



# パフォーマンス・コーチへの 道のり

## PART II

### マーチン・ブラックマン

ブラックマンは、ジュニア時代に伝説的なコーチであるニック・ボロテリー氏のもとでトレーニングを受けたのを皮切りに、コーチとしても選手としても多彩で幅広い経歴を持つ。スタンフォード大学では2度のNCAA(全米大学選手権)優勝に貢献。1989年から1995年までATPプレーヤーとして活躍し、自己最高位の158位を記録。



1998年、28歳の若さでアメリカン大学の男子チームのヘッドコーチに就任し、コーチとしてのキャリアをスタート。2004年には、メリーランド州カレッジパークにあるジュニア・テニス・チャンピオンズ・センター(JTCC)のテニスディレクターに就任。そこでの4年間で、ブラックマンと彼のチームは、非営利の「テニス&メンタリングプログラム」の生徒数を20人から80人に増やし、JTCCを全米で最も優れたジュニア育成プログラムの一つとして確立させ、その後、JTCCは初の「USTA地域トレーニングセンター」となる。ブラックマンは2008年にUSTAに勤め始め、「人材発掘・育成部門」のシニアディレクターを務める。そこでは、USTAの各セクションや民間企業と協力しながら、全米17の地区で地区のキャンプや地域のキャンプのネットワークを構築。ブラックマンは、2011年末にUSTAを退職後、フロリダ州ボカ・ラトンに自身のテニスアカデミー「ブラックマン・テニス・アカデミー」を設立。フルタイムでプログラムを開始してわずか2年目にして、アカデミー卒業生8人全員をテニス奨学金で大学に送り出した。

2015年6月、USTA選手育成部門のゼネラル・マネージャーに就任。アメリカのテニス界と連携して、世界に通用する次世代のアメリカ人選手を発掘・育成する役割を担っており、USTAの選手育成スタッフと指導者教育チーム(USTAU)の両方を統括しています。

妻と4人の子供と共に、フロリダ州レイク・ノナに在住。

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

今日は、優れたパフォーマンスコーチへの道を歩み始めた若いコーチの皆さんに、いくつかの質問をして、参考となるような一般的な理念を示します。(2020年11/12月号からの続きです。)

## 旅立ちのための質問

皆さんは、優れた育成コーチやパフォーマンス・コーチになりたいと思っているわけですね。ここでは、その道のりを歩む上で参考になるような、3つの質問とその答え(あるいはそれ以上の質問)をご紹介します。

### なぜコーチに？

あなたはどんなコーチになりたいか、なぜコーチになりたいのでしょうか。コーチとして充実かつ成功を取めたいのであれば、何をやるかではなく、自分がどうあるかが問題となります。自分の野心や周囲から得る評価のためであったとして、あなたの野心は、生徒を人としてプレーヤーとして導き、指導することに向けられるのか、それとも、自分自身のために向けられるのかが問題です。

優れたコーチが評価を受けるのは、どのように選手を育成しているかによります。彼らの指導技術と献身の度合いは、選手に現れます。優れたコーチの仕事は、有名になることではなく、育てることだということを忘れないでください。コーチをしていてやりがいを感じるのは、自分の生徒が目標を達成し、能力を最大限に発揮しているのを見ることです。

### コーチとしての成功とは？

世界最高のパフォーマンスコーチであっても、WTAやATPツアーでプロ選手を指導し、グランドスラムの大会でセンターコートのプレーヤーズボックスに座ることができる人はほとんどいません。そこにたどり着けなかったら、成功していないということでしょうか？

あなたがある選手を指導して、人として選手としての最大の力を引き出すことができれば、あなたは成功したと言えます。関わるすべてのプレーヤーに対してそれができれば、あなたは偉大なコーチです。

### あなたの指導理念は？

自分自身に正直な若いコーチの多くは、自分をコーチとして定義する理念を持っていないことに気付きます。選手との関わり方、教え方、トレーニングの仕方について、譲れないものやパラダイムをまだ持っていません。自分が経験し、見て、体得したことだけを実行しています。でも、最初のうちは、それで問題ありません。

しかし、多くの選手を相手に継続して成功を取め、最終的に偉大なコーチになるためには、『譲れないもの』と『指導理念』を持たなければなりません。

## 指導方針

選手育成では、指導者としての理念を定義する6つの基本原則があります。これらの原則は、13年前に我々USTAのマスターコーチであるホセ・ヒゲラス氏によって導入された体制に基づいています。その後、ナショナルスタッフや民間の優秀なコーチたちによって吟味され、強化されて、我々がプレーヤーたちと関わる上での共通基盤となりました。その理念は生きたものであり、現代のトップレベルのゲームに見られる変化や、スポーツ科学と効果ある育成方法の変化に合わせて進化してきました。

## 1 個性が第一

個性は、持続的な成功をもたらす第一の原動力です。それは、選手が大きな成功を取めるために行うべき選択と犠牲のすべてに影響を与えます。それをうまく育てるためには、コーチが模範となる必要があります。何をやるにも選手を中心とした指導を心がけ、それを上手く進めるには人間関係が重要であることを忘れないでください。あなたがどんなにいるいろと知っていても、あなたがどれだけ気にかけているかを選手が知らなければ意味がありません。

## 2

**成長の過程を理解し、尊重しながら、忍耐を示すこと** プレーヤーに対する忍耐と、長期的な成長の過程を尊重する忍耐です。「アメリカン・ディベロップメント・モデル(ADM)」と「ハイパフォーマンス・ディベロップメントの原則(年齢とステージ)」は、全体的で年齢に合った内容で、早期の専門化、燃え尽き、怪我のリスクを最小限に抑えて育成をするにはどうしたら良いかを教えてくれます。

## 3

**技術、動作、戦術、メンタルなど、ゲームのすべての面で高いパフォーマンスを発揮するための要素について理解する。** 優れたストローク、動き、戦術的な能力のための紋切り型の公式はありませんが、世界のベストプレーヤーの行動に見られるような許容範囲があります。それらは観察可能であり、2つの基準を満たしています：

■ プレッシャーの中でも正確な動作を可能にする

■ 怪我のリスクを軽減することができる

これらの要素に沿って選手を指導しトレーニングすることで、多才なオールコートプレーヤーとして必要なすべてのスキルを身につけることができます。

## 4

### 段階的に学習を促進する

優れたコーチは、学習過程を促進する環境を作ります。我々の選手育成では、以下の2つの指導方法のバランスをとるようにしています。

■ オープン-クローズ-オープンの練習： ドリルやライブボールでの練習を行い、その中でスキルを練習(クローズ)して、応用(オープン)できるようにします。優れたコーチは、これをスムーズに行います。説明は最小限にしてドリルを行い、選手に質問することで、自覚や問題解決のスキルを生み出します。

■ ゲームをすることを中心とした取り組み： プレーヤーに、ゲームの目的に応じての報酬を与えて自由にゲームをさせます。最終的にテニスはゲームであり、世界最高のプレーヤーたちはパターンを理解し、1〜2球先を読んでプレーします。

## 5

### 計画的に

優れたコーチは、健全な形で細部にまでこだわって計画を立てます。

彼らの指導技術や、感覚や経験に基づいた判断能力については、多くが語られています。彼らが即興的にできるのは、まず、選手がどのようにプレーすべきかというビジョンを持つことと、毎回の練習の目的を計画するようにしているからです。計画を立てていれば、アドリブも簡単です。

## 6

### 問題解決

優れたコーチは、練習の間、常に選手に情報を与え、指示し、修正しているものです。特に若いコーチの場合は、「喋ることでお金をもらっている」という誤解をしやすい。

テクニックを磨く際には、コーチがもっと指示したり修正したりして、意図的な練習を行い、スキルを磨くための良い反復練習が求められる場合もありますが、選手が成長し、上達してくるにつれ、一は意図的に選手に自主性を与え、自分で

適応し、問題を解決する方法を学ばせるようにしなければなりません。

テニスの特徴は、最高レベルでも2人または4人のプレーヤーが、コーチングやタイムアウトの助けを借りずに、意志、戦術、戦略的実行の肉体的・精神的な戦い挑んでいることです。時には何百、何千人もの観客の前で、この戦いに勝つためには、プレーヤーは練習してきたことを自分のものにして、戦術の調整や、流れのコントロール、相手の評価などを即座に判断しなければなりません。

他の要素がすべて同じであれば、最高の選手は最高の問題解決者です。選手が上達し、年を重ね、成熟してくると、優れたコーチは選手に主体性を持たせ、発言させ、独立性を持たせますが、その一方で、自分たちが確立し、合意した譲れないものや原則からは決して逸脱しません。

**Recommended reading:**

USTA American Model of Development (ADM)

USTA Teaching & Coaching Philosophy

Talent Code – Daniel Coyne

Talent is Overrated – Geoffrey Colvin

Pressure is a Privilege – Billie-Jean King

Maximum Tennis – Nick Saviano

Coaching For Life: A guide to Playing, Thinking and Being the best coach you can be – Paul Annacone

Sum it up: A thousand and ninety-eight victories, a couple of Irrelevant losses, and a Life in Perspective – Pat Head Summit and Sally Jenkins

They call me Coach – John Wooden

**Recommended watching:**

Dare to Dream: The Story of the U.S. Women's Football Team

In Search of Greatness

Dawn Staley: A coaches rules for life (Netflix)

Ad Space