



シニア世代のテニス-IV

ジャック・トンプソン、デビッド・スタニフォード博士



Jack Thompson : PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナルであり、2015年にはPTR最優秀プロフェッショナルを受賞。大学では運動生理学と運動学習法を専攻。36年の指導歴を持ち、現在に至るまでに、カトーバ大学では男女のテニスチームのヘッドコーチを務め、現在は、ノースカロライナ州シャーロットにあるティム・ウィルキソン・テニスアカデミーとナイキ・テニスクャンプの共同ディレクターを務め、ソールズベリー市のテニスディレクターも務める。さらに、シャーロット・ラテンスクールの男子・女子中学部のヘッドコーチも務めている。共著書に”Power, Speed and Stamina for Tennis: A Complete Guide for the Player and Coach”。



Dr. David Staniford : 40年以上にわたり、教授、コーチ、経営者、テニスプロとして活躍。オーストラリアのシドニーで育ち、コーチとしてのキャリアをオーストラリア内陸部でスタート。伝説のコーチ、ハリー・ホップマンの指導を受けた後、オレゴン大学でプレーし、そこで博士号を取得。また、動作分析の専門家として、あらゆるレベルへの指導を行ってきた。元NCAAディビジョン1のコーチの実績もあり、州や全国のジュニアチャンピオンを多数指導。現在は、選手への動作技術の指導やコンサルティングを行ったり、世界各地でクリニックやキャンプを開催している。サウスカロライナ州在住で、サバンナ・レイクス・ビレッジのテニスプロとして、幅広いレベルのシニアを対象にクリニックやチームトレーニングを行っている。著書に”Natural Tennis and Natural Movement for Children”などがあり、”Good Strokes for Senior Folks”という新聞配信コラムを執筆。

【翻訳・監修】鈴木真一: アド・インテス / PTRジャパン代表、PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル

前回の記事「シニア世代のテニス-III」(テニス 2020年7・8月号)では、シニアのダブルスプレーを改善するための具体的なスキルやドリルをいくつか紹介しました。シニアのテニスプレーヤーにとって、コート上でのパフォーマンスの多くは、集中力を維持し、目の前の作業に集中できるかどうかにかかっています。彼らからの質問の多くは精神的・感情的な問題についてです。そんな時には、「プレー中にどう感じて、何を考えていますか」と聞き返します。今回の記事は、前回の記事の続編ですが、精神的・感情的な問題に焦点を当てていきます。

まず、身体的スキルとは何をするかであり、精神的スキルとは何を考えるかであり、感情的スキルとは何を感じるか、ということ覚えておいてください。私たちプロフェッショナルとしては、身体的スキルと同様に、精神的・感情的スキルにも多くの時間を費やす必要があります。精神的スキルと感情的スキルを伸ばすことは、年齢を重ねることにより重要になってきます。精神的スキルは、より意図的に最高の身体的スキルを使えるようにするために必要です。また、自分自身の『マインド・パワー』を使って明確な計画や戦略を立てることは、自信とポジティブなセルフトークの向上にもつながります。週に2〜3回テニスをしている高齢者の多くは、運動不足解消や競技、社会との交流のためにテニスをしていると言います。チームテニスの準備のために練習する人は、自分のプレーのレベルを上げるために、あるいはチームメイトの前で恥をかかないようにするために、チームトレーニング、グループドリル、プライベートまたはセミプライベートレッスンに参加します。彼らは、試合前、試合中、試合後のどの場面でも「気持ちよく」いたいのです。

身体的、社会的、感情的に関わらず、こういったニーズのいずれに関わるかは、テニスプロ次第です。50代、60代、70代、80代の高齢者を対象とする場合、練習の目的と個人やグループのニーズを満たす必要があります。こういったシニアの方々が気持ちよく過ごせるようにするには、自信を高めるためのドリルや練習、プレーを取り入れる必要があります。

自信を持つことは、テニスのメンタルトレーニングの鍵です。一流のテニスプレーヤーやスポーツ選手は、自分と能力に絶対的な自信を持っています。一流のスポーツ選手が成功しているのは、この「自信」に起因しているのかもしれませんが。例えば、おそらく史上最高のゴルファーであるタイガー・ウッズは、ものすごい集中力の持ち主です。彼の集中力は凄まじく、適切なタイミングで適切なプレーをすることで、チャンピオンになったのです。集中力を高めることは、自信につながります。

高いレベルの競技テニスをしていると、目の前の仕事が文字通り自己中心的なものになります。ゾーンに入っていれば、目の前の仕事以外のことは考えられません。多くの人は、テニスをするとは、他のことを忘れられる偉大な『心の洗剤』の一つだと言います。『マインド・パワー』とは、頭を使って試合をコントロールする能力のことです。具体的な場面を想定して練習することで、精神的・感情的な安定を向上させることができます。

基本的なことに集中すること。練習や試合では、シンプルにすることを心がけましょう。多くのプレーヤーは、考えすぎて自分を混乱させてしまいます。ボールのパウンド、コンタクト、リカバリー、そして相手の打球の瞬間を見ることに集中できるように練習しましょう。観客やコートの状態、人生の次の問題など、周囲の煩わしさを遮断することは、目の前の課題に集中するための重要なスキルです。テニスの素晴らしいところの一つは、雑念を持ってはうまくプレーできないことです。「精神的に疲れている」と「肉体的に疲れている」ことは同義語です。外部からの心配事や懸念事項を排除することに完全な注意を払う必要があります。生徒が練習や試合をしているときには、日常生活の雑念を排除して、競技に没頭し、自分のやっていることに集中するように促してみましょう。集中力を高め、雑念を払うことで、自立して自信あふれる、より良いテニスプレーヤーになる可能性が生まれます。

テニスは、精神的な不調や早期認知症の予防にもなります。上手くプレーするには、集中力と計画性が必要です。彼らのダブルスポイントの取り方を観察しましょう。1ポイント1ポイントに集中させるために、シニアの人たちには多くのタイブレークをさせると良いでしょう。次に何が起こるかを意識して、常に注意を怠らないようにと言いつけましょう。集中力を高めるために、ワンサーブだけでの試合をさせるのも良いでしょう。

シニアのダブルスでは、チェスのようなプレーが必要になります。彼らのテクニック、正確性が向上すれば、戦略=先を見越した計画を立てることができるようになります。相手の次の動きを予測するための具体的なドリルを行うべきです。

「油断のなさ」が重要となるわけですが、2時間の試合の間、どのようにしたらこの精神状態を維持できるのでしょうか。好みのショットをどのように使うかを視覚化すること=自分の性格と、プレッシャーの中で現実的に何ができるかを知ること。サーブやリターンの前に何を考えているのか?メンタルを強化するための2つの優れたドリルを以下に紹介します:

ドリル1

セットやポイントの練習をしているときに、サーバーチームに、1stサーブでも2ndサーブでも、ワイド、ボディ、センターのどこを狙うかを決めさせます。さらに、サーブを打つ前にボールがどのように入っていくのかをイメージすることの重要性を選手に強調します。

ドリル2

セットやポイントの練習をしているときに、レシーバーチームに、ファーストサーブでもセカンドサーブでも、フォアハンドとバックハンドのそれぞれの場合で、どこに返球するかを事前に決めさせます。ここでも、ボールをうまく返球しているイメージを持つことが最も重要です。厳しいボディサーブが来た場合など、選んだ返球方法が難しすぎる場合は、ロブを選択すべきです。

大事な場面では、感情をコントロールすること。自制心、集中力、自信を身につけさせるには、選手の長所と短所を知っている必要があります。これらの資質を高め良い方法は、セットやポイントの練習をしてもらい、ポイントの終わりにパートナー同士でポジティブな言葉だけを使うようにさせることです。例えば、「ナイスショット!」、「良い選択だった!」、「惜しい!」、「大丈夫、きつと入るよ!」などです。もちろん、「くそ〜!」、「ちえっ!」、「なんであんなのミスるんだ!」などのコメントは避けたほうがよいですね。相手を操る方法を知っていると、個人としてもチームとしても自信を持つことができます。試合前のウォーミングアップで相手に関する知識を得ておくことは、相手を操ったり、ミスを誘ったりするのに最適な手段です。技術的な弱点、動きの悪さ、特定のショットやスピンの対応に難があるなどの情報を得るとは、試合中のショット選択の基礎となります。もし、相手がこちらの作戦に適應できるのであれば、それに合わせて戦術を調整する必要があります。

また、シニアプレーヤーのメンタル面での準備として、『エラーマネジメント』があります。シニアのテニスの試合は、ウィナーを打つことよりも、エラーを減らすことで勝つことができます。私たちはこれを『エラーマネジメント』と呼んでいます。相手に自分たちに勝とうとさせて、自分たちは自分たちに精神的や感情的な過ちを犯さないように言い

聞かせることに徹することで、結果的に勝ちに繋がります。質の高いエラーマネジメントでは、相手に勝つために、過去の経験からの自分への声掛け、コートスペースの使い方、自分たちの技術を使います。以下の戦略を覚えておいてください。

戦略1

安定したプレーに務める。殆どのポイントはエラーによって失われます。

戦略2

良いポイントのとり方をイメージしましょう。

戦略3

ミスを減らし、しっかりとボールを捉えるように。ボールの軌道をできるだけ早く把握して、ボールの縫い目を見るようにしましょう。

戦略4

自分のコンフォートゾーンでプレーし、常にバランスと流れを維持しましょう。

戦略5

相手の弱点に合わせたパーセンテージプレーをして、ミスを減らすためにスペースの使い方を考えましょう。

戦略6

相手に勝とうとさせる。自滅しないように。

戦略7

精神的、感情的に崩れないように。

退職すると、自分の好きなことに時間を使えるようになります。これは人生の中で貴重な時間です。我々はこのような状況に対応する必要があります。例えば、テニスをしたことがない人や、長い間プレーしていない人のために、特別なクリニックを提供するなどです。サバンナ・レイクスでは、週に一度、『グリーンネッター』と呼ばれる、初心者向けにボランティアの人やボールマシンを使つての簡単なドリルを行う無料講習会を開催しています。退職したばかりの人が、自分の希望や余暇のニーズに応えられるような時間と可処分所得を得たことが、指導者にとっては新たな取入源になるかもしれません。シニアの方は、レッスンやグループクリニックをお得に受けたいと思っています。6回や10回のセッションを割引価格で前払いしてもらうことで、継続的な参加を保証しつつ、上達に向けて練習するモチベーションを高めることができます。

『グリーンネッター』、チーム練習、ドリル、ラウンドロビンへの継続的な参加が、人々が「良い気分」でいられるかどうかに関わっているわかりました。誰かに恥ずかしい思いをさせたり、馬鹿にしたりすることは、絶対にあってはならないことです。プロは、仲間意識を育み、個々がスキルを習得することで、毎日の充足感を得られるようにすることが大切です。自分が進歩しているのを感じて、プロがそのことを指摘すると、彼らは「いい気分」になります。これらの考え方をすべてのドリルや練習試合に取り入れることで、彼らの達成感を高め、自尊心を劇的に向上させることができるのです。

《参考文献》

Staniford, David J., Good Strokes for Senior Folks I. TennisPro magazine. March/April 2013
Staniford, David J., Good Strokes for Senior Folks II. TennisPro magazine. January/February 2014.
Boaz, John K., and Staniford, David J., Natural Tennis. Stipes Publishing, 2nd ed., 2010.