

FLAP BEFORE FLYING - GETTING KIDS TO LOVE COMPETITION

(巣立つ前の羽ばたき練習 - 子供に試合の楽しさを伝えよう)

マイク・バレル

『あなたの生徒のジェーンの試合の、第3セット4-3でのチェンジコートの場面です。日差しが強く蒸し暑い日で、試合時間は2時間にもなっています。お互いに山なりのボールを打ち合い、時には20回以上も延々とラリーが続いています。お互いに失敗をしたくないと懸命に打っているので、1ポイントにもものすごく時間がかかっています。ジェーンは、レッスンで練習してきたショットを全く使おうとしません。双方の両親はフェンス越しに熱い視線を送っています。この会場まで車を何時間も走らせ、自分たちの子供の勝利を渴望しているのです。そのプレッシャーがジェーンの肩に重くのしかかっています。最初はリードしていたのですが、集中がとぎれ、第1セットの終盤には疲れが出てきました。流れが変わってしまったのです。あなたは、期待していたほどジェーンが意欲的でなく、競い合いを避けてしまったことに気がつきました。最近になって、試合はしたくないとも言い出しました。

これらの出来事を受けて、あなたはこれが初めて出会ったときのあのジェーンなのかと考えるでしょう。でも、彼女はまだ8才なのです。』

これは、よくありがちなことですが、テニスの試合はこんなことでよいのでしょうか。若い子供達の指導を始める場合、その子たちを如何にテニスにつなぎ止めておくかを考えなければなりません。その一つの方法として、適切な試合環境の整備があるのです。

以前の記事でもお話ししてきているように、テニスを始める年齢はだんだん低くなってきています。でも、単にコートや用具を小さくしたりするだけでは、これらの子供達を長くテニスにつなぎ止めておくことはできません。

試合は子供にとって良くないという意見もあるし、プレーヤーをタフにするための適者生存のゲームだとする意見もあり、このような議論は、いつもされてきています。いろいろな書物にも、試合をすることは子供の社会性を育てるのに有益であるとかそうでないとか、運が良ければプレーヤーを育てられるが、そうでなければダメにしてしまう云々と書かれています。しかし、子供の状態に合った試合形式であれば害を及ぼさないのではないかという、常識的な視点からの取り組み方もあるのではないのでしょうか。我々指導者としては、この取り組み方を育てることに積極的に関わるべきでしょう。

我々コーチはテニスが大好きで、試合も好きです。子供達にもそうあって欲しいのです。それは、テニスというスポーツの重要な部分であるわけです。多くの子供達にとって試合はとても楽しいものですが、怖い経験と感じる子供達もいるのです。試合をしなければ、モチベーションを失ってテニス止めてしまう子がいるかもしれないし、試

合をすれば、いやな経験をしたということでテニスは性に合わないという結論につながってしまうかもしれません。ティーチングプロとしては、時に板挟みの感があるでしょう。

試合での経験は、ポジティブなものであるべきですし、適切な方法でなされていけばポジティブなものなのです。我々には工夫が必要です。子供達にとって大きなインパクトを与える要素というものは何なのかを考え、徐々に取り入れて適切な試合環境を整えるようにしなければなりません。

99%の子供たちに向けて

この記事で私が述べる主な要素は、子供達の中に健全な競争心を育むための確固たる基盤となります。ここで子供達というのは10才以下の子供のことなので、これから述べることのいくつかは年令が上の子供達には重要なことではないかもしれません。また、成長に合わせてより多くの子供達に試合の楽しさを経験してもらいたいという趣旨での提案なので、1～2%の子供には必要ないことかもしれません。しかし、私はそういった子供達にとってさえも彼らの能力を伸ばす上で役立つことだと思います。

巣立つ前の羽ばたき練習

まず重要な要素は「場所」です。ちょうど、鳥が巣の中で羽を広げるように、子供達自身が安心してプレーできる環境が必要です。クラブ内での試合やお楽しみのイベントから始めると良いでしょう。子供達の目に試合がどう映るかは、彼らの周囲の人間の影響が大きいので、試合へのバランスのとれた取り組み姿勢を育むためには、両親についての理解が不可欠となります。我々は、子供も親も巣(クラブ)の外の試合に出る前に、巣の中(クラブ内)で十分に羽ばたく練習をしておくことを念頭に置かなければなりません。

疲れる前に終わる

次の要素は、「継続時間(どのくらいの時間をかけるか)」です。子供の年齢が低ければ低いほど、生理学的な疲労はすぐやってきますから、一試合にかかる時間も含めて、イベント全体にかかる時間についてよく考える必要があります。プレーヤーには最高の状態でプレーをしてもらうようにして、新しい技術を体得し、競い合うことの楽しさを感じてもらいたいのです。そこで、普通より時間のかからない試合を行い、合間の休憩時間を十分に取り、疲労を感じることなくイベント全体を楽しんでもらうようにすることが大切なのです。しばらくしたら、試合数を減らして、一試合の時間を長くするようにし、スリーセットマッチについて理解させるようにするのです。

身体的な要素だけではなく、集中力の持続時間も小さい子供には限界があります。ですから、時間はかからな

いけれども、質の高い活動をした方が、精神的にも肉体的にもその恩恵を受けやすくなるのです。

短いゲームは、個々の結果についてあまりこだわることなく済み、親のプレッシャーも軽減されるでしょう。そして、子供にも親にも、将来経験するであろう、より本格的な試合につながることを練習しているのだという理解も得られやすいとでしょう。

イギリスのミニテニスの試合では、5～7才の子供達はタイブレーク1ゲームだけを行います。7～9才の子供達は、ベスト・オブ・3タイブレーク。9～10才の子供達は、4ゲーム先取のショートセットを2セット行い、セットオールの場合にはタイブレークを行います。これらは、それぞれ最大限で行う場合の目安で、状況に応じてもっと短い試合方法を取り入れることもあります。

自分と友達とのつながり

次に、試合の形式についてですが、10才以下の子供達は、一般的にチームでの試合を好みます。というと、子供達にはサッカーや野球などのいわゆるチームスポーツを勧めた方がよいということになるのでしょうか。とんでもない。テニスも立派なチームスポーツです。他の殆どのスポーツでは体験できない、個人間の競い合いと、チームとしての競い合いが混在するのです。デビスカップや大学のテニスがそうです。世界中のテニスクラブは、他のクラブとの対抗戦をチームで行っています。こう考えると、テニスは、チームでのイベントが盛んであることが分かるでしょう。

我々がミニテニスやジュニアテニスを考えた時、彼らが仲間を求め合うちょうどその時期であるのに、チームとしての活動をするというアイデアを見失いがちです。多くの子供にテニスを続けさせるのには、チーム戦を行うことが最適です。個人の成績も尊重しつつ、チームとしての結果を評価するのです。方法はシンプルです。それぞれの子供達をいくつかのチームに分散し、最後にチームとしての成績を集計するのです。そうすれば、総当たり戦でも、個人戦でもチーム戦にすることができるのです。

子供を理解しよう

次の要素は、子供の感情の成長についてです。子供達が精神的にも感情的にもどのような変化を遂げていくのかを考え、徐々にいくつかの段階を経ていくような試合方法を考えましょう。それぞれの段階を経るごとに、自信の深まり、自覚の高まり、理解力の成長や生理学的な能力の発達を確認することができるのです。社交的な要素も取り入れ、友達と一緒にいることの必要性を十分に考えることが、ある時期のプレーヤーの数をキープしておく鍵となるかもしれません。子供の認識能力の発達の仕組みを理解することによって、より適切な試合方式を考えるこ

とができるのです。例えば、ダブルスは素晴らしいチームゲームですが、お互いに協調することができない6才児には向いていません。この年齢層が対象の場合は、沢山の個人戦の結果をチーム別に集計することが良い方法でしょう。8才くらいの子供達は、ダブルスとシングルスを混ぜた試合方式を好むようになりますが、あくまでもチーム戦方式で行い、短時間で済む試合をするべきです。更に年齢が上がった場合は、シングルの試合数を増やすこともできますが、いずれにせよ、勝ち抜き戦よりも総当たり戦に重きを置くようにします。

ありがちなこと

賞品についてはどのように考えたらよいでしょう。自分がどのくらいのレベルであるかはどのようにして判定しますか。スポーツによっては、ただプレーをするだけで評価が得られます。たとえばゴルフです。ゴルフは自分の出来不出来がスコアでハッキリと分かるからなのです。水泳や陸上競技のように、即座に自分の成績がハッキリと分かるのです。テニスでは、プレーの内容が必ずしも結果に反映されないで、子供達は、結果でしか評価されないのではないかと思ってしまうのです。

彼らがどれだけ成長しているのかを理解させるよう努めることが、我々の重要な仕事ですが、具体的にはどうしたらよいのでしょうか。

もし、あなたが、子供達がレッスンの中でどれだけ向上したかを、ステッカーや、表彰の方法や、成果が分かるドリルを用いているとしたら、そのアイデアを試合にあてはめてみましょう。子供達に接するときに大切なことは何なのかをよく考えましょう。勝ったからというだけの理由での表彰はしないことです。勝つということは、いろいろな要素が組み合わさった結果なのです。

子供達は表彰された内容について我々大人よりも敏感です。ですから、実際に成果を上げたことに対するご褒美として渡すようにしましょう。意味のない表彰は避けるべきです。こんなのはどうでしょうか。「今日最高のショット賞」、「一番価値のあるプレーヤー賞」、「スポーツマンシップ賞」、「ネバー・ギブアップ」、「一番成長したプレーヤー」等々。参加してくれたみんなに何かあげるのは結構なことですが、それは、贈り物であって賞品であってはなりません。

テニスをさせよう

子供にあった用具を使わせましょう。テニスはいかにボールをコントロールするかというゲームです。テニスを楽しむには、ボールを思ったところに打てるようになる必要があります。しかし、ラケットが大きすぎたり、コートが広すぎたり、ボールが速すぎたりすると、子供達は戦術的スキルを身につけることが難しくなります。

試合の進め方は、2種類に大別されます。ミスをしないうに高い弾道で打ち返すという方法か、力任せに打って相手を打ち負かそうとし、ショットが入ってくればいいという方法です。サイズの大きすぎる用具を使うことで、子供達はプレーをするというよりも、道具に振り回されている(道具を必死で使おうとする)ということを感じるのです。サバイバルゲームのようになってしまうのです。

将来のプレーのレベルを最高に引き出すためには、年齢に応じた用具を使った方がよいかどうかについて、現在のところ確たる実証はありませんが、一つだけ確かなことは、小さなコートで、適切なサイズの用具を使うことによって、ラリーやプレーも早くできるようになるのです。

コーチの影響力

子供の健全な成長は、指導者としてのあなたの手腕にかかっています。試合の結果よりも、内容について話すようにしましょう。「勝った？」と聞くよりも、「どんなプレーをしたの？」とまず聞いてから、いろいろと話をするようにしましょう。最近、ある特定の技術や戦術の練習をしてきたのなら、「出来はどうだった？」というようにして会話を始めましょう。他にも良い聞き方は「楽しめたかな？」です。テニスは楽しむものです。

子供は、簡単に他人に感化されやすいものです。ですから、あなたの言動が重要となるのです。コーチや親からのコメントやフィードバックは彼らにとって重要なものです。子供達はこういったコメントやフィードバックを無視することができないだけでなく、それらによって考え方が形成されたり、変化させられたりするのです。彼らが期待していること、成し遂げようとすることは他人からの影響が大きいのです。ですから、このことを心して接するようにしましょう。

親の教育

コーチとしてのあなたは、子供達の親に対して正直な期待や要求を伝える責任があります。以下は、イベントやトーナメントを行うときに、親の理性を保たせるための10箇条です。

【してはいけないこと10箇条】

1. 車で試合会場に出かけるときに、他の家族も乗せること。…車には、自分の子供だけを乗せること。他の家族を乗せていくと、お互いの比較が始まり、先行き理性を失わせることにつながります。
2. 親に、彼らの子供の方が他の子供よりも数段優れていると伝えること。
3. 大きなトロフィーや沢山の賞品を用意し、全部勝者にあげること。

4. 7才の子供を持つ親に、ラケット3本とラケットバッグが必要だと言うこと。
5. いつも最初に、「勝った？」と聞くこと。
6. 常に「能力がある」という言葉を使うこと。
7. 勝ち抜き戦方式で試合を行い、負けた選手をすぐ家に帰すこと。
8. 時間のかかる試合方式での試合をさせること。…時間がかかればかかるほど、親はフラストレーションが高まります。
9. 親たちとのコミュニケーションを避けること。
10. 若い時期に、結果が良いからという理由で上手いプレーヤーの待遇を良くすること。

上記のいくつかは、特に年齢がもっと上のプレーヤーや、目的の明確なプレーヤーにとっては当然だといえるものだと感じるでしょう。しかし、この記事で対象としているのは10才以下の子供達なのです。子供達が競技的なスキルを伸ばすのに時間がかかるのと同様に、親も協力的で理性的なテニスペアレントになるには時間が必要なのです。指導者としてのあなたは、彼らの様々な期待についてバランスを保たせるという大きな役割を持っていることを忘れないでください。あなたがこれらのルールのいくつかを守らなかったとしたら、どんなことになるか想像がつくでしょう。

もちろん、どんなに手を尽くしても理性的になれない親もいます。親とすれば自分の子供中心になるのはやむを得ませんが、状況を悪化させない方法を試みましょう。

焦りは禁物

子供達とコートに立つときはいつも、彼らを取り巻く彼ら自身からと、親からと、そして私からの期待感について意識します。どのくらいの強度で、どのくらいの進度で練習をさせたらよいのかを考えるのです。私自身、指導を始めた頃はよくあるミスを犯しました。数年前に教えていた子供達からこんな反応がありました

ジョー(9才) 「総当たり戦なの。すごいや。沢山負けられるね。」

マーク(10才) 「試合やりたくないよ。だって、みんな誰が勝つか、分かり切っているじゃない。」

明らかに当時の私は未熟でした。今の私は、「競技者は、生まれつきであったり、作られるものではない」ということを理解しています。彼らは、「生まれ、しかるべくして作られる」ものなのです。子供達は段階を経て成長していくのです。プレーヤーのスキルが、基本的な動きのパターンや、コーディネーションや、技術的或いは戦術的なスキルを元に育つと同様に、子供の競争心やゲームを受取る気持ちも生まれてからの周りの環境の影響で成長してゆくものなのです。子供によっては早く育つ場合もありますが、準備ができていない子供に無理強いをすることは避けなければなりません。

我々は、指導者として、教えている子供達の競技成績によって評価されたいという誘惑には抗しがたいものがあります。子供達の技術レベルや、進歩の度合いやタレントに興奮するのは自然ではあり、我々が指導する理由の一つではあります。もちろん、ずば抜けた天性の持ち主で、この段階で他に抜きんでた存在になる子供もいるでしょう。しかし、大切なのはバランスのとれた常識的な取り組みをし、近道をせずに一步一步進むことなのです。

低年齢の子供達と接する場合、身体面、感情面、そして彼らを取り巻く環境について考えなければなりません。次のことを十分考慮しましょう。

【場所】 まず自分のクラブ内での試合から始め、楽しむ環境を作ること。

【時間】 長い試合を一つやるよりも、短い試合を沢山やること。そして、適切な休憩を取らせること。

【形式】 チーム戦が有効な時期があるので、創造性を持って接し、それぞれの年齢の子供達がどんなことを好むのかを理解すること。

【コートと用具】 ラリーが続かなければテニスは面白くありません。

【賞品】 勝つことだけが全てではない。それに向けての、努力点、改良点等を評価して表彰すること。

【期待】 あなたはその道の専門家なので、プレーヤーとしての道のりは長いもので、この年齢で今始まったばかりであることを理解すること。

【コミュニケーション】 プレーヤーも親もあなたの手助けを求めています。

「テニス・コーチング」ほど魅力的なスポーツはありません。良いプログラムには、段階的な競争が組み入れられています。テニスは競争です。でも、子供にあった競争をさせましょう。

【筆者紹介】Mike Baaril: 10才以下の子供たちの指導を専門とするトレーニング会社 "evolve9" のディレクターを務める。LTA (英国テニス協会)のコーチ教育を担当し、「Advanced Mini Tennis Course」の指導をしている。LTAのミニテニスプログラムに多大な貢献をしてきており、協会のこの年齢層への取り組みに対し顧問として関わっている。ティーチングプロとして18年の実績を持ち、LTAレベル3の認定コーチであり、PTRとBTCA(英国テニスコーチ協会)のメンバーでもある。2005年のPTR国際シンポジウムで講演を行った。

【翻訳・監修】鈴木真一: 千葉県柏市 アド・イン桜テニススクール代表 // PTR インターナショナル・クリニシャン / PTR インターナショナル・レスタ
ー / PTR レスタ委員会委員 // 1986年 JPTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー / 2001年 PTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー 受賞