



P.A.S.の原理

ウェイン・エルダートン

長年に渡ってテニスカナダの指導者の教育と認定に関わってこられたことは、名誉なことです。この経験中で、最も有用で多くに受け入れられたのかを確認できました。

現時点で、ほとんどのコーチからより効果的な指導に役立つと一番の評価を得ているのが『P.A.S.の原則』です。この原則は、我々の技術指導の核となるものです。その「金の塊」とも言える原則の詳細について紹介してまいります。

しかし、この技術的な部分に触れる前に、我々の指導手順全体のどの部分に適用できるのかを知る必要があります。我々が指導する上で重要なポイントの一つに「戦術と技術の関連性」という部分があります。あらゆるゲームスポーツでは、勝つための戦略が求められます。ホッケーであれボクシングであれテニスであれ、技術はその戦略を実現化する手段にしか過ぎません。

指導体系

コーチングの効果を最大に上げるためには、技術的戦術的な原則の体系というものがあり、我々指導者はその事をよく理解する必要があります。『P.A.S.の原則』は、その中核をなすものです。

- 1 勝利のためにはまず戦術ありきです。
- 2 戦術を遂行するには技術が求められ、ボールをどのように打つか(高低左右など)がプレー中に最も考えなければならないことです。
- 3 『P.A.S.の原則』はボールをコントロールするための物理的原則であり、プレーヤーの意思を実現させるものです。
- 4 プレーヤーが学ばなければならないラケットワークや、フットワークや、ボディワークなどは、あるショットを打つために適切なP.A.S.を得る上で必要なことです。もし正しいP.A.S.が得られなかったら、他の動きは成功に繋がりません。

コーチとしては、こういった重要な関連につながらない単なる技術指導は避けるべきです。

重要な繋がり

ボールコントロールは、戦術とプレーヤーの打球動作をつなげる役割を果たします。それがなければ、プレーヤーはどうしたらよいか四苦八苦してしまいます。その結果「打球軌道を高くするにはもっと膝を曲げる」、「方向を安定させるには身体の向きに注意して」、「パワーを出すにはもっと腰の回転を」といった、非効率な解決法につながってしまいます。

これらの身体の動きやフットワークは、ボールコントロールには直結しません。もしコーチがこんな遠回しのアドバイスをしたならば、プレーヤーは言われたとおりにやっても望む結果が得られないというフラストレーションにつながるでしょう。

ボールを期待通りに動かすための物理学というものが、戦術達成のためにボールを操る上で必要になってきます。カナダの方法論では、ボールのコントロールができ

『ボールコントロールは、戦術とプレーヤーの打球動作をつなげる役割を果たします。』

ることを「有効性」と呼んでおり、技術の基本的な部分です。有効的な技術を持っていなければ、「見栄えはいいけれど勝てない」テニスとなってしまいます。

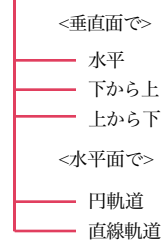
鍵となる要素

ボールを上手く操るためには、まず、「打点」を取り囲む三次元の『ボールコントロールボックス』を想像してみましょう。グラウンドストロークであれ、ボレーであれ、サーブであれ、テニスのすべてのショットで、ラケットはその箱を通らなければなりません。私は、P.A.S.という、その要素を表す略語を考案しました。

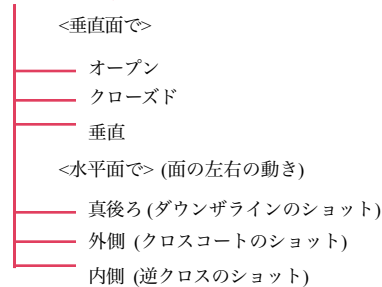
P.A.S.を実用的なツールとして有効性を最大限に高めるには、それぞれの要素がどんなものであるかを理解することが必要です。これらの考え方と用語は、詳細かつ正確なフィードバックを与える上で有用となってきます。

では、順を追って見ていきましょう。

PATH (打球時のラケットの軌道)



ANGLE (打球時のラケット面の角度)



SPEED (打球時のラケットの速度)



『P.A.S.の原則』は、ボールとラケットの相関を物理的に表しているため、技術指導には、有効な手段です。それぞれの要素は、ボールの動作に直接的に関わっています。ボールをストリングの中心で捉えたとしても、もしP.A.S.の情報が間違っていれば、思ったところには飛んでいきません。P.A.S.の情報が正しければ、ボールは他に飛んでいきようがありません。

テニスのあらゆるショットは、それぞれのP.A.S.の情報が様々な程度に混ざったレシピに従って飛んでいます。難しいスピニングショットも、適切な程度P.A.S.の複合情報の結果に過ぎません。例えば、トップスピンは、下から上への軌道で、垂直かやや閉じた面で、速いスピードのスイングで打たれると言った具合です。(ラケットの軌道と面がそのままであれば、スイングスピードが上がれば回転量は増え、下がれば回転量が減るというわけです。)

プレー中の問題解決

コーチは、プレーヤーたちにも『P.A.S.の原則』を理解させて、その使い方を教えたほうが良いでしょう。プレーヤーにとってその原則を理解することは、プレー力の向上に必要な問題解決のための一つのツールとして使えることになります。例えば、相手がコートの片側にいる場合、いないところにボールを打ちたい(方向のコントロール) と思ったとします。その場合、打球時の面の向きが、他のどんな動作にも最優先される事を知る必要がある訳です。

多くのプレーヤーが独特な打ち方をするのは、ボールを扱うことに関しての誤解の産物と考えます。間違った理解で、問題の解決をしているのです。コーチがボールを打つということに関して、正しい理解を深めさせることができれば、技術表現も、シンプルなものになるでしょう。

内部フィードバックと 外部フィードバック

『P.A.S.の原則』が有効なフィードバックの手段である理由の一つには、プレーヤーに身体の使い方(内部フィードバック)にこだわらせないことにあります。

『P.A.S.の原則』を用いることで、コーチは有効な「外部フィードバック」を使うことができ、このことは学習効率をあげるということが研究結果にも表されています。

最後に

『P.A.S.の原則』は、戦術と技術を結ぶ上での鍵となる要素です。この原則を理解する事によって、プレーヤーがボールのコントロールとプレー中の問題解決をよりシンプルに行えるようになります。



【筆者略歴】 Wayne Elderton: テニスカナダの指導者育成担当でブリティッシュコロニア州の指導者認定に携わっている。North Vancouver Tennis Centreのテニスディレクター。テニスカナダの最高位の指導者資格である“レベル4コーチ”と“クラブプロフェッショナル3”を有する。コーチとして数々の賞を受賞し、世界中のコーチ会議で多くの講演を行ってきている。また、ミッドタウンクラブ全体のコーチやテニスディレクターのコンサルティングにも関わっている。彼のウェブサイト“acecoach.com”には、カナダ方式に沿った数多くの指導関連資料が集められている。PTRの国際テニスシンポジウムでの講演をお楽しみに!

【翻訳・監修】 鈴木真一: アド・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



Upcoming CERTIFICATION WORKSHOPS

Dec. 4 & 5 Orlando, FL
Dec. 11 & 12 Austin, TX*
Dec. 16 & 17 Boston, MA
Dec. 18 & 19 Weston, FL
Jan. 22 & 23 Wheaton, IL

*English & Spanish

Interested in getting certified?

www.ptrtennis.org | 843-785-7244