THE TACTICAL/TECHNICAL CONNECTION

【戦術と技術の関係】

ウェイン･エルダートン

選手・コーチ・親・テレビ解説者など、テニス関係の人々の話題は「技術」に関するものが殆どです。レッスンの内容の殆どは技術的なことです。テニス関連のビデオや雑誌やウェブサイトでも技術に関する話題が取り上げられています。

それは、テニスが複雑な運動だからです。優れたプレーヤーでさえ、コーディネーション・敏捷さ・バランスなど大変なことをこなさなければなりません。例えば、マイケル･ジョーダンのような並外れた精神力を持っている運動の天才といわれている人でさえも、テニスをやったことがなければ、クラブレベルの4.0+のプレーヤーにでも負けてしまうでしょう。

技術を学ぶことはテニスで重要なことです。プレーヤーにとってもコーチにとっても、より早く技術を学ぶことができれば嬉しいことですね。これから、それをご紹介します。

新しい世界の流れ:

ここ30年でテニスは大きく変わり、現代的な技術に関してここ数年いろいろととりあげられ、指導内容は多くの部分で現代的になってはいるものの、それを指導する方法は基本的に昔と変わっていません。

ここ数年用いられている指導法の一つに Games Based Approach（以下、GBA: ゲームを基本とする指導法）というものがあります。指導界で評判になってきており、コーチたちはその凄い実態を真に理解できていないままその言葉を使っています。

GBAのアイデアはシンプルです。テニスはゲームであるということです。ゲームはプレーするものであり、プレーするためには戦術的な試みが生じます。ゲームで勝つためには、明確な意図、決断、問題解決が求められます。テニスの技術はフィギュアスケートや体操のそれとは違い、「あなたのフォロースルーは相手よりもずっと良かったから、あなたのポイントで15-0」というようなことはありません。

戦術は技術に優先しますが、技術は補助的なものではありませんし、勝つためには不可欠なものです。 本当の意味での技術習得を考える場合、その鍵を握るのが「戦術」です。

従来、指導内容は技術的なことで組み立てられていましたから、コーチとしては「技術偏重」の指導から「戦術＋技術」の指導に切り替えなければなりません。そのためには次のことを考える必要があります。

"The Tactical-Technical Connection"
-Wayne Elderton
TennisPro Sep./Oct., 2009

・指導する上で、技術と戦術とはどのように関係するのか？
・戦術から技術へとどのような指導の流れをつくるのか？
・これらを、どのように体系的にまとめて行くのか?

GBAを取り巻く指導界で批判的な人たちは、GBAでは技術はないがしろにされていると誤った見方をしています。GBAの取り入れ方が間違っていたならばそうなるでしょうが、現代の運動学習や脳機能の研究からいえることは、GBAは技術の習得に最適で、最も効果的な手法であるということです。

Situation Training（ST: 状況設定練習法）は、GBAを行う上で、最も効果的な方法の一つです。STの目標は、プレーヤーが試合中に遭遇する状況を特定し、その状況下でのパフォーマンスを向上させることです。簡単にできそうに思えますが、従来の技術指導法では十分な成果を上げることはできません。

２つの融合：

コーチの多くは、技術と戦術を全く別の分野に分けて考えています。今日のバイオメカニクスや高速のデジタル画像をもってしても、両者の繋がりを見ることはできません。技術と戦術は別物だという誤った捉え方のために、生徒は見栄えの良い打ち方を身につけるための技術レッスンに多額のお金を使いながらも、プレーのレベルは上がらないのです。公園のコートやクラブでプレーしている人たちに「明らかに自分よりも下手にみえる人に負けたことはありますか？」と聞けば、殆どの人が手を挙げるでしょう。最新の技術については説明できる指導者は沢山いますが、どうやったら上手くプレーができるようになるのかを知っている指導者はあまりいません。

戦術と技術の繋がりはシンプルです。技術は、戦術を実行するための手段にすぎません。正しい方法で、正しいときに、正しい所で使えない技術は、ゲームでは役に立ちません。つまり、戦術が伴わない技術は、いくら上手く打てていても見栄えの良い運動に過ぎません。素晴らしいキックをするサッカー選手がいたとします。しかし、素晴らしいキックをしたにも関わらず、チームメートたちは怒っています。何故ならば、彼はプレッシャーに負けてオウンゴールをしてしまったのです。技術は良かったのですが、戦術が間違っていたのです。これは極端かもしれませんが、テニスでは、いつも気持ちよく無駄なストロークを打っていることが見られます。

戦術的な意図を持たないストロークは何かが欠落しています。どれだけのプレーヤーが、コーチの球出しのボールを打ち、試合で使えない技術に磨きをかけていたことでしょう。戦術練習の中での技術練習ということに時間をかけなければ、試合で使えるようにはなりません。

試合では、ショットを打つ毎に、何らかの決断をしなければなりません。戦術を用いることすなわち決断なのです。プレーヤー自身が、どんな技術を、何時どの場面で誰に対して使うのかを決めるのです。戦術無くして良いプレーはできません。そして、決断なくして戦術を実行することはできません。

戦術と技術にはスムースな繋がりがあるという
大切な点を理解できれば、指導技術は劇的に向上します。

戦術によって適切な技術が決まる：

これらの写真のそれぞれのフォロースルーを見てみましょう。全てベースラインでのラリー中のフォアハンドです。どれが良い打ち方でしょうか？

【写真１】

【写真２】

【写真３】

どうしてこうなるのかを考えてみましょう。写真1では、左腰に巻き付くようなフォロースルーになっています。おかしいと思うコーチも多いでしょう。しかし、高い打点で攻撃的なボールを打つ（特に、その後ネットに出る）という戦術からすると、素晴らしいフォロースルーです。胸の高さの打点で水平に振り抜き、身体の回転も伴った自然なフォロースルーです。他のフォロースルーでは、上の戦術を実行するために必要なラケットワークやボディーワークになりません。

写真2は、いわゆる「クラシカル」なフォロースルーです。これは相手の動きを抑えるために、少しトップスピンをかけて深い打球を打った結果です。

写真3は、頭の後ろに振り上げられています。これは、inverted finish(逆さのﾌｨﾆｯｼｭ）とか、bender（曲げる）とか、flip(素早くめくる)等と呼ばれています。私はlasso finish（投げ縄）と呼びます。呼び方はともあれ、プロは誰でも用いている打ち方です。状況としては、相手からのサイド方向への勢いのある打球を、時間を稼ぐために高い軌道のトップスピンで処理をしたところです。相手の強い打球を処理するには、コンパクトな準備で、打点は身体の横で（前で打つと、望むような垂直軌道を得られない）、素早く下から上へとスイングすることが必要で、これは、その結果です。

“The Tactical-Technical Connection”
-Wayne Elderton
TennisPro Sep./Oct., 2009

これらのフォロースルーは、偶然の産物ではありません。プロの試合ではいつでもどこでも見られます。何れの打ち方も、その場にあった対処の結果であり、適切なものです。

技術的には、戦術によって変わるのはフォロースルーだけでなく、バックスイングの大きさ、スイングのスピードやリズム、スイングの軌道、身体の回転度合、打点やフットワークなども変わります。これらは、プレースタイルではなく、状況に応じた技術を用いた結果です。

プロの選手は誰でも意識的にしろ無意識的にしろ戦術と技術の直接的な関連を知っています。理解できていないのはコーチだけです。

この関連性について、最初はわかりにくいかもしれませんが、私自身の経験からしても、コーチとして先進的指導を目指すために理解すべき最も重要な考え方です。

戦術と技術は、以下の段階で繋がって行きます。

1. 戦術

まず、戦術を決めます。（例：相手の攻撃を抑えるクロスコートのショット）戦術には、より多くのポイントを取るためや、失点を少なくするための意図、決断、問題解決などが含まれます。

2. ボールコントロール

効果的な戦術となるように、ボールコントロールの鍵となる要素を決定します。これには、自分の打球だけでなく、相手の様々な打球も含まれます。ボールコントロールは、戦術と技術との重要な架け橋です。

５つのボールコントロール

- 高さ
- 方向
- 距離
- スピード
- 回転

例えば、フォアハンドの打球は、より高い軌道で、クロスコートのコーナー深くに、トップスピンで打つといった具合です。

ボールをコントロールするのは、インパクト時のラケットが全てです。これを、「PASの原理」と呼びます（P=ｽｲﾝｸﾞ軌道、A=ﾗｹｯﾄ面の角度、S=ｽｲﾝｸﾞｽﾋﾟｰﾄﾞ）。例えば、”P”が約40度の角度で下から上に、”A”は垂直でクロスコートのコーナーに向いていて、”S”は中程度だが、打球時から加速してトップスピンをかける、といった具合です。打球自体にはPASの原理が関係し、身体の使われ方は直接的には関与しません。

3. 技術

そのメカニズムは、エネルギーを無駄に使わず(経済的)、怪我のリスクも抑えながら(効率的)、より速いスピードでの安定したショットが打てるようなものでなければなりません(適切な運動連鎖)。カナダでは、ボールコントロールを技術の範疇に含めており、「ボールがどう影響するのか」と「プレーヤーの身体がどう関わるのか」という「技術の２面定義」と呼んでいます。

大切なことは、技術は目的が達成できて初めて「適切な技術」と言えるということです。

まだ経験が浅かった頃の私は、プレーヤーのストロークの見栄えや形を求めることに多くの時間を費やしていました。（残念なことに、彼らの試合の成績にはあまり繋がりませんでしたが。）教えていると、いろいろと技術的なことが目について、それらをその都度プレーヤーに伝えがちですが、そのプレーヤーにとって今重要なことだけを伝えるようにすべきです。見た目だけではなく、ある戦術を実行するためのボールコントロールの技術指導であるべきです。

技術は目的が達成できて初めて
「適切な技術」といえる。

適切な技術を身につける：

あなたは、どんな技術を教えていますか。誰にも共通する「基本的」技術というものはあるのでしょうか。どのくらいの時間を数多くのフォアハンド練習の球出しに費やしていますか。こう自問してみましょう。「今、どのフォアハンドの練習をしているのか？」「これが一番役に立つものなのか？」「勝つために他に必要なものは？」

初心者の目標は打ち合いができるようになることですから、ストロークだけでなく、サーブでもボレーでも、GBAではお互いに攻めないラリーをすることから始めます。

とはいえ、初心者でさえ、状況が変わったら技術もそれに合わせて変えなければなりません。テニスのショットはチェスの駒の動きのようなものです。相手や、相手の位置や、打たれたボールによって、どんな戦術を用いるかを決め、それにあった技術を使います。その場面にあった技術

が使えなければ、良いショットは打てません。多くのお金を投資した、ワンパターンのフォアハンドでは役に立ちません。調整ができなければ、効果的なストロークは打てません。

ある程度打ち合えるようになったら、次の段階は難しいボールを処理する防御的なショットを覚えます。その次の段階は、相手にプレッシャーをかけるために攻撃的なショットを覚えることで、それから、より速いスピードでのプレーに対応し、形勢を逆転するためのカウンターショットを覚えます。

どんな技術を練習するにしても、コーチは、戦術とボールコントロールと技術との繋がりを持たせた指導をすることが大切です。それぞれの隔たりが大きいと、生徒にとって良い練習とはいえません。

結論：

相手がフォアのコーナーの外から、あなたのフォアハンドに甘いクロスコートを打ってきたとしたら、どんなショットで対応しますか。トップスピンのショートクロスを打つか、センターに深く山なりのトップスピンを打つか、それとも、ダウンザラインに打っていきますか。テニスでは、どんな場合にも何らかの選択をしなければなりません。打ち方だけでなく、選択する能力も重要です。

ストロークの練習をいくら繰り返してみても、実際のプレーに即していなければ、勝てるようにはなりません。テニスはフォロースルーの善し悪しを競うゲームではありません。技術はプレーするための手段であって、それが最終目的ではありません。実戦との関連があり、実践的で有用な技術を本当に学ぶには「戦術」が鍵となります。

【筆者紹介】Wayne Elderton: カナダのレベル４の認定コーチ、PTRのプロフェッショナル5A、ブリティッシュコロンビアのテニスカナダ指導者育成認定の責任者を務める。幾多の指導者会議で人気のある講演者であり、Games Based Approachを全てのレベルに適用しているエキスパートでもある。テニスカナダやテニスオーストラリア、ＰＴＲやテニスクラブのミッドタウンネットワークの為に指導関連の書籍を著す。彼のウェブサイト(www.acecoach.com)でこれらの閲覧ができる。

【翻訳・監修】 鈴木眞一： ｱﾄﾞ・ｲﾝ桜ﾃﾆｽｽｸｰﾙ(柏市)代表 / PTRﾏｽﾀｰﾌﾟﾛﾌｪｯｼｮﾅﾙ (2008) / ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ･ﾃｽﾀｰ & ｸﾘﾆｼｬﾝ / PTRﾌﾟﾛﾌｪｯｼｮﾅﾙ･ｵﾌﾞ・ｻﾞ・ｲﾔｰ (2001) / JPTRﾌﾟﾛ･ｵﾌﾞ・ｻﾞ・ｲﾔｰ (1986)

“The Tactical-Technical Connection”
-Wayne Elderton
TennisPro Sep./Oct., 2009