

意味のない些細なこと

テレビで取り上げる「テニス」を教えることの愚かさ

ジャック・トンプソン



『今ほど、プロのプレーとそこから学べることのギャップが大きな時代はありません。ゲームスタイルに制限を生じさせるようなグリップで難しいショットを教えたくはありません。子供でも大人でも、ロディックのようなフォアハンドを打とうとするのは馬鹿げていると思います。コーチが「そのうち入るようになるよ!」と言いながら打たせ続けているのを見るとゾッとします。どうなるかって?入りません。』

これは、17年も前にサンディ・メイヤーが言った言葉ですが、今でも同じことが言えると思います。どこのコートでも、コーチたちは子どもたちにプロの選手のような打ち方を教えています。ストロークの基本を教えるどころか、子供の運動能力の有無に関わらず、すべてのストロークを、ナダルのように背中に振り抜く独特のフォアハンドや、力強く踏ん張って打つといった打ち方をさせているのです。

私はこの状況を「テレビテニスのレッスン」と呼んでいます。また、「とるに足らないことの練習」をしていることも見受けられます。ストローク自体の上達にほとんど、あるいは全く影響のないことを教えています。

まあ、こういったコーチの殆どは勉強をして資格を得ているコーチではありませんが、時として、そういったコーチでさえも陥ってしまうことがあります。以下に、「テレビテニス」と「とるに足らないこと」の実例をご紹介します。

何が何でもヘビートップスピン...

もちろん、トップスピンを指導すること自体には問題はありません。私が問題だと思うのは、トップスピン偏重の指導がされていることです。スライスやフラットの練習も必要です。スピンショットを練習する上では、サーブラインとベースラインの中間付近に深く打ち続けられるようにすることが大切です。深いボールを打つには、フラット気味に打ったほうがずっと簡単です。しかし、非常に多くのジュニアが、ベースラインの3メートル後方から、ヘビートップスピンを打ち続けるのが最良の方法だとしんじているように見受けられます。

セミウエスタングリップでのフォロースルーを強調しすぎる...

次のような練習方法で、セミウエスタンやウエスタングリップの正しいスイング軌道を練習させていることも見受けました。生徒を横向きに立たせて、ラケットのエッジをコートにつけて構えさせ、合図にあわせて生徒にもう片方の手からボールを弾ませてボールを打たせ、身体の左側のコートにラケットをつけさせるという練習です。これは、役に立たない教え方です。まず、生徒は右から左に真っ直ぐラケットを動かすという間違いを犯していますし、フォロースルーまでが早すぎて、振り終わり方も間違っています。教えるべきことは、打球時のラケット面は垂直であり、そのままできるだけ長く前に振り出して、最後の最後にラケット面と腕が返るということです。言い換えれば、フォロースルーはそのグリップによって変わるということです。例えば、イースタングリップでセミウエスタングリップでのようなフォロースルーをしていたら、それは正すべきです。

スイングボレーの練習に時間をかけすぎる...

この意見に反対する方は多くいらっしゃるでしょうが、私は間違っていると思います。ネットプレーの技術向上を目指すのであれば、従来のボレー(ブロックボレー)を基本にして、アングルボレー、ドロップボレー、ロブボレーなどのバリエーションを身につけるべきだと思います。まず、これらの技術を覚えてからスイングボレーの練習をすべきです。スイングボレーに重きを置きすぎた結果、こういったことが見られると思います。

- ◆ やたら振り回しすぎたミスが多い。
- ◆ 打った結果、ボールのバウンドが相手の打ち頃の高さになるので、パスやロブでポイントを落とすことが多い。
- ◆ 振り回して打つ習慣がついているので、普通のブロックボレーやパンチボレーが不安定となる。

サーブでの脚の蹴りを強調しすぎる...

至るところで、サーブのときの足の使い方を強調した指導が見受けられます。多くの場合は、ピンポイントスタンス(トスのときに後ろ足を引き寄せて、打球後に前足から着地する)を教えています。足を引き寄せるときに両膝を曲げ、ラケットを振り上げながらジャンプするのです。これが良いのか悪いのかは、意見が分かれるところです。しっかりとした技術があるプレーヤーならば問題ありませんが、初心者やバランスやコーディネーションが悪く、上手くタイミングが取れないプレーヤーには向いていない方法です。1995年にブルース・エリオット博士らが、西オーストラリア大学での研究結果を発表しました。サーブのパワーアップに関わる身体各部の相関関係についてという内容でした。(訳者は、1992年のインドネシアでのITF東アジアコーチ会議で博士の講義を受け、参加者同士で効率的なサーブの動作についてのディスカッションを行いました。この時は"shoulder over shoulder"<前の肩の上に後ろの肩を持っていく>ことがキーワードでした。)それによると、パワーに最も貢献しないのが体幹と脚部(9.7%)であり、最も関係するのが肩の内旋運動である(54%)ということでした。2015年のPTR国際テニスシンポジウムではポール・ローター博士が、打球前に後ろ脚を使おうが使うまいがサーブの威力には貢献しないという発表をしました。だとしたら、どういった指導が適切でしょうか?簡単です。プレーヤー自身がやりやすい方法で練習させることです。プレーヤーにとって最も重要なことは、スイング時にバランス良く体重移動をすることです。

初心者にもヘッドスピードをあげることを強調しすぎる指導...

「もっと速く振って、もっと回転をかけて!」と声を枯らしているコーチが至るところで見られます。技術習得のある段階で、ボールをコントロールするために回転をかけるのに必要なスイングスピードを覚えればよいのです。必要以上にスイングスピードをあげることは、体のバランスを崩してミスショットに繋がります。科学的に見ても、そうやっていけばいつかはコントロールできるようになるということはおかしなことです。動作のスピードとミスの起きる比率という、運動学習の見地からして理にかなっていません。どんなスポーツでも、スピードをあげることは、ミスの増加につながる、という原則です。初心者の学習のためには、ゆっくりすぎる動作のほうが良いのです。

”トゥイーナー”の練習...

プロがこのショットを打つを見て、これを真似したがる子供はとて多くなります。忘れてはいけないのは、これは確率の低いショットセクションで、ポイントに繋がることは稀であるということです。ロブの処理で遥かに良い方法は、ボールのどちらかに回り込んでロブで返球するという方法です。試合では常に確率の高いショットを使うべきです！

浅いボールを攻撃するには いつもドライブを使うこと...

これもまた間違った指導法です。ポイントをコントロールする、或いは、ポイントを決めるには、浅いボールの処理の方法には3種類あることを小さな頃から理解するべきです。どういった選択肢があるかと言うと：

- ◆ a) ドロップショットを打つ。
- ◆ b) 次の返球でポイントを決めやすいように、スライスのアプローチショットを打つ。
- ◆ c) 決めに行く。この選択ししかないということは、相手に対応をしやすくさせます。

“オープスタンス”を強調 しすぎる...

コートサイドにいっぱい振られた時など、オープスタンスを使うことが望ましい場合があります。私が問題と思うのは、必要な状況でもないのにオープスタンスを使うことを指導したがる傾向です。確かティム・メイヨットだったと思いますが、何年前のPTR国際テニスシンポジウムでこう言っていました。『オープスタンスは、必要に迫られて使うもの。』

アンダースピンロブの指導が なされない...

他のコーチの指導を受けてきて、最近教える機会のある子どもたち(12~16才)は、ロブといえばトップスピンロブしか打ちません。これしか打てないとしたら問題です！まず、ブロックロブ(アンダースピンロブ)を教えるべきです。トップスピンロブは、あくまでも補助的なショットであるべきです！

ミニテニスのウォームアップで トップスピンしか打たせない...

これは時間の無駄以外の何者でもありません！まず、ゆっくりしたスピードでネット近くでトップスピンを使うことは、シングルスでもダブルスでもありえません！また、今の子供達はトップスピンを打つことに長けています！私は、ミニテニスウォームアップの時にはトップスピンを打たせないようにしています。スライスだけを使うようにさせています。この距離でスライスを試合で使うのは、ドロップショットやアプローチショットなどがあります。最近の子供達の多くがスライスを上手に使えないので、この機会にまともなスライスを使えるようにするのが良いと思いませんか？

まとめ

以上が、最近のプレーヤーに見うけられる問題の一部です。この記事から皆さんに気がついていただきたいのは、我々ティーチングプロは、しっかりと基本と総合的でしっかりとプレーを身に付けさせる必要があるということです。プロが使うような技術を教えるべきではないと思います。ナダルのフォアハンドは、ナダルならではの技術であり、キリオスのトゥイーナーは彼ならではの技術なのです。最近の子供達のプレーを見ると、おしなべて平均的なプレーができる範疇に収まります。「プロのように打つ」ことを強調しすぎると良いことはありません。結局、オリジナルのコピーミスで終わってしまいます。

基本をしっかりと教えましょう。基本は、どんなプレースタイルにも共通です。どんな時にも早い上体の捻り、しっかりとしたフットワーク、バランス、本人がショットをコントロールしやすいイングスビード、良い体重移動、打球時の面作り、すべてのグラウンドストロークでラケット面を打球方向にできる限り長く振り抜いてからのフォロースルー等です。子供はプロのマネをしたがるものですが、沢山試合に勝てたほうがもっと楽しいはずですし、そのためには、プレーヤーの技術に合わせた確率の高い戦術と戦略を身につけることが大切だと考えます。

参考文献

1. Moran, Greg (Aug. 2004). "Mortal Tennis". The Tennis Server.
2. Elliott, Marshall and Noffal (1995). "Contributions of Upper Arm Limb Rotations during the Power Serve". Journal of Applied Biomechanics. Pp. 433 - 442.



【筆者略歴】 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」がある。

【翻訳・監修】 鈴木真一: フォ・インテニス/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