

WHAT WE CAN LEARN FROM OTHER SPORTS

〈他のスポーツから学べること〉

ジョエル・ヘルスコヴィッツ医学博士

私は、子供の頃はテニスをしていませんでした。インディアナとミズーリで育った私は、もっぱら野球とバスケットボールとフットボールをしていました。高校時代は円盤投げに夢中になり、恵まれたとはいえない体(180cm,76kg)ながら、州大会で20年破られていなかった記録を更新し、トップ10入りを果たしました。私がテニスの魅力にとりつかれたのは、47歳になってからでした。クラブに入り、一年中プレーをしていました。72歳になった今でも、USTAの大会に出場していて、まだまだ上達しています。向上心に燃えています。他のスポーツがどんな形で私のテニスの上達に役に立つのかを考えてみました。

テニスを始めたのは遅く、また、テニスの指導についても正式に習うのも遅かった私は、PTRの講習会を受けて認定を受けようと決心しました。素晴らしい経験ができたことと、その素晴らしいシステムに感激しました。そして、今、自分のテニスの上達の役に立った、他のスポーツから学んだことをPTRの他のメンバーの方々にお伝えする時が来たと思います。これからお伝えすることが、これらのスポーツのいずれか(或いは、全て)を経験して、これからテニス始めようとする大人の人達を教えるコーチの方々のお役に立てれば良いと思っています。

陸上競技(投擲)

ジェイ・シルベスターは、円盤投げの世界記録保持者でオリンピックでメダルを獲得した選手でした。彼の円盤投げに関する、2003年、ヒューマン・キネティック社出版の著書「投擲全書」に、テニスプレーヤーに非常に役に立つことが書かれています。私自身、彼の理論を自分のテニスの練習に取り入れてきました。そして、練習も試合もより楽しくでき、より良い成績に繋がりました

(<https://ja.wikipedia.org/wiki/ジェイ・シルベスター>)

一番役に立ったのは、彼が「鍵」として上げた事柄です。円盤投げ同様、テニスにおいても、いくつかの鍵となる動作やポジションが、求める動きにつながっています。自分が確認できたいくつかの鍵の中から、素晴らしいパフォーマンスに着実につながるものを選ぶのです。それらがあなたの「黄金の鍵」となるのです。シルベスターはこう言っています。「ある動作や、身体のある部分に集中して、その動作をしたときにどうなるかを感じ取りましょう。」

ゆっくりとした動きでの素振りは、とても良い方法です。そうすることで、いつどんな事が起きるのかを把握しやすくなるからです。シルベスターは、「人は普通、投げる動作の中での鍵となる動作の一つにしか気をつけられません。」と強調します。コーチは、色々考えられる事柄からその選手にあった表現や、体勢のとり方やリズムを選手に伝えることができます。ときには、ビデオなどを使って。

私がサーブの練習をするときには、後ろ脚の蹴りに集中して、ラケットヘッドが落ちるスピードを最大限発揮できるようにします。或いは、頭の後ろでラケットヘッドを落とす前の、ラケットの左から右への動き(私は左利きです)に意識を向けることもあります。そうするとき大切なことは、サーブが入るか入らないか、狙ったところに打っているかなどを気にしすぎないことです。自分が取り組んでいる「鍵」のことだけを考えるのです。コーチやビデオがその動作の結果を教えてくださいますから。フォアハンドの場合、私が意識するポイントは、ユニットターン、ループとフリップ(素早く動かすこと)です。私は、サーブもフォアハンドもシンプルなりズムにすることを心がけ、焦ることなく落ち着いて打てるようにしました。その場合、ただリズムのことを考えて打つのではなく、囁くようにするだけでも良いから「声に合わせて動作をする」ことが効果的でした。

“What We Can Learn from Other Sports”

- Joel Herskowitz, M.D.

TennisPro, Sept./Oct, 2019

「身体の特定位やリズムを取ることに集中して、それがどのような結果につながるかを感じ取ることこそ大切なことです。」とシルベスターは言います。私は、「自分の黄金の鍵を見つけて、それを使うことです。」と言いたいです。

ゴルフ

私はゴルフはしませんが、プレッシャーのかかった状態でベースラインに立ってサーブを打とうとしている状況は、ティーグラウンドに立ってコースを見つめて、この大切なショットをどこにどう打とうかと考えている状況に近似していると考え、自問しました。「自分のテニスに通じることはゴルフにないのだろうか。」と。

答えは明らかに「イエス!」でした。ベン・ホーガンの著書である、1957年ゴルフダイジェスト社出版の「現代ゴルフの基本」(共著; ハーバート・ウォーレン・ウィンド)に書かれていました。色々と考え悩む人がショットに苦しみ、非建設的なことにエネルギーを費やす様を嘆いたのです。間違ったことを練習することは、悪い習慣を確立させてしまう。
(<https://ja.wikipedia.org/wiki/ベン・ホーガン>)

正しく、パワフルで、再生可能なスイングを身に付けられるように生徒を導くために、ホーガンは「真の基本」を書いています。1)グリップ、2)スタンス、3)姿勢、4)スイングの前半部、そして、5)スイングの後半部です。彼の分類は、テニスによく当てはまります。サーブを例に取ってみると、グリップはただ単にハンドルの指や掌の位置だけでなく、握る強さも関係してきます。

ホーガンは、ゴルフをする人を探偵であり科学者であると呼んでいます。テニスもまさにそうですね。「我々は糸口を見つけ、それを試して、通用するかどうかを確認します。」その作業を何度も何度も繰り返します。「それは容易いことではありません。今日導き出した素晴らしい推論も、よくよく突き詰めると、明日には行き詰まってしまうことがよくあります。」

「でも、いつも間違った選択をしてしまっただけでミスを増やしてしまうという傾向から抜け出すことはまったく難しいことはありません。それに気がつくまでは、自分が作った迷路をさまよっているのです。」でも、どうしてやめないんでしょうかという質問に、彼は「それは、ゴルフというゲームの魔力でしょうね。」と答えます。私は、テニスには「喜び」もあると付け加えたいです。

ホーガンは、練習場にノートを持参することがとても役に立つことに気が付きました。そこに、その日に練習した内容を書き留め、どんなことに気がついたかを書き、次に気をつけることを書き留めました。コートで練習している時でも、駅に向かっている時でも、或いは何もしていない時でも、なにかヒントになるようなことに気がついたら、記憶に頼らず、ノートにでも携帯のメモにでも書き留めるようにしましょう。そして、それらを後日活用できるようにしましょう。

野球

特筆すべきはテッド・ウィリアムスがジョン・アンダーウッドと共著した「打球の科学」(サイモン・シュスター社、1986年版)でしょう。この本の中で、ウィリアムスは「スポーツで一番難しいことは、野球のボールを打つこと」という至言を残しています。ウィリアムスが有名になる以前に、彼のチームの監督であったロジャース・ホーンズビー(史上最高の右打者)は、彼に、「打者にとっていちばん大切なことは、打ちやすいボールを投げさせること」であると伝え、その教えを守った彼はクーパーズタウンにある野球の殿堂入りを果たすことになったのです。(Cooperstown, NY; 「野球の殿堂」がある街) (<https://ja.wikipedia.org/wiki/テッド・ウィリアムズ>)

ウィリアムスは、後進の打者たちに「賢く選り好みしろ」と伝えました。「自分自身のストライクゾーンを見極めるんだ。それ以外に来るボールに手を出すことは、ピッチャーの思うつぼになる。」と。テニスに置き換えて言えば、適当にボールに追いついてしっかりと構えて打たないとしたら、相手の手伝いをしているだけということですね。

“What We Can Learn from Other Sports”
- Joel Herskowitz, M.D.
TennisPro, Sept./Oct, 2019

ベン・ホーガン同様、テッド・ウィリアムスも科学者でした。「ハンク・グリーンバーグやジミー・フォックスのように打ちたくて、いつも新しいスタンスを模索していました。そして、結局、自分のスタイルに戻ったのです。」と言いました。「後輩たちにも色々と試みることを進めます。誰かうまくできている人のやり方を真似してみるのです。違うバットや、違う太さのグリップや、太いバットなど、何でも。」こういったことも、テニスでの楽しみの一部と言えますね。

(<https://ja.wikipedia.org/wiki/ハンク・グリーンバーグ> <https://ja.wikipedia.org/wiki/ジミー・フォックス>)

打球スイングだけに関して言えば、今日体幹の一部として捉えられている「腰の使い方が成果を左右する」ことを強調しています。「腕や手首ではなく、腰がうまく使えていれば、手の動きは自ずとついてくる。そして、バットは手の動きに自然についてくる。腰の主導がなければ、適切なスイングはできない。」と言っています。

ウィリアムスは「腰のタメ」がパワーを生む源であると定義しています。このタメの動作は、今では「腰と肩の間の筋肉の伸展と収縮(拮抗)」として知られていることです。筋肉と腱と筋膜の複合弾性動作を引き起こして、パワーとスピードを増幅することにつながるのです。しかし、タメの姿勢からスイングを始めないことです。足を踏み出しながら、その姿勢を作るのです。踏み出す方向と反対方向に捻ることで、胴体に張りができ、タメができるのです。教えることが好きであったウィリアムスは、対戦相手の強打者にもこのことを教えました。その結果、その教えを守った相手の打者はホームランを打ち、2度もウィリアムスのチームを負かしたのです。

ウィリアムスの本は本来打者向けでありましたが、投球技術についても的を得た記述があります。彼は、殿堂入りしているピッチャー、サチュエル・ペイジの「力みがなく惑わす投げ方」について触れています。彼は「15通りの投げ方」をしていました。ウィリアムスは、彼の投球を「肩の横40センチ四方のエリアからボールが出てくるのではなく、どこからでもでてくる」と表しており、このことがバッターたちを惑わせたと言いました。テニスのサーブにも同じことが言えるのではないのでしょうか。ベースラインのいろいろな場所から打ったり、打つテンポを変えたり、回転やペースを増やしたり減らしたりなど、相手を惑わしてみるので

(<https://ja.wikipedia.org/wiki/サチュエル・ペイジ>)

ボウリング

非常にメンタル的要素が強いので、多大なプレッシャーがかかるスポーツです。ディーン・ヒニッツ博士が、2016年にヒューマン・キネティック社から出版した「ボウリングの心理学」に詳しく書かれています。ボウリングで、ピンを眺めながらボールが届くのを待っている状況は、ゴルフでティーアップをしているときや、サーブの構えに入る時に似ています。ゴルフでも、野球でも、テニスでも、バスケットボールでも、ダイビングでも、体操でも、「動作に入るときに自分なりの手順」を確立することは大切なことです。そうすることで、「集中して、動作を調整し、リラックス」ができ、素晴らしいスローができる可能性が増えるのです。ボウラーの場合、ボールをタオルで拭いたり、手指を乾かしたり、足を小刻みに動かすと言ったところでしょうか。

(ディーン・ヒニッツ博士; <http://drdeanhinitz.com>)

テニスの場合には、「ショット間の仕草」とでも言いましょうか、そうすることで「今に集中でき」たり「今に引き戻す」ことができるようになります。グランドスラムのダブルスで2度優勝しているジム・グラブは、次のように述べています。

- 1) 終結：取っても落としても終わったポイントのことは忘れること。素振りをしたり拳を握って「さあ、行くぞ!」と言ってみましょう。
- 2) ほんの一瞬の休息やリラックス：多くのプロは、ネットに背を向け、ラケットを利き手でない方に持ち、肩をやや落として力を抜き、ストリングに視線を落としています。あるいは、意識をお腹に向けてゆっくりと静かに深呼吸を数回繰り返します。
- 3) 計画：スコアを確認したり、相手に効果的に効いていることはなんだろうかを考えたり、風の影響の有

“What We Can Learn from Other Sports”

- Joel Herskowitz, M.D.

TennisPro, Sept./Oct, 2019

無などを考えます。

4) 自分なりの準備動作： ボールをつきながら、どこを狙うかなど考えます。

(ジム・グラブのビデオコース”The Focused Tennis Player”より)

<http://go.onlinetennisinstruction.com/the-focused-tennis-player-pp/>

視覚化は非常に有効な方法です。ヒニッツ博士は、視覚化を「見ること」だけに限らず「感じ方」も含めるべきと述べています。「手の中のボールの感触はどうなのか。幸せな感覚や、自信や、ピンが吹き飛ぶ音などを感じるのです。」ボールを滑らせたかったのか、放り投げる感覚なのか、転がすイメージなのかなどを考え、そのための準備を整えたら、「心の目でそれを見るようにするだけです。」そして、自分の気持と身体を信じて望む結果を導き出すのです。

アドコートから相手の嫌がるスライスサーブを上達させようとしている私に、コーチは「もっと狙ってみること。」と言いました。その言葉を自分に言い聞かせ続けることで、実現できるようになりました。コーチがいない時でも、練習や試合でうまく使えるようになりました。そして、次に考えたことは、そのためにどんなことをしてきたかを整理することでした。そうすることで、プレッシャーが掛かったときにも迷わず使えるようになるために。

ヒニッツ博士の洞察に富んだコメントや助言に加えるべきは、両手でボールを投げるジェイソン・ベルモンテの前書きです。特にいろいろな意味で独特なボウリングをしている人たちにとっては、彼の経歴は、ワクワクさせられ、奮い立たせられます。(ジェイソン・ベルモンテ: <https://www.youtube.com/watch?v=1s3sk9euKx4>)

最後に

以上、円盤投げ、ゴルフ、野球、ボウリングが、皆さんのテニスのどのように関係するかを見てきました。サッカー、フィールド・ホッケー、バスケットボール、卓球、アーチェリー、空手、フットボールやピククルボールなどの他の多くのスポーツには触れませんでした。述べてきた中で、どのスポーツの例が役に立ったと思いますか。経験してきた他のスポーツの経験のどれが皆さんのテニスや指導の上達に役立っていますか。お聞かせ願えれば幸いです。今回触れなかったスポーツからも、良い部分が見つけれられると信じています。忌憚ないご意見を herskowitzjoel@aol.com までお寄せください。良いお話は広めさせていただきます。

【筆者紹介】 *Joel Herskowitz, M.D.* (ジョエル・ヘルスコヴィッツ医学博士) ポストン市立病院で研修を続け、ポストン大学医学部で小児神経学を修めた。子どもたちへのテニス指導で有名なマーク・プラット (<http://www.saintlouistennis.com/about.htm>) も通っていた、ミズーリ州のユニバーシティー・シティ高校を卒業。音楽を専攻したプリンストン大学を卒業後、アルバート・アインシュタイン医科大学で医学学位を取得。教師の家庭で育った彼は、質の高い教育機会を提供しているPTRに、ジェフ・ベアアップの紹介で加入する。PTRのクリニシャン・テスターの、ジュリアン・ラミレス・ルナとトーマス・カーターを訪れ、10& UNDER、11 to 17、Adult Developmentの3つのコースの認定を受けた。

【翻訳・監修】 鈴木真一

“What We Can Learn from Other Sports”

- Joel Herskowitz, M.D.

TennisPro, Sept./Oct, 2019