

# 10 SECRETS OF A SUCCESSFUL JUNIOR PROGRAM

<ジュニアプログラムを成功させる10の秘訣>

オリバー・スティーブンス

ジュニアプログラムを運営することは、大変な作業であり、時間がかかり、時にはフラストレーションもたまります。しかし、本当にやり甲斐のあることです。私はいろいろな国でジュニアプログラムに関わってきました。その規模は20数名の小さなものから、シカゴのミッドタウンテニスクラブのような数百名の規模まで様々です。現在、ジュニアプログラムに関わっている方にも、これから始めたいと思っている方にも、10個の提言をさせていただきたいと思います。勿論、これだけが重要なことではありませんが、まずはご一読ください。

## 1. 底辺から育ててゆく ("10 & Under Tennis"<低年齢ジュニア指導プログラム>の活用)

このことは、長期的でしっかりとしたプログラムを考える上では絶対必要条件です。小さな子供たちを教えるところから始めて、育て上げましょう。学校を始めるようなもので、7-8才の大勢の子供たちは、やがて、9-10才の素晴らしい子供たちへと成長して行きます。一番年少の子供たちから育てることを続けければ、いろいろと大変なことがあっても数年で実を結び、幅広い年齢の子供たちに対応できるようになるでしょう。よくありがちなのが、年齢が上で経験のある子供たちを集めてプログラムをスタートさせることです。短期的には上手くいって、プログラムもしっかりとしたものに見えますが、あなたと長い年月を共にしていないので、あなたのプログラムの考え方を上手く反映できないこともあります。そして、彼らが大学に入ってしまったら、またプレーヤー探しをしなければなりません。

ご存じのように、"10 & Under Tennis"は、技術的・戦術的にしっかりとしたプレーヤーを育てる上で重要な役割を果たします。しっかりとした"10 & Underプログラム"をベースにすれば、10-12才になる頃にはしっかりとした基礎技術を身につけられるでしょう。そうすれば、その年代になってあれこれと技術練習に時間を割くことなく、戦術や試合の練習により多くの時間を割り当てることができます。ただ単に上手な子供たちを育てるだけでなく、レッスンも楽しく行うことができるでしょう。

## 2. 明確な指導方針を

誰かが自分の子供をプログラムに参加させるべくクラブを訪ねてきたときに、子供たちをどのように指導して行くかを目で見てもらえる資料として用意しておく必要があります。ある親は自分の子供に高校でのテニスをさせることを考えているでしょうし、或いは、大学でのテニスを目指させたいと思う親もいるでしょうし、時には、プロの選手にさせたいと思う親もいるでしょう。目指すところに関わらず、全てのプレーヤーにとっての明確な指標が設定されているべきです。皆のニーズに対応できるように、レクリエーション志向と競技志向のそれぞれに明確な道筋を整えておくことを薦めます。

## 3. 親とのコミュニケーションを

テニスの仕事をしている我々は皆、この仕事は人間関係が大切であることを知っています。それぞれの子供たちの家庭環境について理解することが必要となります。あなた自身のポリシーを堅持することは必要ですが、一人一人の扱いは異なるべきであるということを理解する必要があります。そのためにも、両親のことをより良く理解することが必要です。必ず中にはコミュニケーションが上手くとれない親もいますが、そんな場合にこそ、どのような方法をとれば良いかを考えて彼らとの良い関係を作り上げなければなりません。

例えば、試合で酷い負け方をしたことを良しとする親もいれば、同じような負け方をしたときに、あたかも国家の危機とでも思うような親もいます。それぞれの親への思いやりのある対応ができますか。

#### 4. 現場でしっかりとしたフィットネスプログラムを提供する

体力づくりの重要性は言うまでもないことです。テニスは、多くの運動量、筋力、爆発的なパワーが求められるスポーツです。プレーヤーを目指すのであれば、週に3~5時間は身体作りに時間を費やすべきです。内容は、プライオメトリック、アイソメトリクス、バランストレーニング、筋力トレーニングと心肺機能の強化です。また、いろいろなスポーツを経験させて、できるようにすることも薦めます。16~18才で成績のよい子は、遅くとも14才までにバスケットボールやサッカーやスイミングなどのスポーツを経験してきていることもよく知られていることです。

また、年に3~4回の体力テストを行いましょう。子供たち自身にも結果を公表し、以前の成績との比較ができるようにしまししょう。あくまでも、他人との比較をするのではなく自分の成長の度合いを測るためのテストであることを忘れないことです。

#### 5. 仲間意識とチーム精神

テニスは個人に重きを置いた競技スポーツといえます。これが故に、必ずしも悪いことではありませんが、プログラムの中で強い対抗意識が芽生えることにもなります。しかし、コート上のことだけならばともかく、その敵対心をコート外に持ち出して欲しくはありません。

各自が同じチームの一員であるという意識付けをするればこういった感情は抑制できます。その手法としては、ジュニアチームテニスに参加したり、他のクラブとの親善試合を企画したり、同じトーナメントに全員で参加させることなどがあると思います。試合会場ではお互いに助け合うようにさせたり、時にはクラブ外でのイベントを企画するのも良いのではないのでしょうか。“GIRLS DAY OUT”という、女子選手がマニキュアなどのおしゃれをして、一日ショッピングモールに出かけるという企画をするコーチもいます。そんなことと思う方もいらっしゃるでしょうが、ティーンエイジの女の子にとってはとっても楽しいことなのです。

#### 6. 楽しくあること

Gary Avischious\*によれば、13才になるまでにスポーツからドロップアウトする子供は70%にも及ぶとのこと。その大きな理由は、大人たちが子供たちがスポーツを真に楽しめないようにしてしまうから。我々は、練習を楽しいものにして、子供たちから勝たなければならないというプレッシャーを取り除く努力をすべきです。例えば、練習中に音楽をかけて、練習の締めくくりにはチームゲームをするなどの工夫をすることで、子供たちにとって楽しいテニス環境を作れるのではないのでしょうか。

試合では彼らが全力を尽くしているかどうかを見るようにして、もしそうしていたならば仮に負けたとしても彼らを認めてあげることです。勝つことを期待されているというプレッシャーを子供たちから取り除くことで、もっとのびのびとプレーができ、結果的により多く勝てるようになるでしょう。

#### 7. 良いスタッフを集める

これは最重要課題です。プログラム評価は、ただ単にどれだけ強い子供たちを育てただけではなく、あなたを手伝うコーチたちのコート内外での振る舞いからも下されると私は確信しています。子供たちは人の真似をしたがりですから、彼らの模範となるスタッフを揃えることが重要です。私はスタッフを選ぶ基準を、単に教え方が上手いかどうかだけではなく、しっかりとした倫理観を持っているかどうかを置いています。コーチたちにそういった観点からの教育をすることで、彼らは良い指導者となって行きますが、良い倫理観というものは生来備わっているかどうかなので、まずこの点を第一に考えた人選びをすべきでしょう。

Lisa Duncan\*\*は、こう言っています。「指導者は、断固とした倫理観を持っていなければなりません。私のプログラムに参加を希望するプロを面接するときには、彼らの指導能力よりも、彼らの道徳観念を判断することを優先させます。指導者には、裏表があってははいけません。健康的な生活を送り、魅力的な人柄で、辛いことがあってもそれを甘受できるような人を私は探します。」

テニス指導者は、子供たちに「善人教育」を施す責任もある訳ですが、そのためには、子供たちの周りに模範となる人たちを置いておくこと以外ありません。

## 8. 試合を見に行く

できる限り子供たちの試合に同行すべきである理由は幾つか挙げられます。まず、彼らがプレッシャーのかかる状況でどのように振る舞っているかを見る必要があります。クラブでコーチや仲間と練習している時と、本番との違いが分かります。練習でどんなに素晴らしいファーストサーブを打っていても、試合になるとどこかに行ってしまうものです。決断力が鈍ったり、神経質になったりします。こういった状況をまず確認することが極めて重要です。

次に、同行することでプログラムのことも子供たちのことも真剣に考えているということを伝えることができます。親も子供もあなたが来てくれたことにとっても喜ぶでしょう。

## 9. 一人一人を大切に

よくあることですが、一人上手な子供が出てくると、その子にかかりっきりになってしまいがちです。たった一人育てただけでは、素晴らしいプログラムとはいえません。それよりも、できる限り包括的な練習環境を提供することに重きを置いて、プログラムに参加している全員を平等に扱うようにすべきです。もし誰か一人に集中してしまうと、他の家族は他のクラブを探すようになるでしょうし、もし、その子が思ったような成果を上げられなかったときにどうなると思いますか。とにもかくにも、皆を平等に扱うことは大切なことです。長い目で見れば、皆そのことを喜ぶでしょう。

## 10. より良いプログラムにするための話し合いを

2-3週間に1回位のペースで、ジュニアを担当しているコーチとのミーティングを持ち、新しいアイデアや問題点の解決に向けてのディスカッションをしましょう。今が順調に進んでいるとしても、何か改善できることがないかを考えましょう。

### 【最後に】

ジュニアプログラムを運営することは楽しく、エキサイティングであり、また、大変なこともあります。何とんでも「やりがい」のあることです。ここに述べた10の秘訣以上のこともあるでしょうが、まず手始めとして、良いプログラムを作り上げるお役に立てれば幸いです。

とにかく、まずあなたが楽しむことです！

---

Gary Avischious\* : “COACHING SCHOOL”(http://www.coachcingschool.org)の創設者・代表であり、子供のスポーツ指導に関して科学的観点からの情報を提供し、教育する活動をしている。

Lisa Duncan\*\* : 1999年に国際テニスの殿堂から「教育功労賞」を、2005年にはUSTA/PTRの「地域サービス功労賞」と「PTR最優秀メンバー賞」を受賞する。USTAの会議やPTRのシンポジウムなどで、「いかに多くの子供たちに楽しくテニスを紹介するか」をテーマに講演を行っている。

【筆者紹介】 Oliver Stephens : PTRのテスターでありクリニシャンであり、シカゴのミッドタウン・テニスクラブのジュニア強化プログラムのディレクターを務めている。また、PTRの“Master of Tennis - Performance”を修了した。1996年からサウスカロライナ州ヒルトンヘッドにあるバグミーア・テニスセンターで指導の道に入る。その後、香港に移って“Catro Tennis Academy”のディレクターを、そして、香港テニス協会の強化チームのディレクターを務めた。2001年には、PTR Chinaから“プロ・オブ・ザ・イヤー”を受賞。2006年にはベトナムに移り、ベトナムテニス協会のナショナルコーチを務めた。USTAの中西部地区トレーニングセンターの構成メンバーであり、PTRテニスプログラムや中西部地区会議で講演を行っている。

【翻訳・監修】 鈴木眞一 : アト・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