

# THE MENTAL COMPONENT OF TENNIS: RECOVERING FROM A BAD LOSS

テニスの精神的要因：悪い負け方からいかに立ち直るか

ショーン・クラフト

試合に出始めてわずか数ヶ月であれ、長年プレーしている人であれ「何でこんな負け方をしたんだろう」という落胆を胸にコートを後にした経験は誰にでもあります。

「悪い負け方」とは、明らかに技術に勝っている相手に負けたり、競り合っていたのに大事な数ポイントを相手に取られてしまったり負けたり、最初の2セットは素晴らしいプレーをしていたのに、3セット目から急に失速してしまったり負けたり、或いは、とても歯が立たない相手に一蹴されてしまったりという状況です。そういった試合後は誰しもが同じ思いをするはずで、混乱し、落胆し、何とかして二度と同じ思いはしたくないと思います。この記事では、そういった「悪い負け方」から精神的に立ち直るためのヒントとトッププロたちがどのように対処しているかをご紹介します。

## 上手くいっている場所に戻る：

テニスプレーヤーは皆多かれ少なかれ「験担ぎ」をし、自分の気に入った会場や、その会場のお気に入りのコートがあります。それは、コートサーフェスであったり、論理的ではない理由であったりしますが、その環境に身を置くと何物をもはね除けてしまってくれるような安心感があるのです。2008年のフレンチオープンの決勝でナダルに一方的に負けてしまったフェデラーは、その敗戦の痛手を引きずらず、すぐに次の目標に向けて進みました。ドイツで開かれたウィンブルドンへの調整のためのグラスコートの大会で、今まで一度も負けたことのないGerry Weber Openに出場したのです。勝ち続けているという経験しかしていない場所に戻ることで、否定的な観念を即座に一掃し、集中力を取り戻したのです。

## 試合から学ぶ：

簡単なことのように聞こえますが、負けた試合のことは事細かに覚えているのですが、勝った試合の詳細について思い出すのは難しいものです。グラウンドストロークやサーブやボレーを完璧に仕上げようと何時間もかけて練習するわけですが、いざそれらを使う段になると、うまくいかなかったらどうしようという思いから、足は根が生えたようになり、ストロークは短くなり、ボレーはアウトするなど様々なことが起きます。

トップレベルのプレーヤーでさえミスはつきものです。フェデラーのフォアハンドの美しさは議論の余地はありませんが、彼でさえ当たり損ねてスタンドに打ち込むこともあるのです。うまくいかないショットはあるものだというを受け入れ、すぐさま気持ちを切り替え、ミスの原因は何だったのかを考えるのではなく、次には同じミスを繰り返さな

いことに気持ちを向けることが、実力が下の相手に負けることに繋がるようなミスを防ぐことになるでしょう。私の最近の経験ですが、相手はアドコートでのセカンドサーブを必ず私のバックハンドに打ってきました。バックハンドのダウンザラインは私の好きなショットの一つだったのですが、リターンでは10球くらいミスしていました。これではいけないと思った私は、その後は失敗をしないようにしました。すると、相手は私にミスさせようと考え、セカンドサーブを強く打ち始め、ダブルフォールトが増えて、試合の流れは私に傾いたのです。

### **オフコートのコンディショニングを大切に：**

テニスで最悪な思いをする例は、最初の2セットは主導権を握りながらも、3セット目にはガス欠となってあっさりセットを奪われてしまい負けてしまうことではないでしょうか。コンディショニングの状態次第で、結果はどちらにも転びます。アガシが伝説的なジル・レイスのもとでトレーニングを始めたときに有名となった言葉に「頑強な体は従い、弱い体は命令する」という言葉があります。適切にコンディショニングができていれば、身体は自分がこうしたいということに殆ど応えてくれるけれども、体力がなければ、最低限のことでも身体に拒否されてしまうということです。141位からグランドスラムのタイトルを取って1位に返り咲いたアガシの復活劇はまさにそのことを物語っています。プライオメトリックやウェイトトレーニングはもちろんのこと、テニスのためのトレーニングとして、インターバルトレーニングや、横方向への走力トレーニング等を行うことによって、試合では身体的にも精神的にも非常にポジティブなものが期待できるでしょう。

### **負けることもテニス：**

試合の勝ち負けは半々です。悪い負け方を引きずらない重要なポイントは、最善の努力をしても、思い通りにいかないときもあるのだと割り切ることです。これは、練習をしつかりとやらなかったからだとか、勝ちたいという思いが足りなかったとか、劣っているとか、ある意味ふさわしくないとかということではありません。試合が終わってみたら短い方のくじを引き当てていたと言うだけのことです。試合に負けたからと言って、選手として或いは人間として否定されるものではありません。むしろ、成長する機会が得られたのです。ジュニアのトレーニングでは、試合の約75%は勝って欲しいと思っています。そのくらいの成績ならば、勝つことによって諦めずによりよい成果を求め続けることになり、また、負けることによって、目指す答えを全ては得られておらず、能力を開花させるためには足りない部分を練習して補っていく必要があることを気づかせてくれます。

この点は大人のプレーヤーにも同じことがいえます。数試合、或いはもう少し負けが続いたとしても、テニスは生涯のスポーツです。失った数試合のことを考えるよりも、大きな目標に向かって考えるようにすることができれば、悪い負け方をいくつかしても、最後には自分の可能性に気づくでしょう。

【筆者略歴】 Sean Craft: USPTA認定プロ、ISSA認定フィットネストレーナー、WTTLクリエイショナルリーグ ナショナルチャンピオン。フロリダ州タンパ在住。Saddlebrook Resort and Tennis Academyのスタッフ。The Examinerにテニス記事を寄稿。彼の記事は、[www.examiner.com/x-8182--Tennis-Examiner](http://www.examiner.com/x-8182--Tennis-Examiner)へ。

【翻訳・監修】 鈴木真一： アト・イ桜テニススクール(柏市)代表 / PTRマスタープロフェッショナル (2008) / インターナショナル・テスター & クリニック / 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)