

# GREEN DOTS TO REGULAR BALLS

## MAKING THE TRANSITION

<グリーンボールからイエローボールへの移行>

デイブ・ヘイグラー

ジュニアの育成には十分な注意が必要です。クラスや年齢が上がると、彼らは新しい事に直面します。それらは、身体面や戦術面や心理面のことであったりします。選手、コーチ、親、その他のサポーターは、チームとして今を見据えた上で、長期的視野に立って考えることが必要です。子供のやる気が失せてテニスを辞めてしまうようなことでは、長期的な展望はできません。コーチには、一人一人の子供たちとのコミュニケーションを密にして、それぞれがフラストレーションを溜めないようにする配慮が求められます。子供の多くは、試合中にプレッシャーを感じたり、その影響を受けているのは自分だけだと思い込んでいます。もし疑うのであれば、子供たちそれぞれに意見を聞いてみると良いでしょう。きっとびっくりしますよ。

1995年に、あるプロの大会で“ATP Smash Tennis”というイベントのお手伝いをして以来、スピードの遅いボールの有効性を確認して来ました。そのイベントでは、5歳位の子供たちが小さなラケットを使って、小さなコートで、ゆっくり飛ぶボールを使ってラリーを続けていました。私には、この方法が広く紹介されるまでに、なぜこんなに時間がかかたのかがわかりません。こういった用具が手に入れられるようになった時、現在のオレンジボールに相当する“ProPenn Stars”を購入しました。もうすぐイエローボールでプレーできるけれども、3歳も年上の相手とプレーしなければならないような子供たちに対する競技形態を整えるのは必至ではないかと思えます。

テニスを覚えて楽しむ上で、ROGのボールはとても良いツールであることは疑う余地がありません。これらを使うことで、戦術やポイントの組み立て方についてより良い理解が得られ、その結果、自分のコート全体を上手く使って、相手のコートを広く使うことができるようになるでしょう。子供たちは自分たちのストライクゾーンでボールを捉えることの利点を覚えることができ、ボールに弄ばれるのではなく、自分たちがボールを操ることを覚えることができるようになります。

ただ、グリーンボールからイエローボールへの移行は難しいでしょう。全くゲームの様相が変わってくるからです。私自身は、移行のタイミングは「年齢」ではなく、「能力」を基準にすべきだと思えます。グリーンボールで上手くできなくても、イエローだったら上手くできるだろうと考えるのは的はずれだと思えます。

いつどのようにしてイエローに移行させるかという判断は悩みどころです。通常は、上のボールでの試合や練習などをさせ始める十分前に、そのボールに慣れさせることから始めるのが良いと思います。私は、上手なジュニアや大人でもスポンジボールを使った練習をさせます。というのは、そのボールを使うことで「失敗するのでは？」という恐れを持たずに振り抜くことを覚えさせられるからです。スポンジボールを使う他の利点として、適切な打球スタンスを取ることの重要性を理解させられることです。プレイヤーのレベルが上ってきていれば、速いボールと遅いボールを混ぜての練習は邪魔にはならず、遅いボールを使った時に得られる効果に期待できるところが大きいです。グリーンボールを使った翌日にはイエローボールを使うなどして交互に練習した人たちは、

**“Green Dots to Regular Balls”**  
- Dave Hagler  
TennisPro, Mar./Apr., 2017

諦めてしまうことはありませんでした。だからと言って、これはすべての人に当てはまることではありませんが。

私は9歳から11歳までの子どもたちの2つのグループを指導しています。この内の数名は南カリフォルニアの10歳部門でトップ20に入っていますし、他の子たちは技術レベルは同じですが、試合出場数が少ない子供たちです。約4分の3の子供たちが私のプライベートレッスンを受けており、残りの子たちは他のコーチのプライベートレッスンを受けています。この子達全員に対する私の目標は、もっと年齢が上になってから、そしてそれよりも先でのテニスでの成功を収めてもらうようになることです。もし、小さい頃にとっても良い成績を収めたとしても、後に伸び悩んだとしたら、何か選択を誤った結果であろうと思います。目先の成功のために、長期的な可能性が犠牲になったとしたら、それはプレイヤーに対してのひどい仕打ちといえます。

強いグループの子供たちには、イエローボールとグリーンドットボールでの練習時間をまず等分に配分しています。弱いグループの子供たちには、まず4分の3の時間をグリーンドットボールに費やし、4分の1の時間をイエローボールに費やすようにしています。現在は、両方のクラスでもっぱらイエローボール（時にはスポンジボール）を使っています。しかし、これらのグループは、ほぼ2年間同じメンバー編成で進んでいます。子供たちの多くは、12歳以下や14歳以下のチームテニスに参加しており、それ以外の子供たちは10歳以下や12歳以下（或いは両方）の試合に参加しています。10歳以下の試合に出ている子供は3人しかいません。彼らがグリーンドットの大会に出場するのであれば、試合前のプライベートレッスンではグリーンドットボールを使うようにしています。

プレイヤーの技術的、戦術的なことに問題があったとしても、グリーンドットボールの場合はそれらは顕著には現れませんが、イエローボールを使うようになると彼らが驚くほどはっきりと見えてきます。完璧を期するのであれば、これらの欠点は練習の初期段階で指摘されるべきものでしょう。他のコーチたちと話し合ってみると、このことはどこでも問題となっていることのようにです。短期的な成功を求める(長期的には問題となる)ために、ムーンボールを打ち続けるといったことは、年少の子供たちの中では長い間指導されてきたことでした。次にご紹介する事柄も、グリーンドットボールで十分に経験を積み、戦績も上げている子供たちの中でさえも、良く見られる事柄です。

#### 【技術面】

1. ファオハンド・バックハンドグラウンドストロークのバックスイングが大きすぎる
2. 打ち方がうまくなったように見えるが、全く効率的でない
3. 両手打ちバックハンドで、下になる手（利き手）のグリップが極端なセミウエスタンバックハンドグリップになっている
4. スタンスもグリップもトスも打点も上手に見えるが、効率が悪く、回転はかかるものの速度を上げることができない
5. ボレーやスライスの打ち方がイエローボールで使うためには修正が必要
6. スプリットステップや予測をせずにボールを待ち、ただボールを追いかけている

#### 【ポジショニング・戦術】

1. どんなボールも落として打ち、無理やりスピンを掛けるだけで、バウンドの上がり端を打とうとしない

**“Green Dots to Regular Balls”  
- Dave Hagler  
TennisPro, Mar./Apr., 2017**

2. ノーマンズランドでプレーする
3. ムーンボールしか打たない
4. ドロップショットなどの小技に頼る
5. 攻撃のチャンスなのにただつなげてしまう

いろいろと納得することがあるでしょう。時間を与えるということは、その時間を無駄にすることになるかもしれません。大きなバックスイングをしても良いショットが打てるならばそうすればよいでしょう。相手の打球が浅く、そんなに速いスピードでないのならば、ベースラインの1~2メートル内側でプレーするのも理にかなっているでしょう。

上に述べた問題点の幾つかは経験学習の結果であり、ある程度は同様に経験をさせることで修正が効くでしょう。私が教えている現在10歳から12歳の子供の、9歳から11歳の頃のビデオを見返してみると、バックスイングの大きさにビックリします。教えてきた子供たちの殆どはジュニア時代に成功を収めて、大学でテニスが続けています。いろいろな欠点が、遅いボールと比較して、指導のまずさによるのかを特定することはできないかもしれません。本当に大切なことは、関係する全てのことに対する意識と計画性を持って、プレーヤーの上達のことを考えることです。

全く個人の経験のみに頼っての学習だけでは、時間もかかり、不十分であり非効率的な結果になり、プレーヤーは悩み、イラつき、自信を失うことになるでしょう。経験学習を尊重しながらも、我々は、プレーヤーが効率の良いストロークを身に着けて、使える戦術を身につけられるように助けていくことが必要です。そして、それらの変化に伴い、選手が苦しむことなく出来る限り効率的であるようなアプローチが求められます。

不完全なストロークを改善していくには、有益な変化につながるような課題を与えることです。仮に両手打ちのバックハンドで、利き手が極端なセミウェスタングリップの場合には、とても低いバウンドのボールを出して打たせます。そのグリップで地面ギリギリにラケットを下ると、面は地面とほぼ平行になってしまいます。自分でグリップを調整する場合もあれば、コーチが見せてアドバイスをする必要がある場合もあるでしょう。「こうしてごらん?」とか「こうやって見せて」などと声をかけながら。

バックスイングが大きすぎる場合には、以下の幾つかの方法を組み合わせると良いでしょう。

- 速いボールを送って、バックスイングを小さくせざるを得なくする。
- 小さなバックスイングで素振りをさせます。その時に、バックスイングが大きかった時にわかるように物理的な障害物を用いるようにします。そうして打たせてみて、できるようになってきたら、「宿題」の一つとして与えるようにします。
- イエローボールを、4~5回のラリーやポイントや球出しに1回混ぜて練習するのも良いでしょう。
- ¾コートに立たせて、あまり速くないボールを短いインターバルで送って打たせてみましょう。前のボールがコートに弾む瞬間に次のボールを出すようにします。プレーヤーの打ちやすいところに出すことがポイントです。

- この練習をしばらく行った後、インターバルを少しゆっくりと取った球出しをして、小さなバックスイングで長いフォロースルーを取って打てるようになっているかを確認します。

プレーヤーの戦術の使い方に問題がある場合には、実際に相手をしながら、弱点を指摘して、どのようにしたら良いかを助言したり、実際にやってみせるようにします。そしてまたプレーをして、良い戦術の使い方ができた場合には、ボーナスポイントを与えるようにします。

どんな程度であれ、移行にはチャレンジが伴います。適切な展望を持ち、上手にコミュニケーションを取り、目標を明確に提示することで、イエローボールに移行する時期が来た生徒たちに適切な手助けをすることができます。

【筆者略歴】 Dave Hagler: カリフォルニア州ロサンゼルス在住のティーチングプロ。PTRマスター・オブ・テニス<Performance>を修了。USPTAのマスター・プロフェッショナルで、テスターも務める。USTAハイパフォーマンス・コーチングプログラムを最初に修了した100人の一人。幅広い年齢のプレーヤーの指導をしているが、特にジュニア育成に力を注いでいる。数多く指導してきたジュニアには、地域やナショナルランキング保持者もあり、数名のナショナルチャンピオンも輩出してきている。過去にカレッジチームのヘッドコーチを務め、USTA Competition Training CenterとZonal Teamsでの指導も行った経験を持つ。多くの指導者会議で講演を行ってきており、Tennis, TennisPro, Advantage, ITF Sport Science Newsletter等の業界誌に多くの記事を寄稿。2013年には、親はコート上でどのように子供に接したら良いかを指導する、USTAの4歳から10歳の子供の指導に関する先行プログラムにも関わった。Head/Pennのアドバイザースタッフの一員であり、2010年には南カリフォルニアのAd Staff Professional of the Yearを受賞。