

# QUICKSTART – IT'S NOT JUST FOR KIDS ANYMORE

<QuickStartは子供のためだけのものではありません>

ティム・バスル

私の初めての大人のクラスのレッスンは我ながら酷いものでした。あるコーチの団体の指導者コースを修了したばかりで、指導の場を求めて意気揚々とマイアミに引っ越した時の話です。

あるコミュニティーセンターでの仕事に就いてみると、期待していたレベルの高い指導の場も、プロレベルのプレーヤーも見当たらず、全くの初心者を対象とした2時間のレッスンを与えられたのです。私は6人の生徒をベースラインに一列に並べて、フォアハンドとバックハンドを1球ずつ打たせるといったレッスンをしました。そして、デニス・バンダーミーアに聞いた「若い生徒はなかなか自分の順番が回ってこないで、虫眼鏡を使って蟻を焼き始まった。」という話を思い出しましたが、私のクラスは程なく消滅し、他で仕事を探さなければならなくなりました。

その後、幸いにもテニスに関わり続けることができおり、この数年話題となっているQUICKSTARTについて学ぶ機会を得て、広さの違うコートや、大きさの違うラケットや、弾み方の異なるボールを使うことで、子供たちがどんなことができるのかを目の当たりにしました。小さな子供でも「テニス」ができるようになるのです。

大人に対してもQUICKSTARTの教え方を取り入れた指導をすることで、より早くテニスができるようになっていきます。フルサイズのコートで、イエローボールを使っての導入をすると、大人の初心者が何か他のスポーツに鞍替えしたくなるのは目に見えています。私が勤めるクラブでは、レベルに合わせたボールを使うことで指導効果を出しています。ここにその様子をご紹介しますと思います。

## 【レッドボール】（イエローボールの25%の圧力）

このゆっくりと飛ぶボールを使うことで、技術を覚えやすくなっています。普通のボールよりも大きくて見やすいので、受容スキルを伸ばすのに役立ちます。また、回転の違いについて学ぶこともより簡単にできます。ボールスピードが遅く、回転の様子が分かりやすいので、中級レベルの方にとっても、スイングの軌道やグリップの改善にも役立ちます。握力が弱い人でも、ラケットの面がボールに作用する様子が分かりやすいので、コンチネンタルグリップを覚える上で役に立ちます。

上級のプレーヤーにとっては、スイングスピードを上げる練習に最適です。レッドボールを使って、ラケットヘッドスピードを上げて、打球に勢いをつける練習はとても良い練習です。

仲間のコーチとこのボールで試合をしてみてください。4ゲームと持たないうちに疲れてしまうでしょう。相手の横を抜くのが簡単ではないので、ポイントを決めるまでに、普通だったら即ウィナーになるようなショットを12~3球打たなければならないでしょう。

また、戦術を理解するのに役立ちます。イエローボールと普通のラケットを使うとコーチでさえ習得に何ヶ月もかかるであろう戦術を、初心者でも使えるようになります。初心者でも、打球の方向を意識したプレーができるようになります。コースを変えてコートに空きを作ることもなど、実践を通じて新しいコンセプトを身につけることができ、言葉での説明に勝ります。11メートルの長さのコートは、大人の初心者がレッドボールを使って練習するには最適の広さです。NTRPで1.5~2.0のレベルのプレーヤーは、基本的なスイング動作や方向のコントロールやいろいろな技術を身につける上で、小さなコートで練習をすべきだと思います。

### 【オレンジボール】（イエローボールの50%の圧力）

レッドボールからの移行がスムーズにできるオレンジボールは、バウンドはやや低いですが、飛びは速くなります。プレーでは、やや速いリズムが求められます。このボールは、スピンの使い方とそれへの対処法を学ぶのに適しています。特にバックスピンの効果の指導に最適です。イエローボールに比べてバウンドの後あまり弾まないで、その効果をよりはっきりと感じ取れます。レッドボール同様、ボールを続ける練習でも試合でも、中級以上のプレーヤーにとってスイングスピードを上げる練習に役立ちます。ボールがより速く遠くまで飛ぶので、コートの上は18メートルになります。このボールとこのコートは、NTRPが2.0~2.5のプレーヤーの指導に適しています。

### 【グリーンボール】（イエローボールの75%の圧力）

このボールが開発されるまでは、オレンジボールからイエローボールへの移行はとても難しいものでした。しかし、イエローボールの75%の圧力のボールが開発されたことで、この問題は解決されました。レッドやオレンジのボールを使って基本をよりしっかりと学んでからこのボールを使う段階に入ると、スイングスピードやスイング軌道についての生徒の理解度が分かります。ボールの飛びが速くなるので、効果的にプレーを続けるためにより安定した技術が求められます。上級者にとっては、このボールでのプレーはクレーコートでのプレーのような体験ができます。また、サーブアンドボレーのような戦術を試みるのにも役に立ちます。私の今までの経験から言って、NTRP2.5~3.0のプレーヤーは通常のコートでグリーンボールを使うと良いと思います。ラリーがより続き、なお且つ成功体験が得られやすいと言うことで、テニスをより楽しむことに繋がります。

coachingtennis.orgの創設者で、National Institute for Play（国立遊技研究所）の元ディレクターを務めていたゲーリー・アヴィスキオスは、「人は楽しむことでより多くを学べる」と言っています。

ボールやプレーエリアに変化を持たせることで、生徒はより短期間で成果を上げることができるようになり、「テニス」をより早く体験できます。そして、この素晴らしいスポーツをするようになる人たちが増えるだけでなく、蟻も落ち着いて生活ができるようになるでしょう。

【筆者紹介】 Tim Bustle : PTRプロフェッショナル。イリノイ州シカゴにあるミッド・ウエスト・テニスクラブで、アダルト指導ディレクターを務める

【翻訳・監修】 鈴木眞一 : アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTR JAPAN代表 / インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTRテスター委員会国際委員(2010-) / PTRマスタープロフェッショナル (2008) / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー (1986) / 「テニス欠点矯正法」監修