

TIME TESTED TRUTH IN TENNIS

【普遍的真実】

スティーブ・バイアー

良い家を建てるためには基礎の工事が大切です。いかに見栄えが良くても、基礎がしっかりしていなければ、良い評価は得られません。テニスにおいて、しっかりとした試合運びを身につけたいのであれば、厳しい状況でも凌ぐことができる基礎を身につける必要があります。そのために、以下に掲げる事柄を考えてみましょう。

1. 結果よりも過程が重要:

プレーヤーのほとんどが、ポイントや試合をとることに専心し、試合で最高のプレーをするための鍵となるプロセスに関してはほとんど注意を払いません。結果ではなく手段に注意を払うことによって、一球一打に集中できるのです。主にポイントの前やプレー中に起きることに意識を向けることがプロセスなのですが、ほとんどの場合ポイントを取ったという結果のみに気をとられているのです。プロセスがあつてこそ最高のプレーが引き出せるのです。プロセスに注意を払うことが必要なのです。前向きな感情のエネルギーに支えられた決定的な考え方をすることで特定の事柄に照準を合わせるのです。鍵となるプロセスは次の通りです。

- a. 大切なポイントをプレーする上で重要な事柄
- b. いかにか凡ミスを減らすか
- c. 自分と相手の長所と弱点の利用
- d. 次の状況でのショットセレクション
 - i. コートポジション
 - ii. アプローチショットとネットプレー
 - iii. パッシングショット
 - iv. ファーストサーブとレシーブ

2. 勝つことは必ずしもプレーの最良の評価にはならない:

試合のスコアで試合内容の評価はできません。そこには、試合の評価をする上での多くの重要な要素は表されていないのです。どんな事柄かというと:

- a. プレーヤーの感情の状態
- b. 考え方や問題解決能力や創造的思考能力によって決定される精神状態
- c. 試合中どれだけ努力し、集中しどんな良いプレーをしたか

d. 試合中の様々な問題にどのように対処したか

3. テニスは観るものではなくプレーするものである:

テニスは観ていて楽しいスポーツですが、観るだけではプレーヤーの成長はあり得ません。改善を求めるとなれば、実際にプレーすることが大切です。間違えないで欲しいのは、「観てはいけない」というわけではありません。多くの場合、実際にプレーする時間よりも観ている時間の方が長いということが問題だということなのです。次の4つの分野の練習が必要です。

- a. あなたのゲームの中の問題点を見だし修正する指導
- b. ストロークの練習では正しい打ち方を繰り返し、考えなくても打てるようになること
- c. 試合のような状況下での練習を行い、思考形態や気持ちの持ち方をトレーニングする
- d. ストレスをかけた練習をして、そのストレスへの対処法を練習する。この状況で「あきらめ」や「びびり」が生じることが多いのです。最良の練習は、トーナメントに出ることです。

4. 試合の勝ち負けと自尊心:

勝てば気持ちよく、負ければ気落ちするものです。ありがちなのが、勝つことで傲慢になり、負けが込むと劣等感にさいなまれることです。勝ったからといってあなたの社会的価値が決まるわけではありません。多くの若者が試合に出始めるとこの事で悩むのです。

5. 我々は失敗するようになっている。良いプレーをするためには内面の整備が不可欠:

「失敗するようになっている」という意味は、多くの場合、試練の時には「良い方向」よりも「悪い方向」に反応しがちだということです。言い換えれば、何か思うようにいかない場合、我慢したり、鼓舞したり、勇気を持ったり、自信を持つことよりも、怒ったり、ガッカリしたり、イライラしたり、疑心暗鬼になったりするのです。

6. テニスの試合は選択の繰り返しであり、最良の選択ができるかどうかで最高のプレーを引き出せるかどうかにかかっている:

テニスの試合では3〜5秒間という短時間の中に何百もの選択をしなければなりません。そして、その都度最良の選択をしなければならないのです。最良の選択ができれば、チャンスは広がります。最小限にとどめられるのです。うまくいく秘訣は、それぞれのポイントの一打一打を最良の選択を持って打つことです。ポイントの中でのそれぞれの選択が結果に繋がるのです。仮に脳の手術を受けるとした場合、執刀医の悪い選択を許せますか。テニスは脳の手術とは違いますが、より多くのものを手中に得られる状況にありながら、少ししか求めないことは考えられますか。

7. 最良の選択をしたからといってポイントを取れる保証はないが、最良のプレーをすることはできる:

ポイントを取るためには多くの要素が絡んできます。ですから、各ポイントをプレーするに際しては、持てるもの全てを使って能力の最大限を引き出すことを心がけるのです。そうすれば、ポイントを落とすとしてもいつも間違っただけをしているとは限らないということになるし、ポイントが取れたらやったことは全て間違っていなかったということになるのです。

8. 最悪の状況に備えていなければならない。そして、そうなったときには、最も自然な方法ではなく、最良の対応ができなければならない:

これは悲観的に聞こえるかも知れませんが、軍隊での兵隊の教育はこうなのです。兵士たちは絶対に戦争が起こって欲しくないと願っているのです。しかし、もし起きてしまったとしても、最良の対応をすることを訓練してきているので最悪の事態にも対応できるのです。テニスにおいても、状況が最悪でも最良の対応ができなければいけません。競技者は本来こうあるものなのです。嵐を避けることはできませんが、そんな中でもより良い表現ができるようなトレーニングができるし、それがあから成長があるのです。

9. テニスプレーヤーの善し悪しは、調子の良い日に何ができるかではなく、最悪の日にもどの程度のプレーができるかで図る:

このことはゴルフやランニングには当てはまりませんが、テニスではプレーヤーの評価は最悪の日に決まるのです。自分の思うとおりに進んでいるときは、最良のプレーをすることはたやすいものです。最悪の日にもどれだけのことができたかでそのプレーヤーの将来性が伺えるのです。テニスプレーヤーとしては、何をやってもうまくいかない日を、驚異的な精神力で乗り切る方法を見つけなければなりません。そうすれば、最悪の日でも最高の試合ができるでしょう。

10. コーチはプレーヤーに「何を考えるか」ではなく「どう考えるか」を教えるべき:

プレーヤーが教わった技術を使えないことが良くあります。それは、いつ使ったらよいかかわからないことが理由です。コーチ自身はわかっているつもりでいるのですが、プレーヤーは理解不十分のままなのです。結果としてプレーヤーは教えられた情報にほとんど到達できないことになるの

です。これを防ぐには、何か問題が起きたときに質問をすることで適切な考え方をさせるようにすることです。新しい情報を使えるものにするには、いつも使うようにすることが大切です。「宝の持ち腐れ」

にならないように。

これらの基盤となる事柄は、良いプレーヤーを素晴らしいプレーヤーに変えるものです。これらを取り入れていないプレーヤーは、本来の能力を発揮するよりもずっと前にピークを迎えてしまうのです。基礎の不安定な家を買う人はいません。同じように、これらの基本事項を基盤とせずに自分のゲームを作り上げるべきではありません。我々は、生徒のゲームを作り上げる建造者なので、しっかりとした基礎を築く必要があるのです。それができれば、どんな嵐が来ても大丈夫です。嵐は必ず来るものです。嵐が来るかどうかよりも、嵐の中で自分が建てた家が持ちこたえられるかどうかが問われるのです。

【著者略歴】 Steve Beier: 過去22年に亘り、フォートウェインカントリークラブのテニスディレクターを務める。学生時代はディビジョン I でプレーをし、また、フォートウェイン市のシングルタイトルを6度手中にしている。彼の指導したプレーヤーの多くが州で優勝や準優勝の好成績を収めている。プレーヤーに最高のインパクトを与えることをテーマに、地域はもとより全国レベルでの文筆活動や講演を行ってきている。「Maximum Impact」という著書があり、authorhouse.com から入手できる。メールでの連絡は fwcctennis@aol.com

【翻訳・監修】 鈴木真一: アド・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