダーミーア・テニスユニバーシティを受講していました。参加者は67名もいて、その中にはその後テニス界で名声を博するようになった人たちもいました。例えば、最近USTA南部のテニス殿堂入りを果たし、PTRの長年にわたってCEOを務めているダン・サントラムや、素晴らしい指導者で、世界テニスの殿堂から「教育功労賞」を授与された、パット・バンダーミーアなどがいました。

私はちょうど29才になったばかりで、この講習会に大きな期待を抱いていました。当時はまだインターネットなどなく、PTRの講習会に関する情報は噂で知りました。当時の講習日程は、毎日10〜12時間で、６日間行われ、最終日の土曜日に試験がありました。

月曜から金曜日は、毎朝7時に朝食を済ませてコートに出て、主要なストロークやその他の応用技術に関する「スタンダードメソッド」の指導法を長い時間をかけて学びました。午前中は、デニス・バンダーミーアが教えてくれたことを、彼が見守る中、1対1やグループで練習しました。昼食を挟んで、さらに練習を重ねました。毎日夕方5時になると、近所の大人の人たちに参加してもらって、約1時間半の「レッスン実習」を行ないました。そして夕食後も、7時半からデニスからの屋内講義がありました。8時半から9時になってようやく宿舎に戻りますが、我々はホールや椅子のあるところに集まって、様々なストローク指導の段階の練習をしました。

デニスと彼のスタッフの指導を受けた私の指導技術は、あの7月を契機に劇的な進歩を遂げました。デニスのエネルギーや知識や人への影響力に驚きました。毎日10時間が過ぎても、私は夜の講義に向かう元気がありました。とても興奮する毎日でした。

夢から目覚めた私は、即座に書斎に行き、当時のファイルを探し出しました。少なくとも35年は目を通していませんでしたが、読み返してみると、いかにデニスに先見の明があったかがわかります。以下に、当時のデニスが話してくれたことを書き出してみました。

1. それぞれのグリップには、最適の打点があります。生徒はこのことを理解するだけでなく、安定してこの打点でボールを打てるようになることが大切です。
2. 全てのストロークの最初の動作は、両肩を捻って上体の横向きを作ることです。サーブの場合には、すでにその状態から始まります。
3. エラーの数はいつもウィナーの数を遥かに上回ります。生徒には凡ミスをしないように指導すべきであり、これは彼らばどんなに上達しても強調すべき点です。（著者注: 現在のプロの世界でも、10ポイント中、7.5ポイントはエラーであり、その中の5ポイントは凡ミスです。）
4. 初心者にも可能な限り早い時点で「スライス」の打ち方を教えましょう。そのためには、ミニテニスが有効です。
5. 生徒の打ち方を変えるのは、このままで行ったら先の上達が見込めない(怪我につながる可能性もある)と確信したときにのみ限るべきです。
6. 生徒の打ち方に改善効果が見られるのであれば、どんな矯正法でも意味があります。例えそれが、その一人の生徒にしか効果がないとしても・・・。

7. グラウンドストロークやファーストボレーで大切なことは、パワーよりもその深さです。
8. ボールコントロールやパワーの有効利用のためにも、打球時のタイミング良い体重移動は不可欠です。
9. ボールをクリーンに打つことの大切さを伝えましょう。仮にボールが入ったとしても望ましいことではありません。
10. 相手コートに深く入っていくアンダースピンの良いアプローチショットは、相手コートで低く弾み、相手に打ち上げさせることになり、ネットプレイヤーにとってボレーを打ち込むチャンスを作ります。トップスピンのアプローチショットは、それがそのままウィナーになるか、それに近い相手を苦しめるようなものでない限りは、相手には高くなる打点が強打やパスを打つチャンスを与えてしまいます。

11. アプローチショットは殆どの場合、ダウンザラインに打つべきです。
12. グラウンドストロークの殆どはクロスコートに打つべきです。自分が優位な立場にないかぎり、相手からのボールが短くなって、それがそのままウィナーに繋がるか、それに近い状態となるときのみにダウンザラインを狙います。
13. 生徒にはできる限り早くロブの練習をさせましょう。ロブは使用頻度が低く、殆どそれだけの練習をせず、ゲームでも軽視されがちなショットです。
14. レッスンの多くをグループレッスンにして、その宣伝をしましょう。そうすれば、収入も増えるし、テニス人口の増加に繋がります。
15. 生徒の名前を早く覚えて、レッスン中頻繁に呼びかけるようにすること。
16. 生徒にミニテニスでのゲームをさせることには大きな価値があります。できるだけたくさん試合をさせましょう。条件は、アンダースピンだけを使わせることです。
17. 生徒の技術がまあまあできてきて安定するようになってきたら、練習はライブボールのドリルと試合の練習にあてるべきです。
18. 留守番電話には出来るだけ早く返事をしましょう。
19. レッスンの10〜15分前にはコートに着くように。
20. なにか意見を言うときは、建設的な内容で。
21. ジュニアの選手に懲戒を与えるときは、彼らのしたことに対してであって、彼らの人間性を否定しているのではないということを理解させましょう。
22. あなたが大会に出場する場合、常に良い態度を示し、プロらしい振る舞いに徹することです。あなたは、そのコミュニティーの模範となるべきだからです。
23. レッスンの終わりには、レッスンの重要なポイントをまとめて伝え、自分でできる練習の方法を伝えましょう。
24. レッスンでは、建設的なコメントとポジティブなフィードバックを与えること。一番下手な生徒でも、なにか良い面が見えたらそうしましょう。
25. 将来のテニスのプレーは、用具とストリングの進化によって大きく影響されるでしょう。
26. 良いストロークというのは、フォロースルーで、しっかりとした面で、目標に向かって少しでも長く振り抜けているかどうかで決まります。
27. テニスの上達は、練習量とその質によって決まります。
28. 指導者としては、ペース配分に留意しましょう。一日に目一杯レッスンを入れてしまうと、終わりの方のレッスンの質が落ちてしまいかねません。
29. 指導者としてのスタイルを作り上げるには、まず、ベストな指導を真似して、それから自分流にアレンジすることです。
30. テニス指導者の価値は、あなたのプレーの実力で決まるものではありません。多くの「上手な」プレーヤーだった人たちは、指導者として「最悪」です。
31. 良い指導をするには、すぐれた要領と科学の知識が必要です。

32. 学ぶ姿勢を持ち続けて、指導者としての向上を目指しましょう。
33. プレーヤーの育成をするには、攻守両面に同じ時間を裂くようにしましょう。
34. 練習内容やドリルには創意工夫が必要です。ドリルにちょっと手直しを加えれば整頓お上達につながると思ったら、ぜひそうすべきです！
35. 自分の情報源となった他の指導者について「この人から教わったことですが・・・」と言うことを躊躇う必要はありません。そう言うことであなたの指導者としての価値が下がることはなく、むしろ高く評価されます。<訳者注; それだけ勉強しているということです>
36. 仕入れの支払いを遅らせないことはとっても大切なことです。
37. 他の指導者のことを悪く言わないことです。自分ができることに全力を注ぎましょう。そうすれば、結果は自ずからついてきます。
38. ジュニアには、ダブルスの練習時間も十分に取りましょう。大人になってからもシングルスをしようと思う人は少ないからです。
39. プロとしての願望や労働倫理について訓練指導することはできません。しかしながら、テニスを好きであること、指導が好きであること、生徒の技術レベルや年令に関係なく手助けをしてあげる姿勢を示すことはできます。
40. テニスの指導はロケットの開発とは違います。最も留意すべきは、生徒のことを思いやる気持ちの深さです。指導に長けてくれば、表現の簡潔さが良い指導につながることがわかるようになるでしょう。

【筆者紹介】Jack Thompson: PTRｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ･ﾏｽﾀｰﾌﾟﾛﾌｪｯｼｮﾅﾙで2015年には最優秀プロを受賞。臨床生理学と運動学習を修了。過去36年の間、ノースカロライナ州ソールズベリーにあるカトーバ大学の男女テニスシームの監督を経験。現在は、同じくノースカロライナ州シャーロットにあるティム･ウィルキンソン･テニスアカデミーとナイキ･テニスキャンプの共同代表を務めている。また、シャーロット･ラテン学校の中等部の男女のテニス監督も務めている。著書に、選手と指導者に向けた「テニスのためのパワー、スピードとスタミナ」がある。
【翻訳･監修】鈴木眞一 (PTRｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ･ﾏｽﾀｰﾌﾟﾛﾌｪｯｼｮﾅﾙ / PTR JAPAN代表)