

2007/12/06

2007年のPTRシンポジウム報告

鈴木真一・徳丸 豊

【日ごとの主な行事・講習内容】

2月16日(金)

「ワールドチームテニスダブルス」

参加者でチームを作ってのダブルス(親睦行事)

2月17日(土)

「サクセフル・ダブルス」-Pete Collins

事前に申し込み必要なプログラム(別料金)

「ドリル・エクスチェンジ」

自分の好みのドリルを披露(後に TennisPro 等で披露されることも)

「グロウイング・キッズ、グロウイング・ザ・ゲーム」-Mike Barrell

事前に申し込み必要なプログラム(別料金) (希望したが入れず)

低年齢のジュニアの指導で考えるべき事柄と、指導例

2月18日(日)

「アドバンスト・サクセフル・ダブルス」-Pete Collins

事前に申し込み必要なプログラム(別料金)

「会員年次総会」

執行部からの報告

「FLAG CEREMONY」

シンポジウムの開会式

「動きと予測」-Jay Berger (USTA)

「1on1ダブルス」

ダブルスコート半面を使っでの練習でダブルスに必要な技術の練習をする

「From 0 to 60」-Lisa Duncan

段階的指導で、ハイスクールのテニス指導を効率化する

「戦術と技術向上の方策」-Paul Lubbers (USTA)

::GAMMA Welcome Dinner Party & Casino Night

GAMMA の歓迎夕食会。昨年からカジノゲームを行い、交流を図る。

2月19日(月)

- 「GAMMA 初中級ストリンギング講習会」
 - 事前に申し込み必要なプログラム(別料金)
- 「CPR w/AED」(American Red Cross)
 - 事前に申し込み必要なプログラム(別料金) 救急蘇生法とAEDの操作法
- 「カーディオ・テニス」 デモンストレーション
- 「ヨガでクールダウン」
- 「基礎的受容能力の開発」-Mike Barrell
 - 相手から来るボールに対する判断能力のトレーニング
- 「ジュニア選手指導の25の革新的手法」-Joe Dinoffer
 - ユニークなアプローチ法
- 「1面で大人数を扱う方法」-Jorge Capestany
 - 大勢を動かすグループドリルの紹介
- ::: AWARDS BANQUET
 - 各種表彰を行う晩餐会(セミフォーマル)

2月20日(火)

- 「GAMMA 初中級ストリンギング講習会」(続)
 - 事前に申し込み必要なプログラム(別料金)
- 「カーディオ・テニス」
 - デモンストレーション
- 「物語を変えて、運命を変える」-Dr. Jim Loehr
 - 自分の考え方を整理して書き出すことで、自分を変えてゆく
- 「私とテニス」-Jose Higuera (Lee Tennis)
 - 往年のプレーヤーがテニスを語る
- 「全てのレベルを対象とした楽しい基本ドリル」-Larry Karageanes (CRTS)
- 「抗酸化について」-Michael Laudermilk
 - 運動によって酸化していく体質をどう予防改善するか
- ::: Kaelin Dinner & Fashion Show
 - Kaelin (Diadora) による歓迎夕食会。スタッフによる新作ファッションショー。

2月21日(水)

「スポーツファーストエイド」-American Red Cross

事前に申し込み必要なプログラム(別料金) 運動中の怪我への対処法

「初心者のカーディオ・テニス」-Michele Krause

初心者へのデモンストレーション

「球出しコンテスト」

ネット上の3カ所のターゲットに1分で何球入れられるか(参加費\$5-優勝\$500)

「キッズオンコート」-Mike Barrell

10才以下の子供達のための質の良い指導法

「ストレスとその解消法」-Pat Etcheberry

練習や試合で生じるストレスをどのように解消するか

「小さなスター達を教える」-David Brouwer (Wilson)

4-8才の子供達の指導

「コアコンディショニング」-Carl Petersen

「いかにしてビジネスを伸ばすか」-Doug Cash

「メンタルゲーム」-Dr. Bryce Young, Linda LeClaire

いずれも事前に申し込み必要なプログラム(別料金)

2月22日(木)

「カーディオ・テニス」

デモンストレーション

「アドバンスコーチング」-Clive Carrigan

事前に申し込み必要なプログラム(別料金)

「グラスルーツのゲームとドリル」-Gregg Presuto, Tina Tharp

いろいろなゲームやドリルの紹介

「チャンピオンを育てる秘訣」-Pat Etcheberry

「ただ返してくるだけの相手への対処法」-Geoff Norton (USTA)

::: HEAD 70's Flashback Party: 夕食会・閉会行事 (70年代の衣装で歌って踊って)

2月23日(金)

「Etcheberry Strength & Conditioning Certification」-Pat Etcheberry

「クレーコートのメンテナンス」-Lee Tennis

「新しい技術の指導」-Leo Alonso プロの技術をどのようにして段階的に指導するか

「車いすテニスの指導」-Geoff Norton, Ann Krupp

…上記は全て事前に申し込み必要なプログラム(別料金)

【レポート項目】

「会員年次総会」

「動きと予測」-Jay Berger (USTA)

「基礎的受容能力の開発」-Mike Barrell

「ジュニア選手指導の25の革新的手法」-Joe Dinoffer

「物語を変えて、運命を変える」-Dr. Jim Loehr

「小さなスター達を教える」-David Brouwer (Wilson)

「テスター委員会報告」

【会員年次総会】

出席役員： Dennis Van der Meer, Luciano Botti, Jean Mills, Skip Hartman

司 会： Dan Santorum

* 過去1年間の実績：

- 会員総数新記録
- 国内開催コース数記録更新(107回)
- “PTR on CAMPUS”の186名が参加
- “ATP PRO COURSE”でのテストを実施
- “TENNISPRO”のオンライン化
- 「指導法 DVD」の編集
- Special Olympic をホストしていることに対する Adaptive Tennis Award を受賞
- 新しいマニュアルの発行：“Growing Kids, Growing the Game”

* 次の1年の目標：

- “PTR on CAMPUS”の拡大
- “ACE PROGRAM”に奨学制度を
- 「再テスト」の厳格化(教育内容を検討)
- 「指導法 DVD」の配布
- TIA(事業協会)と協力しての収入・補償内容等の実態調査の実施
- 海外での活動を拡大し(現在、イギリスとイタリアで 2,000 名を越すメンバー)、全世界で 13,000 人以上の会員を

* 会員数：

- 2005 年： 121ヶ国 12,017人 (米;7,601<63%>, 海外;4,416<37%>)
- 2006 年： 121ヶ国 12,763人 (米;8,106<64%>, 海外;4,657<36%>)
- 現在(02/07)： 126ヶ国 13,000人+

* 年齢構成(米)：

- 25才以下 7%
- 26-35才 14%
- 36-45才 21%
- 46-55才 26%
- 56-65才 20%
- 66才以上 8%
- 不詳 4%

* メンバー数の推移(創設からの20年間=1976~96):

- 米国: ずっと右肩上がり
- 海外: 13-15年目で僅かに下降。以後、増加中。

* 会員保有トップ10(海外):

- 1.イギリス
- 2.イタリア
- 3.日本
- 4.ドイツ
- 5.中国
- 6.インド
- 7.シンガポール
- 8.カナダ
- 9.プエルトリコ
- 10.アルゼンチン

【動きと予測】-Jay Berger (USTA)

- 1) INTENSITY(熱意): <<良い動きと予測力のために必要な事項
 - (I) AROUSAL(興奮) LEVEL を高く保つが、TENSION(緊張)に陥らないこと
 - (II) コーチとプレイヤーの相互の判断尺度; 「10スケール法」
 - ① どのレベルで自分はベストなプレーができたか
 - ② トップレベルのプレイヤーは、練習の最初から「8-10」を目指す
 - ③ 「10」は全く余裕が無くなるので「9」を把握する
- 2) “RUN DOWN FOR EVERY BALL”(どんなボールでも追いかける):
 - (I) これを習慣にしないと、「あのボールはとれるだろうか?」「あそこまで走れるだろうか?」といった迷いが生じる
 - (II) 特に現代のスピードテニスでは、瞬時の迷いが致命的となる
- 3) “PRACTICE IN A MINDFUL WAY”(気持ちを込めた練習を):
 - (I) テニスは楽しくあるべきだが、「雑談」をしながらの楽しさとは違う
 - (II) 「集中」して取り組んでこそ、本当の楽しさが得られる
 - (III) 自分の得意なパターンの練習をする
 - (IV) 「どれだけ多くの時間をかけて練習するか」よりも「短時間に集中して、どれだけ質の良い練習をするか」が重要
- 4) 多くの実戦練習が必要:
 - (I) アメリカ国内のテニスクャンプのプレイヤーは、1週間に0-3セットの実戦練習
 - (II) スペインの有名なアカデミーでは、週に12-20セットの実戦練習+週末のトーナメント
 - (III) クレーコートでの練習や試合も多くする(正確な技術、忍耐力の養成+怪我の予防)
- 5) スプリットステップの習慣をつける
 - (I) 相手の打球直前に行うタイミングが重要
 - (II) 動き出すための力を生む
- 6) “予測”をするためには:
 - (I) コートの使い方の理解; ライブボールでの練習から生まれる
 - (II) 相手の状態の観察(グリップ、スタンス、スピン、準備の仕方、動きや処理の傾向、長所と弱点)
 - (III) 特別なプレーパターン; あるポイントの状況下で必ず用いるパターン、等
 - (IV) 試合前のウォームアップの時に、相手のおおよその傾向を探る
- 7) 予測力向上を阻害するのは、「デッドボール」での練習 >>”Games Approach to Tennis”

【基礎的受容能力の開発】-Mike Barrell

○ 講義の目的： 以下の事への理解

- ・ 打つこととプレーすることの違い
- ・ 子供達がテニスを楽しいと思わない理由
- ・ 「受容スキル」とは何か
- ・ あるがままか、指導するか； ビジュアルスキルの理解-発達の過程
- ・ 練習の範囲とスキルの向上
- ・ 受容スキルの向上を練習でどのように取り組むか

○ 動くことと見ること

- ・ 動き方や知覚力は早いうちに指導をする
- ・ 受容力のないスキルは実践に繋げにくい

◇ 受容力 = 知覚 + 行動

- ボールの認知
 - 左右
 - 高低
 - 深浅(長短)
 - 回転のスピード
- 相手の認知 = 予測

○ 原則：

- ・ テニスに必要なもの = コート、ボール、相手
- ・ 球出しの練習よりも、お互いに出し合う打ち合う練習をする
- ・ コートの理解； インとアウト、スペースと境界
- ・ どこから、どこへ、何を、どのように、何時…何故
- ・ 全ての動作と始まりと終わり
- ・ テニスの技術はゴルフのそれではない
- ・ 認知範囲は徐々に外に広がる
- ・ オープンスキルのゲーム； 変化を持たせて運動スキルの発達

○練習例:

- ・ 左右の判断(ボールを転がす) 4〜5才
 - ◇ Tunnel Ball: 両足の間をくぐらせる
 - ◇ Hit & Miss: ヒットと言われたらボールを止め、ミスと言われたら空振りする
 - ◇ Hockey Tennis: ラケットで止めて、転がして返す
 - ◇ Soccer Tennis: 足で止めて、転がして返す
- ・ 高低の判断=バウンド前の軌道の判断 5〜7才
 - ◇ Clap the Bounce: バウンドに合わせて手拍子
 - ◇ Cone Catch: 1バウンドしたボールをコーンでキャッチ
- ・ 深浅(長短)の判断=バウンド後の軌道の判断
 - ◇ Cone Catch II: 2バウンド後のボールをキャッチ
 - ◇ Splat: 2バウンド目をラケットで上から押さえて止める
 - ◇ Soccer Tennis II: 2バウンド目を足で止める
 - ◇ Lobster Trap: 2本のラケットで腰の高さで挟む
- ・ 打点の判断
 - ◇ Trap Hit: 2バウンド前のボールをラケットで止めて、一度弾ませてから打つ
- ・ ラリー
 - ◇ Bounce Hit: 膝の屈伸を用いて、バウンドさせながら交互に打ち合う
 - ◇ Short-Deep: ネットの先にラインを引き、ショートと言われたら短く、ディープと言われたら深く打つ(深さのコントロール)
- ・ 「球出し」は、打ちやすいところだけでなく、少し遠くだったり、短くしたり、深くしたり、近くに送ったりして「調整力」を養うようにする。

○ まとめ:

- ・ 技術を伸ばすだけでなく、矯正の能力が求められる
- ・ 技術の発達には時間を要する(個人差)。早い時期に受容スキルのトレーニングをすることが、技術の習得速度を上げることになる。
- ・ この能力の開発を怠ると、プレー能力の伸びに影響する。
- ・ 一人一人の成長の度合いが違うので、今すぐにできなくても根気よく続けてゆくこと。時間はかかるもの。
- ・ こういった指導をすると、子供達の意欲が高まる。
- ・ 「受容スキル」の指導なしでは、指導すること全体の50%しか指導ができない。

【ジュニア選手指導の25の革新的手法】-Joe Dinoffer

主に10才から14才のジュニアの指導で心がける事柄をまとめてみた。もちろん、もっと年少のジュニアにも、年上のジュニアにも、大人にも当てはめることができる。

1. STIFの指導をしない： Speak(話す)、Translate(解釈)、Image(イメージする)、Feel(感じる)という流れは時間がかかる。説明はできる限り簡略化し、すぐに「I」から始められるような指導を心がける。例えば、左肩と右手首にシールを貼って、打球後にシール同士があうようにすることでトップスピンの動作の感覚をつかませる。
2. 最初から、利き手でない方も使う練習をさせる。球出しをしながら、指示をする。
3. ドロップショット、デインク、アングルショットの練習をする。
4. アレーでのミニラリーウォームアップで、トップスピンやチップショットを混ぜる。1球打つ度にアレーの反対側に移動する。(ウォームアップから集中する)
5. 毎レッスンの目標とする標準を設定して行う。(限界を引き上げる)
6. フットワークパターンはシンプルに考える。2つの足で4つのコンビネーション(右右、左左、右左、左右)しかない。“ダブルステップ”(短いボールやワイドなボールに)、“フルローテーションステップ”、“フォロースルーステップ”、等、打球に伴い自然発生する。
7. 良いフットワークは、一歩目、加速と減速、歩幅の大きさ、細かいフットワークで校正される。パワープッシュオフ(力強い蹴り)を用いた素早いリカバリーが重要。
8. 笛を使って、ラリー中やアプローチショットからボレーに移るときなどのスプリットステップのタイミングを教える。(2人でタイミングを競い合う)
9. テニスはリズムのスポーツ。「構えて・動いて・止まって・溜めて・打つ」を実際に声を出して行う。
10. 男女を比べると、男子は思い切りよく動く傾向が強く、女子は少しノンビリとした傾向がある。ボールに早く追いついて、時間を作って打つ感覚をつかませるためにジャグリングスカーフを用い、ラン・アンド・キャッチとラン・アンド・ヒットの練習。
11. 自信を持たせる為には、ターゲットエリアを広くして、70%の成功率を目指す。
12. 思い切りの良いスイングを身につけさせる為には、ストリングの張ってあるラケットと張っていないラケットを使って同じスイングスピードでボールを打つ(中を抜く)練習をする。
13. 全ての動作での力の入れ具合や集中の度合いなどを、「1-10のスケール」で判断する。コーチと生徒のコミュニケーションの基準とする。
14. 早い準備と集中力のための練習： 浮き球を出すと同時に「バウンス」もしくは「エアー」と声をかける。前者の時にはグラウンドストローク、後者の場合にはスイングボレーで処理をする。
15. サーブのために高い軌道でボールを投げる練習を。ゲームの全てのショットの78%はサーブとレシーブ。

16. レシーブはその34% (=サーブは44%)を占めるので、最初から場所を狙ってのレシーブ練習をさせる。ポジショニングと前への動きが大切。
17. バックハンドの練習は、スライスから始める。次いで、左のフォアハンド。それに、右の親指と人差し指だけを添えて打つ。そして、両手へと移行。右腕がリラックスしていると、スイングの加速ができる。
18. 女子はボレーを怖がる傾向にあるので、恐怖心をなくすために最初はスポンジボールを使っ
ての練習を行う。
19. オーバーヘッド; “よし、ロブだ!”と考える癖をつける。
20. 練習をすることにより、完璧なものではなく永続性のある技術等が身につけられる。
21. ポイントの組み合わせは、テレビのチャンネルを変えるように。ベースラインプレー→アプローチショット→ボレーへとチャンネルを変えてゆくことをイメージ。
22. 前後の動き・・・(時間の関係で説明割愛)
23. 凡ミスゲーム(Move the Racquet); ラケットをサイドフェンスのベースライン辺りに立てかけてお
き、凡ミスをする度にその場所を柱1本ずつネット方向に移動させる。早くネットに到達した方が
負け。
24. Courage Drill; とにかく思い切りよいプレーをしてポイントに繋げることを
25. 何かをなし終えたときの気持ちよさが自己尊厳に繋がる。

【物語を変えて、運命を変える】-Dr. Jim Loehr

(TennisPro Sept./Oct. 2007 の記事)

この世の中にはあなた自身の世界が存在します。そして、あなたの物語があります。プレーヤーであれば、自身の能力や技術、コーチや親やランキングについて等、テニスにまつわる沢山の物語を持っています。嫌な相手や、びびった経験や、失敗談や、プレッシャーのかかったポイントについてや、スポーツマンシップや思い出したくない敗戦の経験などです。これらの何れかに関するどんな物語であれ、自らのテニスのその部分に於ける真実に他なりません。そして、良かれ悪しかれ、これらの物語で定められた真実がプレーヤーとしての将来を決めることになるのです。

ジェーンソンの例をお話ししましょう。彼は全国レベルのプレーヤーで、数ヶ月前までは、精神的にタフなプレーヤーだと自負していて、それは、結果からも明らかでした。格下の選手に負けることは滅多にありませんでした。…数ヶ月前までは。でも、今は全く違った状況です。何試合もの苦い敗戦が、彼のランキングも自信も砕いてしまったのです。約半年前のある試合に端を発する現状と戦っているのです。彼は当時をこう振り返っています。

『今までに負けたことのない相手との試合で、第3セット5-2のサービスゲームでした。そこから、突然ダブルフォルトを連発したのです。私はセカンドサーブには自信を持っていたのに、気がつくやうと5オールになっていて、タイブレークの末に試合に負けてしまったのです。あんなにびびったことはありません。あれから全てが狂いだし、試合のたびにびびって負けるようになってしまいました。大事なポイントになるとダブルフォルトが増えて、試合に負ける癖ができてしまったのです。テニスの楽しさはどこかに消えてしまいました。』

あれほど精神的にタフなプレーヤーだったはずなのにどうしてこうなってしまったのでしょうか。まず、ジェーンソンは第三セットの重要なポイントで彼にしては珍しくダブルフォルトを犯し、下位の選手に接戦の末に敗れたという主観的な出来事がありました。次に、そのことに関してのジェーンソンの受け止め方が実際に起こったことよりも遙かにその後に影響を及ぼしたのです。そもそもの元凶は、物語を正しく作り上げられなかったことにあります。その物語を繰り返し話してきたことで、自分の精神的なタフさやセカンドサーブなどについての自信に対する不安や疑心を育んでしまったのです。そして、それが残念な結果へと繋がってしまいました。初めてのショッキングな出来事を彼の成長に繋げることができる可能性にジェーンソンは気がつかなかったのです。ジェーンソン自身がその結果を基に更に厳しくトレーニングを積み、更に精神的に強くなりプレッシャーのかかる状況でも集中を失わないような物語に仕立て上げることもできたのです。物語が正しければ、同じ出来事からジェーンソンの成長を加速こそすれ阻害するようなことにはならなかったのです。

ここで、「語り」がいかに大切かということについて触れてみたいと思います。ほんのちょっとしたことで、スポーツという世界の内と外で私達が機能する上で、言葉というものが中心的な役割を果たすことが明らかになります。私達は言葉で考え、自分とも他人とも言葉でコミュニケーションしますし、言葉を使って問題の解決をします。自分自身の経験の世界に与える意味は、言語と個人の物語によって決まります。人生において私達が知り信じることはなんでも、私達の感覚によるのです。そして、私達の感覚的な経験に与える意味は、物語としてできあがります。簡単に言えば、私達の真実は綴られた物語によってできあがるのです。自分が選んだ考えや言葉が自身の物語となり、自分の世界観となるのです。

私達が見聞きするものは、いずれも同じ筋書に沿って解釈されます。私達をプレーヤーとして現実の世界につなぎ止め、新たな高みに向けて導いてくれるような物語もあれば、真実を歪め、悲しいことに道を閉ざしてしまうような物語もあります。テニスで最大の能力を発揮するためには、失望させるような障害や、苦い経験をもつとせず、自身の継続的な成長を促すことができるような物語作りに長ける必要があります。

上手な「語り」を通じて脳のデザインを

誰もが生まれつき持っている脳であるスタンダード版の脳では、能力を最大に引き出せるようにはなりません。競う中での成功を収めるためには、重要なアップグレードが必要になってきます。スタンダード版の脳では、ファイナルセットのタイブレークで平静に現実を見つめることや、リードしている接戦を上手く逃げ切ることや、相手のごまかしに影響されずにより良いプレーをすることや、騒がしい相手の親や敵意あふれる観客の影響を受けずにいられることや、ひどい負け方をしたときにも気持ちを強く持って、立ち直りを早くすることなどはできません。生まれもつてのスタンダード版の脳に、何百もの重要なアップグレードを加えなければできないのです。プレーヤーは誰も、競技の成績を上げる可能性を高められるように、脳をカスタマイズするべきです。私達の脳は、生活に適合して上手くやっけていけるように、絶え間なく神経構造を作り替えています。脳のカスタマイズをしたプレーヤーになるためには、自分の成長を支える物語を、勇気を持って創り、編集し、保存するという絶え間ない努力が必要で、それが、能力を最大限に発揮することに繋がります。脳は絶え間なく活動しているので、物語を作り上げることによって感覚器官に与える経験が、脳の発達に影響するのです。

語りの基本

効果的な「語り」をする上での基本事項を抑えておきましょう。

- ・誰もが物語を作る上での外向きの声と内向きの声を持っています。外向きの声は他人に伝えるためであり、内向きの声は自分自身に伝えるためのものです。どちらも重要ですが、真の力は内向きの声にあります。主たる語り部は「内なる声」なのです。

- ・物語からは逃げられません。外向きにであれ内向きにであれ、私達が考えたり話したりすることは、物語そのものなのです。どんな物語にもその影響力があるのです。
- ・良く繰り返される物語が、私達の生き方に最も強い力を及ぼします。こういった物語は、エネルギーの通り道を作るのです。
- ・エネルギーは、物語に従って流れます。私達が話す物語は、恐れや自信、困惑や平静といった、何かを私達の人生に投げかけます。良きにつけ悪きにつけ、物語に書かれた考え方は成長を続けるのです。
- ・書いたり、考えたり、読んだり、喋ったり、イメージしたりすることで物語は生まれます。ヒューマンパフォーマンス研究所での長年の実績から言えることは、古い物語を新しいもの書き換える最も効果的な方法は、こうありたいと思う「物語」を繰り返し「書く」ことなのです。
- ・物語ができあがったら、それが上手くいっていることであるにせよ無いにせよ、それを正当化することを考えるのです。そのために聞きたいことだけ、見たいことだけに絞るのです。物語のためになる事柄にだけ焦点を合わせ、それ以外は無視します。こういった作業をするのですから、物語を替えると言うことは大変なことなのです。
- ・何か上手くいっていないという物語がどのようにして、何故現実のものになったのかということは決して究明しません。あらゆるトラウマや気まぐれな友達、テレビの影響、心得違いの親、一方的なコーチなど、可能性のある原因には枚挙に暇がありません。多くの場合、こんな理由を考えても意味はありません。やるべき事は、私達の物語の中で上手くできていない部分と向き合って、それらを修正することなのです。
- ・語り部である私達は、常に理想と現実のバランスをとらねばならないのです。物語が発展し、真に建設的であるためには、次の3つの観点を押さえている必要があります。
 - ① 事実に即した物語であるかどうか。現実的であるか。(真実)
 - ② 自分が求めているところに導いていくものであるか。(目的)
 - ③ 勇気ある行動を起こさせ、最終的結果への望みをつなぐものであるか(行動)
- ・プレーヤーにとっての正しい物語に仕上げるためには、「何故テニスをするのか」ということと、「テニスを通じてどんな人間になりたいのか」の2点をおさえていることが最も重要です。

新しい物語を創り上げるには

自分のゲームのどの部分が、今の物語でうまくいっていないのかを考えましょう。それは、バックハンドに関するかもしれないし、ランキングが上のプレーヤーとの試合が上手くできないことなのかもしれないし、或いは、負けることを怖がったり、友達や家族の前でプレーすることだったり、風の中でプレーすることだったり、ただ打ち返してくるだけの相手とのプレーだったり、とにかく上手くできていないことを特定するのです。それができたら、次のステップに沿って作業を始めましょう。

【ステップ1】うまくいっていないことに関する物語の内容を書き出します。弱点であったり、うまくいっていないことをありのままに書きます。

【ステップ2】物語の3必須要素(真実・目的・行動)に沿った新しい物語を創り、紙に書き出します。自分が本当に納得できるようなものになるまで何回も書き出します。

【ステップ3】新しい物語の中でエネルギーを使うための日常の習慣的行為を決め、新しい神経経路が適性に形成され、新しい物語が真に自分のものとなるようにすること。例としては、新しい物語を毎朝起きたらすぐに5〜10分かけて読み返したり、書き出したり、書き直したりすることや、練習や試合の前に新しい物語に目を通すことなどがあるでしょう。新しい物語を根付かせるための最良の方法の一つは、それを、繰り返し書き出すことです、

では、ここにジェーンソンの新しい物語を紹介します。良い語りのための3要素が明確に表されています。彼は、この新しい物語によって、プレーヤーとしての成長が再開し、楽しさを取り戻したのです。

『過去6ヶ月間、試合でうまくいかないことが沢山ありました。原因は、自分が精神的・感情的に未熟だったからです。ほとんどの場合、自分が自分を敵にしていたのです。自分のエネルギーを、ダブルフォールトや、びびりや、失望といった悪い方向に使っていました。全ての悪い結果を過大評価していました。本当は、平静を保ったり、自信を持ったり、ポジティブに反応したり、リラックスしたりすることにエネルギーを使うべきだったのです。テニスの良いところは、自分の弱さを露呈してくれ、自分が良くなるためのきっかけを与えてくれるところにあります。これからは、自分も弱点を直視し、直面する困難を新しい力を築くために使いたいと思います。精神的な強さも取り戻しますが、これからは、今まで以上にしっかりと土台の上に立つ強さにしようと思います。この事は、私のテニスにとっても人生にとっても重要なことです。この事に毎日取り組み、成し遂げてみせます。難しいことはわかっていますが、自分を更に引き上げるために必要なことには努力を惜しみません。』

【筆者について】 Dr. Jim Loehr: レーア博士は、30年近くに亘り、テニス心理学の第一人者として活躍してきています。近著「The Power of Story: Rewrite Your Destiny in Business and in Life」は2007年9月発刊です。(<http://humanperformanceinstitute.com>)

【小さなスター達を教える】-David Brouwer (Wilson)

4-8才の子供のためのゲーム

○ ウォームアップゲーム:

- Simon Says: “Simon says, ….”の時には、その指示通りのことを行い、“…”の時にはやらない。聞く力・注意力を育てる事が目的なので、失敗してもアウトにはならない。「よく聞いているように」と指導する。
- Find that Line: コート各部の名称を教える。ある場所を指示し、できるだけ早くそこに移動させる。コートの名称を覚えさせるだけでなく、身体も温まる。
- Popcorn: コートは手にいっぱいボールを持って、子供達に背を向けて立つ。「ポップコーン！」と叫んで手の中のボールを高く放り上げる。ボールが弾んでるうちに取る。コーンや、手や、ボール缶等を使う。時々、子供に投げる役をやらせても良い。
- Larry and Sally: ボールにLarryとSallyと名前をつける。ラケットを使つてのボール遊びをしているときにボールを落としたら、“Sorry, Larry.”とか“Sorry, Sally.”と言わせる。大笑い請け合い。
- Caterpillar: 足を開いて一列に並ぶ。コーチがボールをある方向に転がしたら、全員横走りで追いかけて、全員の足の間をボールが抜けるようにする。足に当てたり、足の間に入らなかった人は列の後ろに並ぶ。
- Gladiator: 子供達はベースラインに一列に並ぶ。コーチは柔らかいボールを使う。「ゴー」の合図で全員ネットまでダッシュして元に戻る。コーチは子供達に向けてボールを投げ続ける。
- Racquet Skills Drills: 上についたり、下についたり、交互に裏返したり、エッジでついたり、コンチネンタルグリップで上についたり、投げられたボールを受け止めたり、」等々。
- Spider in the Web: 一人が「蜘蛛(鬼)」になる。他の子供は片方のダブルスアレーにいる。鬼の合図(Spider in the web!)で反対側のアレーに向かって走る。鬼に触られたら座って交代する。(繰り返す)
- Fill It Up: 子供のハンドアイコーディネーションの能力に合わせて空のボール缶やコーンや箱を使う。レッスンに来たら、まず最初の数分はボールを自分で投げあげてそれらの中に入れるようにする。
- Last Ball Standing: ラケットとボールを持ってコートの片側に並ぶ。ラケットの上にボールを載せて合図を待つ。ゲームが始まったら、できるだけ長くボールを載せておくようにする。ラケットを持っていない方の手で、他の人のボールを落とす。自分のボールから目を離さないことが重要であることを説明する。他人のボールを見ていると自分のボールを落としてしまう。
- Skipping, Galloping and Hopping: 多くの4-5歳児はこの差が分かりません。コーチがそれぞれの動きをしながらコート上を動きまわり、子供達に真似をさせます。慣れてきたら、リーダーを決めて(Follow the Leader)やったり、Find that Lineに取り入れても良い。

- Burglar: ある数のボール(例えば10球)を中央のTに置きます。子供達はそれを中心に5メートル離れたところにそれぞれのラケットを置いて立ちます。コーチの合図でそのボールを1個ずつ取ってきて自分のラケットに載せます。他の人よりも多くのボールを移動させることを目標とします。中央のボールが無くなったら、「Burglarize!(盗め!)」と号令をかけ、他から取らせるようにします。(時間を決めて行う)
- Twinkle Toes: 膝を伸ばしたまま、つま先をつかんで!
- Whirly Bird: 両腕を左右に伸ばして、上体を左右に捻る。
- Flamingo: 片足立ちでバランスをとる。

○ストロークゲーム:

- Goldmine: サービスラインに2列に並びます。ネットを挟んだ反対側に空のボールカゴを置きます。それが、彼らの“Goldmine(金鉱)”になります。列の先頭のプレーヤーは前に出て決められた数のコーチからのボールを打ちます。或いは、自分でボールを弾ませて打ちます。ネットを越して反対側の決められたエリアに弾んだボールだけを拾ってカゴに入れます。早くカゴをいっぱいにしたチームが勝ち。
- Goof Balls and Magic Balls: 決められたエリアにストロークを打ちます。サービスラインとシングルスサイドラインの交点それぞれにボールカゴを置きます。もう一カゴをベースラインのセンターマークに置きます。ベースラインに2チームを並べさせます。それぞれのチームの先頭の子は、ベースラインのカゴからボール(goof ball)を1個取り出し、ワンバウンドさせてネットを越すように打ちます。上手くネットを越したら、サービスラインのカゴからボール(magic ball)を一つ取り出します。もし、越さなかったらそのまま列の後ろに並びます。早くサービスラインのカゴの中のボールを出し終わったチームが勝ち。
- Horse or Pig: ネットを挟んで2チームに分かれます。それぞれのサービスボックスをコーンなどで3つに区切ります。チームAは、1-2-3のどのエリアを狙って打つか宣言してからボールを打ちます。指定したエリアにボールが入ったら、反対側のチームBは同じエリアを狙って打たなければなりません。それに失敗したら、チームAが得点します。もし、成功したら球出しの権利がBに移行します。チームAが指定エリアに打てなかった場合も同様です。
- Tennis Buddies (同点の時は Skyscrapers): Skyscraper は、オーバーヘッドのことです。サービスラインに2列に並びます。ネットの反対側のコートに目標エリアと配点を決めます(アレーは3点、サービスボックスは2点、バックコートは1点)。それぞれのチームの先頭のプレーヤーが決められた数のボールを打ちます(フォアハンド・バックハンド・ボレー等)。打ち終わった後で同点の場合、それぞれにスマッシュを打たせ、ボーナスポイントを計上します。

- Beat Larry (サーブとスコアの取り方): サービスラインに2列に並びます。年齢や能力に応じて、ボールを手で上から投げてもラケットで打っても良い。サーブの動作で、対角線上のサービスボックスを狙います。Larry がレシーバーという想定です。正しいサービスボックスに打ったり投げたりするチャンスは2回までです。上手く入れれば自分のポイント。2球とも失敗したら Larry のポイントとなります。年齢やスコアリング方法の理解の程度に合わせて、“1・2・3・4”という数え方か、通常の“15-30-,40,game”の数え方でスコアをコールさせます。
- Bottoms Up: ボールの缶を逆さに置き、その上にボールを載せます。ストロークのスイングをして缶上のボールを打たせます。缶が転がると大きな音がして、子供達はそれを喜びます。
- Stop and Squash: 子供から3〜4歩離れたところから、コーチかパートナーがボールをやさしく転がします。子供はそのボールに追いつき、ラケットで潰すように止めます。コーチかパートナーが「ボールを蹴って良いよ」というまで、そのままラケットと地面で挟み続けます。この練習を3〜4回繰り返した後、ワンバウンドの球出しで打たせます。その時に、「潰した」時と同じように「止まって」打つようにと指示するのです。
- Sneaker to the Moon: ラケットの先端にスニーカーを結びつけます。ものを投げる動作の指導です。スニーカーを空(Moon)に投げあげるようにして、サーブの動作でのラケットの動きの感覚をつかませます。
- Two bounces for eye control: バウンドするボールを上手く視追できない子供がいた場合、2バウンドさせてからボールを打つか受け止めるようにします。球出しの高さや方向を変えて行きます。2バウンドさせるとなると、しっかりとボールを見るようになります。
- Ball kiss for the serve: 両手にボールを持ちます。片方のボールをサーブのトスの動作で投げ上げ、もう片方のボールでそのボールを狙い“kiss”させるようにします。サーブでの両腕の強調動作の習得に役に立ちます。

○レッスンの最後に行うゲーム:

- Speed Racer: グラウンドストロークが上手く打てるようになったら、ネットの片側に1列に並ばせ、先頭の子からフォアハンドとバックハンドを打たせます。失敗したら、コーチの後ろを回ってコートを1周して列に戻ります。走っている途中に、コーチはその子供を狙って柔らかくボールを打ちます。そのボールに当たらないように逃げ切って列に戻ったら「Seed Racer」の名称をもらいます。
- Clean your room or war: ボールを投げる練習。ネットの両側に散らばったボールを、2つのチームに分かれて相手側のコートに投げ入れさせます。決められた時間までに自分たちのコートのボールを全て相手のコートに投げ入れるか、自分たちのコートに残っているボールの数が少ない方が勝ち。

- Kentucky Derby: サービスラインに2チームを並べます。コートの反対側にポリスポット(平板なターゲット)で競争路を作ります(15個くらい)。コーンやボールの缶を「馬」に見立てて、スタートのスポットに置きます。それぞれのチームの先頭の子供に打たせます。上手く打てたら、コートの反対側に走り、「馬」を一コマ進めて戻ります。1球でも失敗したら、すぐに自分の列の後ろに戻ります。自分たちの馬を早く1周させたチームの勝ち。
- Concentration: サイドラインに8個以上のコーンを並べ、それぞれのコーンの下に2つ組になるものをバラバラに入れます。決められた場所に決められた数のボールを打てたらそれらのコーンの何れかを「開け」て、中身を確認して元通りにします。順番に繰り返して行き、同じものが入った2つのコーンを開けられたら成功。

*****その他講習内容で「テニスプロ」に記事となったもの：（下記の記事を参照）**

Pat Etcheberry; “Common Coaching Mistakes” (TennisPro Sept/Oct 07)

Jeff Greenwald; “What to do When Performance Anxiety Comes Knocking” (TennisPro Nov/Dec 07)

【テスター委員会報告】 (02/19/07)

1. NTRP (National Tennis Rating Program)の 4.0 を技量の目安とする。

- ・ このレベルに無ければワークショップに参加できないという意味ではなく、PTR 本部のスタッフが問い合わせがあったときに、Teaching Essentials Workshop と USTA Recreational Coaches Workshop のいずれを勧めたらよいかを判断するうえでの目安とするものである。
- ・ この基準は、3.5 のプレーヤーは認定を受けることができないと言うことは意味しない。全てのストロークに関してバイオメカニク的に適切なデモンストレーションができればもちろん合格となる。こういったプレーヤーに対して本部としては「あなたのレベルではもしかしたら合格が難しいかもしれない。」というアドバイスをする指標である。
- ・ あくまでも、会員の技術レベルを高く維持するための指標である。

2. 初めての認定試験を受ける場合には；

- ・ 一週間前までにはメンバーの登録を済ませ、学習資料を受け取り準備ができるようにすること。
- ・ 準備のためのワークショップを必ず受講し、受験資格を得ること。Teaching Essentials Workshop、または、Van der Meer Tennis Universityを受講しないでの受験は認められない。

3. ギニーピッグについて；

- ・ “Teaching Test”には、可能な限り初心者やギニーピッグを手配することが望ましい。
- ・ “Drill Test”に関しても同様だが、“Teaching…”では特に重要となる。

4. Skills Test でのターゲットの使用について；

- ・ テスターはスキルテストではターゲットを使用すべきである。スキルの評価では打球技術の適切な表現力が重視されるが、コントロールも強調されるべきである。
- ・ サーブのテストでは、両方のサービスボックスを半分に分け、
 - デュースコートからのスライスサーブは、デュースボックスの左半分にコントロールされるべきで、フラットサーブは右半分にコントロールされるべきである。
 - アドコートからのフラットサーブは、アドサービスボックスの左半分にコントロールされるべきである。
 - トップスピンサーブは、アドサービスボックスの右半分にコントロールされるべきである。
- ・ グラウンドストローク、ハーフボレー、ボレー、オーバーヘッドの試験では、3/4 ライン付近に設置すること。

5. バックハンドに関して；

- ・ 学習資料やワークショップや試験のバックハンドレッスンや矯正法の項目に両手打ちを加える必要がある。

- ・ スキルテストのトップスピンロブにおいては、片手打ちの場合には片手で、両手打ちの場合には両手でのデモンストレーションをすればよい。
- ・ 両手打ちのバックハンドでの利き手の推奨グリップを検討する必要がある、利き手でない方はイースタンフォアハンドグリップを用いることで合意した。

6. ワークショップにおいて、「歴史的な問題」や「ルール」についてカバーすべきか？

- ・ 特に年齢の若い受講生がいる場合には、出題されるかどうかは特定せずに「難しい歴史問題」についての解説をすべきである。
- ・ ワークショップではルールに関して一般的な問題の解説はしてもよいが、出題に関連する全ての説明をするべきではない。「コートの子」での学習を勧めること。

7. 評価について；

- ・ 以前はアメリカでの全科目受験者の13%が1つか2つの部門が不合格となった。失格させるのは決して気持ちの良いことではないが、相応しいものだけを合格させる姿勢を崩してはいけない。
- ・ 以前はアメリカでの全科目受験者の16%が“Professional”の総合評価を得た。DVDで勉強してくる場合、Teaching の流れの理解は従来よりはできるようになっているであろう。そこで、Teaching に関しては、より厳密な評価をして“P”を与えるようにすべきである。DVD で見ただけでは分かりきれない要素(自信、熱意、グループのコントロール、等)により重きを置いた評価が求められる。
- ・ スキル、ドリル、ティーチングでプロの評価を与えられなかった部分については、コメントを書き添えること。
- ・ 受験生には、「最終評価」を臭わせるような説明をしないこと。

以 上

鈴木真一・徳丸 豊