

# RIGHT PLACE, RIGHT TIME; DEVELOPING RECEPTION SKILLS IN YOUNG PLAYERS

(受容スキルを伸ばそう)

マイク・バレル



小さな子供たちに受容スキルを教えるのは大変なことです。こんな事はできて当たり前と考えがちですが、それができないが為に子供たちはなかなかラリーができずテニスを楽しめません。

ボールが打てるようになるためには、次のことがまずできなければなりません。

1. 相手がどんな打ち方をして、どう動いてどこにいるのか、そして予測をする
2. 反応力と最初の動き
3. 飛んでくるボールを視追（トラッキング）する能力（左右、高低、深さ、スピードと回転）
4. その情報を基にしたボールに対する動き
5. バランスのとれた打球体勢

ここにあげる能力開発のための10のステップは、10才以下の子供たちの指導のためにまとめたものですが、上の年齢のプレーヤーに対しても多少手直しして使えるものです。

## ステップ1-レディーポジション

これが最初の決めごとです。ラケットを持っていようがいまいが、この体勢をとっていないのにボールを出したり、ラリーを始めさせないことです。

## ステップ2-ボールを使ったウォームアップを

小さな子供には、より大きいボールを使った方が効果があります。しかし、投げる場合には小さい方がやりやすいです。ボールの使い分けをしてみましょう。

【練習】 近い距離で、小さなバスケットボールを投げ合ひましょう。上手くできるようになったらテニスボールを使います。自分たちでペアを組ませ、ボールのバウンドに慣れさせます。ラケットを使わないでテニスと同じようなゲームをさせます。

## ステップ3-早い準備

全ての受容スキルは相手が打球の体勢を整えたときから、自分が打つまでの間で活動します。ということは、その時間を有効に使うために早い準備をすることが大切になります。

【練習】 相手が打つ瞬間に「Hit」と言わせませす。慣れてきたら、今度は自分の側にボールが弾むときに「Bounce」と言わせませす。

## ステップ4-ボールの後ろに入る

殆どの場合、子供はボールの真後ろに入り、結果として押し出すような動作になります。これは、子供の成長過程では自然なことです。身体の横の少し前でボールを捉えるようなゲームをすることで、徐々に適切な打点を覚えさせることができます。

【練習】 身体の横で片手で取らせたり、両手で取らせたり、フォアとバックを組み合わせたりしてみましょう。

## ステップ5-まず左右の認識から

子供たちの視認能力は、通常、まず左右、そして、高低、それから深さの判断の順で成長します。左右の要素に深さが加わると判断が難しくなります。まず、転がすことから始め、深さは一定にする

ようにしましょう。

【練習1】 転がされたボールを追いかけて、足またはラケットで止めて、転がして返します。それから、ゴールを2つ作り、パートナーのゴールを狙わせましょう。

【練習2】 ラリーができるようであれば、相手が打った瞬間に「フォアハンド」とか「バックハンド」とか言わせてみます。

#### ステップ6-難しい深さの判断

深さの判断力の発達は通常最後になります。まず、ボールが来るのをじっと待つことから始まります。それから、動かなければいけないことが分かると、今度は、バウンドするところに向かって動いてしまいます。小さな子には、2つの軌道を判断することは難しいことです。

【練習1】 線路をイメージした狭い範囲で、短いボールを送ったり深いボールを送ったりして、腰の高さで打つようにさせます。それが難しいようであれば、逆さにしたコーンで受けさせましょう。こうすることで、ボールが落ちてくるところで取ることが分かるようになります。逆さにしたコーンであがってくるボールを取ることはできませんから、動いて取らなければいけないことが分かるようになります。

【練習2】 ツーバウンド・テニス； ボールが2回弾んでから打つショートコートラリーをします。こうすることで、2つの軌道を判断して前後に動くことでボールとの距離を調整することを学びます。

【練習3】 スライダー； 相手が打つのを見て「浅い」か「深い」かをコールさせます。もう一人の子供をコートサイドに立たせ、仲間が言ったボールが弾みそうな場所に移動させます。相手が打つ度にこれを行います。こうすることで、自分の判断がどれほど早い（遅い）かを理解できます。ボールがネットを越す前に判断をしなければなりません。

#### ステップ7-ボールを受けるための動きとバランス

受容スキルの向上と共に、上手く動くための方法も練習する必要があります。ラケットを持って動く練習をすることで、実際にボールを打つときの動きに繋げることができます。動きながらボールを判断する（動体視力）ことは、じっとしてボールを見ることよりもずっと難しいことです。

#### ステップ8-全てを一緒に

左右だけでなく、深さの変化についての判断をしなければなりません。更に、回転やスピードも加味します。子供にとっては、左右深浅の組み合わせへの対応は非常に難しいものです。しかし、難しい課題を与えることが必要です。子供の適応力は非常に高いので、いろいろと変化のある練習をすることによって、コーディネーションの能力も高まることになります。

#### ステップ9-身体のバランス

もっとすすんでくると、正しいポジショニングのとり方ができるようになるだけではなく、様々なバウンドの変化にも対応できるようにしていかなければなりません。これまでは、状況の見極めに着いてみてきましたが、自分が打ちたいショットのためのポジションが取れるのかも考えていかなければなりません。

【練習】 様々な高さで、ゆっくり目の山なりボールを送り、「胸」・「腰」・「膝」と指示をします。プレーヤーは、支持された高さでボールを打てるように動かねばなりません。上達してきたら、同じ高さでいろいろなボールを送り、子供たち自身がどうやったらそのボールに対応できるかの練習をします。

## ステップ10-我慢

練習をすれば上達することは明らかですが、10才以下の子供たちの場合、目の機能がその進歩の度合いに影響を与えます。9~10才くらいまでは、視覚の機能や反応が十分に発達していないので、ボールを視追することに問題があるでしょう。経験を重ねることにより、識別力が高まってきます。ですから、相手のバックスイングや打球のネットの上の高さなど、判断に役立つヒントについて教えましょう。こうすることが、反応力を高めることに繋がります。

【練習】 相手が打ってきたのと逆の回転で返球させるようにすることで、相手がどうやっているかを読めるようになります。

以前は、受容スキルは自然に身についてくるものと考えていました。現代の子供たちは、コンピューターやテレビや電気的なおもちゃなど、モニターを通じて育つ時代です。テニスの打ち方だけではなく、運動能力も開発しなければなりません。

【筆者略歴】 Mike Barrell: 10才以下の年齢層を対象とする専門家を育成する会社「Evolve 9」の代表。LTAのAdvanced Mini Tennis Courseの大きく関わり、「The Development Pathway for the Midtown Group」を著す。テニス協会やクラブや主要な団体の顧問として、コーチの教育や各種相談を請け負っている。23年の指導歴を持ち、LTAのレベル3の認定を受け、PTRとBTCAのメンバー。PTRのマニュアルの「Growing Kids, Growing the Game. a Developmental Guide for Teaching Under 10's」を著し、ここ数年のPTR国際テニスシンポジウムでの講演は好評を得ている。2007年、PTR Professional of the Yearを受賞。

【翻訳・監修】 鈴木眞一：アド・イ桜テニスクール(柏市)代表 / PTRマスタープロフェッショナル / インターナショナル・マスター & クリニック / PTRマスター委員会国際委員 / JPTRプロオブザ・イヤー(1986)、PTRプロフェッショナルオブザ・イヤー(2001)を受賞。2008年2月“マスタープロフェッショナル”の称号を受ける。