

COMMON COACHING MISTAKES

(コーチングにありがちな誤り)

パット・エッチェベリー

国内各地でコーチや親たちと話してみると、子供たちのフィットネスプログラムを作成するにあたって、彼らが同じような過ちを犯していることに気がつきました。ジュニアプレーヤーのためのトレーニング計画を作り上げる上で考慮すべき点をここに掲載します。

1. **少しずつじっくりと:** トレーニングは漸進的であるべきです。どういう事かといいますと、あなたはコーチとしてあなたの教えている選手が過去にどんなことをやってきているかを知り、将来はどうあって欲しいのかその目標を設定する必要があります。そして、トレーニングの初期段階はゆっくりと進めて、次のレベルに繋げるようにします。「ウサギとカメ」の寓話にあるように「急がば回れ」なのです。多くのコーチが、最初から沢山のことを急いでやらせ、オーバートレーニングに陥らせてしまうことで、傷つきやすくなり、怪我をしやすくなります。

素晴らしいプレーヤーでありコーチである私の友人のクレイグ・ボイントンはよくこう言っています。「ジュニアは若いうちは基礎を作ることが大切で、それができればそれをベースにして進歩と成長を得ることができます。プレーヤーの育成とトレーニングのペースは何よりも成熟度を元に判断します。」

2. **バランスのとれた計画を:** 走力、敏捷性、筋力、柔軟性のそれぞれのバランスがとれた計画を作ることが大切です。筋力やコンディショニングに時間をかけすぎるなど、多くの場合に他のエリアを無視して何れかに偏重しがちです。トレーニングの不均衡があるとチャンピオンにはなり得ません。
3. **年齢相応に:** 計画の作成の際は、プレーヤーの年齢や身体の大きさを考慮することを忘れてはなりません。フィットネストレーニングは、同じ内容を誰にでも当てはめることはできません。例えば、若い子に重いウェイトを持ち上げさせたり、プライオメトリックをやらせすぎたりすることは避けるべきです。
4. **コミュニケーション:** テニスとフィットネスのスタッフ間のコミュニケーション不足は、効果的なトレーニングを阻害するだけでなく、怪我に結びつきかねません。どんなスポーツでも、トレーニングと技術は別個のものですが、何れか一方の発達が不十分だともう一方の進歩や可能性を制限してしまうことになります。ご存じのように、いかに破壊的なサーブを持っていても、決勝までコマを進めることができないのは、長丁場の試合を乗り切るだけのスタミナを持ち合わせていないからなのです。昔のギリ

シャの格言ではありませんが、「健全なるテニスマインドは、健全なるテニスボディーに宿る」ことを目指すべきでしょう。

最良の結果を得るためには、テニスコーチはどの技術を伸ばさなければならないかを決め、フィットネスコーチは目標達成のための身体作りに責任を持つのです。ベースラインプレーヤーのトレーニングとサーブアンドボレーヤーのトレーニングは異なるべきです。また、ただジムに行ってウェイトを使えばよいというものでもありません。プレーヤーは一人一人違うのですから、それぞれにあった計画を作り上げることが必要です。

エナン選手が良い例です。彼女を長年指導してきているカルロス・ロドリゲスは、私たちが初めて会ったときのことを次のように言っています。「彼(パット)は私に、『彼女のプレーはナンバーワンらしいけれど、身体的には100位くらいだね。彼女は小さいので、パワーもない。肩を見てご覧よ。あれは、肩と言えるようなものではないよ。』と言いました。確かにその通りでした。パットの指導を受ける前は、たくさん飛び回るので、3-4ゲームもすると疲れが出てきました。そこで、私たちは3人で話し合っ、彼女のためのプランを作りました。今や、グランドスラム大会で4回も優勝をしていますよ。」つまり、チームワークが大切なのです。

5. **どのくらいやればよいのか：** トレーニングにどの程度の時間を充てるべきか、ということについては意見が分かれます。一つは、長時間にわたっての反復を行うという意見で、もう一つは、時間は短く内容を濃くするという意見です。私は、両方用いています。ジム・クーリエは、毎日何時間もトレーニングをしましたが、エナンの場合は短時間に密度の濃いトレーニングをしました。

12-15歳くらいの子供を持つ親には、一日6時間は練習をしなければいけないと思っている親がいます。私がいつも感じることは、その質が高くなければ、間違っことを覚えるだけになるということです。ある時、エナンはこう言いました。「1時間でできることがこんなにあるって凄いいことよね。回復に十分な時間をかけることはできるけれど、試合では滅多にそんな状況はないわ。試合ではポイント間は25秒なので、ワークアウトでも同じようにすることがとても大切よ。だから、45分のワークアウトをする場合でも、常に100%の努力をしていなければならないの。」

自分が指導しているプレーヤーのそれぞれに、どちらの方法を用い、どのくらいやらせたらよいのかは、コーチとしてのあなたの仕事です。しかし、いずれにしても、プレーヤーがどれだけ目的意識をはっきりとさせて、どれだけ一生懸命に取り組むかということにかかってくるのです。

6. **職責を理解する：** フィットネスコーチはプレーヤーの成長と成功において重要な役割を担いますが、プレーヤーの技術向上には責任はありません。そこはテニスコーチの分野なのですから、そのことは、

フィットネスコーチは理解し尊重しなければいけません。テニスのチャンピオンを育てるには、それぞれのコーチがお互いにコミュニケーションを持ち、プレーヤーのために余すところ無く専門知識を提供しようとする姿勢が求められます。

7. **子供は大人のミニチュアではない:** チャンピオンを目指すトレーニングでは「楽しむ」ことが軽視されがちです。「楽しさ」と「多様性」がトレーニングには不可欠です。ワークアウトに変化を持たせましょう。毎日、毎日、同じドリルを使うことは止めましょう。同じやり方ではなく、ちょっと変えてみるのです。新しい挑戦を投げかけるのです。プレーヤーたちに慣れと自己満足が生じないように、いろいろと変えてみましょう。上手く行うには、楽しめる要素を盛り込みましょう。

これに関して最もシンプルで効果的なドリルですが、私が指導している10代の子供たちから、サンプルやアガシのようなプロまでもが、このドリルをとっても楽しみにしていて、私がやらせる他のどんなことよりも一生懸命にやるドリルがあります。適切な重さのメディシンボールを使うのです。これは私も好んで行います。というのは、プレーヤーたちは、テニスに必要な筋力トレーニングを、メディシンボールを使って行うことになるからです。同時に、我慢強さと戦術も学べるのです。メディシンボールをラケットに見立てるわけですが、ラケットよりも重いものを持って運動しているわけです。メディシンボールテニスのルールに興味がある方は、www.info@EtcheberryExperience.com までご連絡ください。

8. **時間を有効に!:** ジュニアの殆どが、学校やテニスやトレーニングや家族との時間や子供であるが故のいろいろな時間などやる事が多く、無駄にできる時間がありません。今、バランスの良い時間配分をすることが、将来のバーンアウトを防ぐことになります。

9. **食事を考えよう:** 殆どのコーチは親でもあります。十代の子供たちに正しい食習慣をつけさせることは難しいことです。しかし、プレーヤー、特にジュニアにとって、正しい食事を正しいときにとることが競技成績に影響するということを理解させることは必要です。

運動量が増えれば、食事からより多くのカロリーを摂取する必要があります。また、トレーニングをすることにより、脂肪組織よりも筋肉組織が増加します。そして、筋肉組織は脂肪組織よりもカロリーを消費します。運動をする10代の場合、毎日の必要摂取カロリー数よりも更に2000kcal 以上必要になります。

毎日の食事が競技成績に反映しますから、競技直前に何を食べるかは非常に重要となります。どの年齢のプレーヤーも、筋肉にグリコーゲンを蓄えるために試合の何日も前から適切な食事をす

る必要があります。筋肉のエネルギーを高めておくためにはデンプン質に富んだ食べ物が必要です。正しい食事ができていないと、厳しく長い試合で筋力もエネルギーも最高レベルにはならず、また、日常の長い時間の練習の効果も上がらないでしょう。スポーツ選手のための献立については、www.urbanext.uiuc.edu/hsnut/ で情報が得られます。

10. **飲み物の大切さ:** 食事と同様に、過去何年も良い選手が脱水症状によって痙攣を引き起こし、試合を放棄しなければならない場面を見てきました。コンディションの整った競技者であれば、プレイヤーはより短い時間でエネルギーを消費したり蓄えたりすることができることは気づいているでしょう。運動をすることで、身体はより熱を発生し、より冷却を必要とし、より水分を失い、それを補う水分を必要とします。また、汗によって失われる水分もあることは自明です。

つまり、コンディションの整ったプレイヤーは、一般の人よりもより多くの水分を必要とするということです。栄養の専門家によると、「60~90 分までの運動であれば水で十分ですが、テニスの試合はそれ以上の時間がかかるので、炭水化物や電解質を含んだスポーツドリンクが効果的。」ということです。

【筆者について】 Pat Etcheberry: テニスのフィットネスと動きについての伝説的人物。彼は約 24 名ものグランドスラム優勝者を指導してきている。成績を合計すると、全豪 28 回、全英 18 回、全仏 22 回、全米 22 回、そして、オリンピックのメダル 15 個という具合である。Saddlebrook Resort の Etcheberry Sports Performance Division を主宰し、テニス・ゴルフ・フットボール・水泳・スピードスケートといった広範なスポーツにおいて、8 歳の子供からプロまでの指導をしている。彼の数々の実績は、彼自身の大腸癌の克服によるところが大きい。癌患者のために、彼らが積極的に快復に取り組めるような素晴らしい独創的なコンディショニング法を開発した。2008 年の PTR International tennis Symposium のスピーカーの一人

【翻訳・監修】 鈴木真一: アト・イン桜テニススクール(柏市)代表 / PTR 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