

VIDEO ANALYSIS: WHY IT DOESN'T HELP

<ビデオ分析が役に立たない理由>

フランク・ジャンパオロ

ロジャー・フェデラーと自分のサーブを分割画面でスローモーションで見比べることは、勉強になるし刺激的なことではあるけれど、ほとんど役に立ちません。何故ならば、殆どの生徒には克服できない認知的不調和がそこにあるからです。認知的不調和とは、プレーヤーが現有の欠点のあるプレーと、まだ理解できていない新しいプレーという同時に2つの矛盾する精神的習慣(運動プログラム)に直面することによる不快感を表します。その結果として、建設的で有益なはずのビデオ分析が、プレーヤーの変化に対する葛藤のために一時的な学習となってしまうのです。その謎を探ってみましょう。

古い打ち方を新しい打ち方に変えるには3~6週間かけて、プレーヤーに合わせた方法での意識的で、集中した練習が必要と言われています。何かを変えるための計画に集中するには、プレーヤーとコーチ双方に、犠牲と忍耐が求められます。プレーヤーの多くは改善には興味を持ちますが、そのための過程には気持ちがそぐいません。殆どのプレーヤーは自然な流れが露呈することによる不快な状態に対する気構えができていません。「改善」のためには、良くなる前に悪い状態になるということを理解することが大切です。次の状況は、ビデオ分析を利用しての改善策がしばしば機能しない例の一つです。

コーチがビデオを撮影し、プレーヤーに提案をします。やる気になって、変える必要があることに納得した生徒は、1~2週間、新しい取り組みに集中します。2週間後、お決まりの流れで、試合をしたくなります。そこで、まだ勝ったことのないある選手に連絡を取り、まだ現実のものとなっていない「武器」を使って練習試合をすることを申し込みます。「じゃあ、次の日曜日の朝に！」と約束をして電話を切ります。そして、いよいよその日が来ます。そのプレーヤーは2週間の間、変身に取り組んでいます。古い打ち方は捨てられ、新しい打ち方は未完成の状態です。試合のプレッシャーの中で、新しい打ち方がうまくいかないことで不都合が生じます。そこで、プレーヤーは「コーチの言うこともわかるけど、もうこれ以上この相手に負けたくないから、前の打ち方でやろう。」と決めます。

心理学的にはこういうことです。欠点があるにせよ古い打ち方には安心感があるので、取り組み始めての最初の数週間は、そちらの方に対する安心感が新しい打ち方にトライする気持ちを上回ります。プレーヤーは、良くない打ち方に過去何年も忠実に慣れ親しんできているのです。新旧の間で生じる葛藤は、しばしば変容の過程を止めてしまうことがあります。

「負けることによる痛みが、変化をさせることに伴う痛みを超えるならば、変更に関する判断は正しい。もし、負けることによる痛みよりも、変化に伴う痛みのほうが勝るならば、変更する判断はあまり良くなかったものであろう。」

では、ビデオ分析は、プレーヤーのためになるのでしょうか？もちろん役に立ちますが、改善効果は、迂回する過程にどれだけの時間と努力を注ぎ込むかにかかってきます。プレーヤーによっては、計画的でカスタマイズされた集中したコートでの練習と、週に数時間をかける「神経刺激(neuro priming)」のトレーニングを融合させることで、より早い変身効果を得たいと思うでしょう。こう思うプレーヤーは、素晴らしい判断をしています。普通のあまり真剣に考えずにいるプレーヤーたちは、ビデオを見るだけで魔法のようにストロークが変わると信じていますが、そんな事はありえません。練習期間を1週間から2週間に増やしても、古い運動プログラムを書き換えるには不十分です。

ビデオ撮影の後に、どれだけの時間を「変身計画」に費やしたかによって、その早さとその生じる効果が決まってきます。

【筆者略歴】 Frank Giampaolo: 様々な賞を受賞している、国際的に有名な講演者であり、スポーツ研究者。ITF Coaching & Sports Science Review, UK Tennis magazine, Addbantage, Tennis Magazine, Tennis View Magazine等に寄稿している。USPTAとPTRの教育指導に関わり、テニス学会のメンバーでもある彼は、Australian Grand Slam Coaches Convention, PTR国際テニスシンポジウム, PTR/GB Wimbledon Conference, Wingate Sports Institute(イギリス)などで講演を行ってきている。著書には、Cchampionship YTennis (Human Kinetics Publishing), Raising Athletic Royalty, The Tennis Parent's Bible (Vol. 1 & 2), Emotional Amplitude In Sports, Neuro Priming, The Mental Emotional Workbook Series等がある。-----

WHAT AREAS SHOULD BE TRAINED TO BE A BETTER PLAYER?

<より優れたプレーヤーになるために必要なトレーニング>

マーク・コヴァックス博士

こんな質問が寄せられました。とても良い質問ですが、プレーヤーの技術レベルや体力レベルや、目標や、自分のテニスのためにどれだけの時間を割きたいかによって答えは変わってきます。一般的には、最良の結果につながるような正しい設定をすることで、求めるトレーニング効果が得られます。

では、正しい設定について考えてみましょう。トレーニングの立案には、生理学と疲労についての理解が必要です。ご紹介する情報は、International Tennis Performance Association (ITPA)のテニスパフォーマンス認定スペシャリストのプログラムからの抜粋です。以下の7つのエリアについて、週を通じての適切な組み合わせが大切です。プレーヤー一人一人で意識する部分は違いますが、テニス向けの良いプログラムには、プレーヤーの目的や必要性を基盤に、これらの7つのエリアが網羅されていなければなりません。今回のコラムでは、テニスのための体力トレーニングを取り上げます。

エリア1：ダイナミック・ウォームアップ

筋肉を過酷な運動に備えさせ、可動域の拡大や筋肉の活性化や神経系への刺激を促し、精神的に競技に備えるために行います。まずフォームローラーによるマッサージで筋繊維の質を整えることから始めて、心拍数を上げるための負荷の軽い運動を行います。ダイナミックな運動を行いながら、徐々に可動域を広げます。テニスに使う筋群の活性化を行い、テニス特有の動きを行うことで神経系を起動させます。

エリア2：スピードと敏捷性

加速力・減速力を改善するとともに、認識力と反応力を高めて、効率良く方向変換を行えるようにします。オンコートでの動きの質を求める内容から、強度の高い最大限の力を発揮させて行う動きづくりまで幅広い内容が考えられます。スピードと敏捷性を高めるには、筋力とパワーと動きの良さが必須要因となります。

<注意> 適切な体力回復のためには、運動やドリルの間隔は最低60秒設けるようにします。テニスのための持久力のトレーニングの場合には、この休息時間は短くなります。

エリア3：パワーと瞬発力

上下半身の筋肉から、力をより早く発生させることが目的です。<パワー=力×スピード>

メディシンボール(MB)を使ったエクササイズや、プライオメトリックス(筋肉緊張法=筋肉の伸張性収縮直後に短縮性収縮[SSC]を含むプリストレッチ[予備伸張]や、反動動作をすばやく行う動作)や、監視付きで行うウェイトを使ったスピードトレーニングなどがあります。

エリア4：テニスの練習

エリア5：筋力

コート内外での動きに対応できるバランスの取れた筋力を整え、怪我の予防につながります。正しいテクニックで、回復回数を多くして、少ないセットで次の流れで行います。

- > 下半身
- > 上半身（プッシュ1に対して、プルが2～3の割合のエクササイズ）
- > 体幹トレーニング

エリア6：テニス特有の持久力

エネルギーの持続力を高め、ポイント間の回復力を高めるために行います。

MBを使うものも含め、エリア2と3の多くのトレーニングが役に立ちますが、以下の2点に注意しましょう。

- 1) 疲れているときも、動作の質に注意すること。
- 2) コート上での許された時間を模して、セット間の休憩時間は短くすること。（最長20~30秒/運動と休息の比率は1:2~1:4とします）

”Video Analysis:
Why It doesn’t Work?”

“What Areas Should be Trained
to be a Better Tennis Player?”
TennisPro, Nov/Dec, 2018

エリア7：柔軟性と可動域

パフォーマンスの向上、痛みの軽減、怪我のリスクの低下のために行います。一般的健康維持のためにも大切なことで、テニスの動きによって特に負荷のかかった足首、腰、肩などを集中して行います。フォームローラーや血流促進のための低周波治療器や、練習や競技に備えてコンプレッションを元にした方法も取り入れると良いでしょう。

【筆者紹介】 Dr. Mark Kovacs: International Tennis Performance Association (ITPA)を主宰。PTRの科学委員会委員長を務め、PTR国際テニスシンポジウムの主たる講演者の一人。多くの研修会や学会でテニスの動作分析や、テニスに特化したトレーニング方法等についての講演を行っている他、各種雑誌や機関紙へ多くの寄稿をしている。

【翻訳・監修】 鈴木真一: PTR JAPAN代表 / PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル / クリニシャン