

Training Female Athletes



スジェイ・ラマ

ネパールのトップジュニア当時、ITFのジュニアシングルス世界ランキングで50位の成績を残す。その後、ルーサー・カレッジにスカラーシップを受けて進学し、シングルスで104勝18敗の成績を収め、NCAA IIIでシングルス5位にランクされ、オールアメリカンに2回選ばれた。2002年には、同大学のスポーツ選手の殿堂入りを果たす。その後、WTAのツアーコーチとしてグランドスラム12大会でコーチとして活躍。バンダーミール・ワールドクラス・アカデミーのシニア・プロとして、選手の指導を行う。フロリダ大学から招かれ、ヘッドコーチのアンディ・ブランディの下で、1995年から3年間勤め、チームをNCAAチーム選手権で2度の優勝に導く。次いで、イリノイ大学の女子のヘッドコーチとして8年間勤め、プログラムを立直してチームをNCAA大会に5回導いた。その指導手腕を評価されて、低迷していた北テキサス大学の女子チームに招かれ、わずか4シーズンでチームを最下位からトップに育て上げ、3度のカンファレンスのタイトルを獲得。14シーズンの指導で、同大学の女子チーム史上最高の勝率を収めたテニスコーチになった。2014年には、PTRから『ジム・バーディック年間最優秀大学コーチ賞』を受賞。<訳者補足: アマンダ・クッツァー、沢松奈生子、メルセデス・パスらを指導。兄にPTRメンバーのラージ・ラマがおり、兄弟で北テキサス大学女子チームの指導をしている。>

【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 / インターナショナル・クリニシャン>

男が勝つのは気持ちよくなるため; 女は勝つためには
気持ちが良くなければならぬ。

- アリゾナ大学ソフトボールコーチ; マイク・カンドレア

フロリダ大学のアシスタントコーチとして2年目の時、男女の指導について観察し、その違いを見出そうとしました。そして、ある出来事に深い衝撃を受けました。1996年の秋のある朝、南カリフォルニアでランキング上位にいたアマンダ・バシカがレッスンを受けて来たときのことです。彼女の調子をあげようと打ち初めて10分ほどして、彼女が涙を流し始めたことに気づきました。しばらく様子を見ていましたが、たまらず「大丈夫かい？ ちょっと休んで話を聞こうか？」と訪ねたところ、彼女は優しく「大丈夫です。続けましょう。」と応えました。レッスン中ずっと泣きながら、無理のない動きでボールをしっかりと打っていました。私が時々気がついたことを伝え、彼女はしっかりと受け止めてボールを打っていました。レッスが終わると、彼女はありがとうと言って、授業に向かいました。

当時の私はちょっと混乱して、「そっとしておいてよかったのかな？ レッスを止めて話をするか、部屋に戻して落ち着かせたほうが良かったのかな？」と自問しました。24年経ってそのことを振り返った時、今まで女子の指導をうまくやってこられたのは、あのときの対応が間違っていなかったからなんだと気づきました。女子を指導する上では、言うべきこと、言ってはいけない事、話すタイミングと話し方に気をつけることが大切です。これから、私が経験から得た5つの注意点についてお話します。

聞く耳を持つ

我々は立場上、彼らを助けようとしてまず話をするを考えます。良かれと思つてのことですが、必ずしもいつも効果的であるとはいえません。イリノイ大学のヘッドコーチに就任して間もない頃、すごい体験をしました。前週に全米インドア選手権を優勝したばかりのナンバーワンで負け知らずのデューク大学との対抗戦でのこと。我々のチームは49位で、到底勝ち目はありませんでした。試合が始まって僅か30分で、2番コートと3番コートのダブルスを落としてしまいました。ナンバーワンダブルスは必死に戦っていて、徐々に流れが自分たちに傾いてきて、明らかに相手は当惑して焦り始めました。その結果、その試合はタイブレークの末に勝利を収めました。

私は、ロッカールームに向かいながら、チームの気持ちをもり立てるため、どう話そうかと考えていました。いろいろと凝った表現やら引用する言葉を準備してドアに近づいた時、ある4年生が、「あんなチームには負けないわよ！ 練習用のウェアで試合するなんて、馬鹿にしてるわよね？」と叫んでいるのが聞こえてきたのです。

ノックをしてロッカールームに入った時、用意した言葉をしゃべるのはやめよう決めました。円陣を組んで、その4年制の喋りに任せました。現状は、シングルス2試合をすぐに落とし、残る試合も0-3で、負けは決まったようなものでした。ところが、そこから挽回し始めて、勝敗を決める最後の試合の最終セットを7-6で獲ったのです。この試合は今日まで、最高ではないにせよ、大学女子テニスの大逆転劇の一つとして語り継がれています。

あの試合を通じて、話を聞くことの大切さを痛感しました。目の前に答えがあるかもしれないのです。まず質問を投げかけて、注意深く返答に耳を傾けるだけです。ミーティングは、まずチームからの意見を聞くことから始めましょう。レッスンを始める場合にも、何がうまく言っているのかをまず聞いて、次いで何が不安なのかを聞くようにします。アドバイスは短時間で、シングル端的に行いましょう。効果的な指導をするためには、生徒がどう感じているかを理解することが大切です。女性の指導には、話を聞いてもらっていると感じさせることが肝要です。

選手主体か、コーチ主体か？

最近の私と選手たちとの時間の使い方は、コートやジムにいる

よりも、60%以上を彼らと話し合つてコミュニケーションを取るようになってきました。その方法は、ミーティング、スカイプや電話での会話、テキストメッセージやEメールなどです。私は、彼らを生き生きとさせ、何事においても主導権をもたせることの大切さに気が付きました。どれだけ彼らを大切に思い、信じ、正当に評価しているということを彼らに伝えることが私の役割です。女子の選手の指導をする上で、いちばん大切なことは、彼女たちの信頼を得ることです。一度信頼されれば、あとは何事も上手くいきます。彼女たちは今まで以上に指導しやすくなり、伝えたいこともよく理解するようになります。よく女性は感情的になりやすく、そのことが障壁となると言われます。たしかにそうですが、その感情を正しい方向に導ければ、彼女たちのテニスに対する情熱と愛情に火を点け、しっかりとした取り組み姿勢に繋がります。怒鳴ったり脅かしたりという外的な動機づけは、彼女たちの心に届かないので効果がありません。ここが彼女たちと歩き出す第一歩なのです。女子の選手は、愛され、気にかけてもらい、存在を認められて育つのです。

ヴァレンティナ・スタルコヴァは、世界ジュニアランキングのトップ100の選手でした。カザフスタンから、当時トップ25のチームであった、アーカンサス大学に入学しました。強豪が集う南東部カンファレンスの試合で、何試合か大接戦をものにできなかった彼女は、自信を失いました。大学生活の後半の2年を転校する決心をして我チームに加入し、ワアがチームの2度のカンファレンス優勝に貢献しました。2度とも、勝敗を決める大切な試合に勝ってくれたのです。彼女が大学にやってきた初日から、我々は彼女を育み、結果に関係なく彼女を信頼している気持ちを表現することに努めました。実際、彼女が負けてもすぐポジティブな対応をしたのです。こうして、我々の努力が、彼女の疑念や恐怖心を取り除き始め、自信と信念を持たせるに至ったのです。最初の年は、デンバー大学とのカンファレンス準決勝で勝敗を決める試合に出場しました。ファイナルセット2-5でのコートチェンジのときに彼女の隣りに座って、穏やかな口調で私を見るように言いました。彼女はカチカチで神経質になって、チームに対する気持ちがプレッシャーとなっていました。私は微笑みながら、深呼吸をするように伝えてこう言いました。「ヴァル、今まさに君じゃないんだ。君は今のために我々のチームに入り、一生懸命練習してきたんだ。今こそ君が輝けるときなんだよ。悔いのないように思い切つていこう！」そうして彼女は5ゲーム連取してファイナルセットを7-5で勝ちました。次の年も、ジョージア州立大学とのカンファレンス決勝で彼女は活躍してくれました。ヴァレンティナは、選手主体の指導法が、選手が自分を信じ、能力を信じ、最後にはプレッシャーに負けないプレーをすることにつながるということの一例です。

いつものように

競技者たちは一般的に自分なりの癖、ルーティンにこだわりを持っています。そうすることで、気持ちを鎮めて安定させることができるのです。ナダルのコート上でルーティンには、信仰と紙一重に思えるほど、いつも同じことを繰り返しているのが興味深いところですね。私が指導者として駆け出しの頃は、このルーティンというのが練習や試合のずっと前から関係するということがわかりませんでした。

1993年の全豪オープンの際にこの大切さを思い知らされました。南アメリカ出身で当時WTAのトップ10であったアマンダ・クツァーと初めてツアーを回ったときのことです。彼女のホップマンカップでの活躍と、前週のビクトリアオープンでWTAの初タイトルを手中に取ったことで、私は、バンダーミール・ワールドクラブ・アカデミーを代表して彼女のヒッティングの相手とコーチを務めていることに自信を抱き始めていました。

初めてのグランドスラムの前夜のことでした。アマンダが会場のスタジアムの反対側まで6本のラケットの張替えに行つたのに気づきました。私は、彼女に印象付けようとして、翌朝早起きして彼女の代わりにラケットを受け取り、ロゴを入れ、グリップテープを巻き直しました。そして、おもむろに彼女にラケットを渡したのです。その時の彼女の表情は今でも覚えています。睨まれただけで殺されるとしたら、まさにその時私は死んでいたでしょう。彼女は、優しい声で「もう金輪際こんな余計なことはしないでね、スジェイ。」と言ったのです。

幸いにも、その後グランドスラムを10大会共にすることができました。そして、自分でラケットの準備をすることが、試合に向けて気を引き締めて落ち着かせる行為だったのだということがわかりました。特に女子の選手に関しては、こういったこだわりを理解しておくことは大切なことです。そうすることで、気持ちを落ち着かせリラックス状態を作るのです。また、「今」に集中することにも繋がります。練習や試合の前に好きな音楽を聴いたり、試合に入る前に冷たいシャワーを浴びるなど、ちょっとしたことが、望むパフォーマンスを引き出す上で大切なことなのです。それらを受け入れて、より良いルーティンにしていこう助けをしましょう。

組織づくり

なぜ? いつ? どんなふうに? ...女子の指導をしていると、これらの質問は、毎日あります。我々コーチの大概の反応は、「なぜなんでも説明しなければならないんだい?頼んだことをやってくれればいいんだよ。」となりがちですが、これではダメなんです。男子選手と女子選手の大きな違いです。

毎週日曜日の夜には、チームの皆に次の週の練習やトレーニングやレッスンのスケジュールをメールします。そして、それぞれのレッスンや練習の前には、やる内容、それぞれのドリルの目的、そして、それらが試合のどのようにつながるのかを説明します。対抗戦の時期には、それぞれの試合の前日にメンバーを発表します。そして、控えの選手たちにもそれぞれのチームでの存在価値と、メンバーに選ばれるためには何が必要なのかを説明します。存在を認められて希望を持つことが、彼女たちがやる気を維持し、連帯感を持つ上で重要となります。

女子の場合、それぞれの説明を受けることが、目標達成のために自分で整理し精神的に準備をする上で大切なのです。彼女たちは、唐突なことではなく、明白であることを求めます。彼女たちには決め事が大切であると同時に、それらの遂行にあたっては彼女たち自身やチームに委ねることも非常に大切です。ヴィンス・ロンバルディ (<https://ja.wikipedia.org/wiki/ヴィンス・ロンバルディ>)のような「嫌なら出ていけ。」という接し方は、女子の選手の指導には効果的ではありません。時間はかかるかもしれませんが、練習やレッスンや試合などの目標や目的などについて細かく整理して準備をすることが最終的に成果が上がることになります。何かを作り始めるときには女子の選手からはまず反発がありますが、そのことに一貫性があれば、彼女たちは受け入れてくれ、満足します。そして、成長します。

対立

女子の選手の指導において、特にチームの場合、対立の解消にも関わらなければならないことがあります。ある時、チームビルダーが我々のチームにこう言ったことがあります。「どんなに素晴らしい組織やチームにも対立は生じます。実際、それは必要なことであり、正しく解決に導ければ、チームの結束をより高めることとなります。」と。これは至言であり、対立の多くはほんの些細なことが引き金になっています。

殆どの原因は、コミュニケーション不足からくる誤解です。男の場合には、怒鳴り合ったり、時には殴り合いになることもあります。次の日になれば、一緒にお酒を飲んだり、Xboxでゲームをしたりしているでしょう。しかし、女子の場合には怒りが収まらず、根に持つことが長引く傾向にあります。虫歯をすぐに治療する歯科医のように、対立は出来るだけ早く解消することが大切です。でないと、虫歯が悪化して痛みも酷くなり、治療も大変なことになってしまいます。最良の方法は、お互いに徹底的に話し合わせることです。時には調停役として場を仕切ることも必要になりますが、常に中立を保ち感情的にならないように気をつけることです。

2013年4月、カンファレンスの大会が始まる一週間前のことでした。チーム一番のダブルスのペアが、もう一緒に組みたくないと言ってきました。デイン・ジュベールは南アフリカ出身の気立ての優しい子でした。そして、ネット際のラケットさばきに長けた素晴らしいダブルスプレーヤーでした。本当に優しく、信仰心の熱い子でした。イローナ・セルチェンコは、ウクライナ出身で、気性が激しく闘争心に満ちた子でした。ベースラインでも攻撃的なプレーをし、ネットプレーヤーがポイントを取りやすいような組み立てが非常に上手い子でした。二人の対比的な個性とプレースタイルは、見事な陰陽で、相手にとっては危

険な組み合わせでした。唯一の問題は、二人の反りが合わなかったことでした。イローナの東ヨーロッパ的な歯に衣を着せない話し方は、南アフリカの裕福な家庭に育ち、物腰の柔らかいデインにはしっくり来ませんでした。私には、彼女たちが優勝への鍵を握る駒の一つということとはわかっていましたが、一緒にプレーすることを強制することはできませんでした。

そこで、ミーティングを開いて、シーズンの成績を振り返り、チームの他に抜きん出た好成績の理由と、二人のペアがいればカンファレンスの優勝も見えてくる旨を伝えました。彼女たちに、私の事務所に行って話し合うように勧め、ペアを継続しようが解消しようが、二人で出す結論を尊重すると言いました。私にとってはリスクを伴う決断でしたが、彼女たち自身で決断をくださせることに意味がある大切なことでした。15分の予定が90分経っても二人の姿はコートに現れませんでした。2時間が経ったところで、私は部屋に戻ってドアをノックしました。二人の熱の入った会話は依然として終わりそうになかったので、5分以内に結論を出すように伝えました。その数分後に二人が出てきて、「コーチ、私達ペアを続けます!」と言いました。そして、翌週、彼女たちは4試合に全勝し、カンファレンスのタイトルを手にするようになったのです。

対立がチームの結束力を強め、仲間同士の信頼感を深めることになるほんの一例です。物事を優位に導くには緊張を伴います。望むべき成果を出すためには、ポジティブな姿勢での対応が求められます。



5 Hours Continuing Education Requirement for US Members for 2020 Year

To maintain your PTR certification, you must complete 15 hours of continuing education during designated three year cycles. The most recent was the three year period that ended December 31, 2019. The new three year cycle started January 1, 2020, and continues until December 31, 2022.

What does that mean to you?

If you did not complete 12 hours of qualified continuing education during the last cycle (2017-2019), you must do that before you can accrue 15 hours of credit for the new cycle (2020-2022). You need 5 hours in the new cycle by October 1.

FREE & Easy

PTR offers free online education so you can earn continuing education credits without leaving the house. Visit www.ptrtennis.tv to take advantage of a myriad of interesting and relevant presentations to fulfill the continuing education requirement. PTRtennis.tv automatically records your continuing education hours and adds them to your record. There are additional ways to earn continuing education. For more complete information, click the Education tab on www.ptrtennis.org