

Foundation Principles in Mini Tennis Players

<ミニテニス指導の基本原則>

マイク・バレル

近年のヨーロッパ全域でのミニテニスブームの中で、多くの指導者から5才の幼児に対するテニス指導はどうしたらよいのかという質問が寄せられています。この時期のプレーヤーのトレーニングは、単にプレーをすとか打ち方を教えるというだけではなく、子供の成長についての注意深く配慮深く専門的な理解が必要となるのです。

テニス施設では、ミニテニスの指導者の選択について注意深く検討をするべきです。楽しくわくわくするような環境を作りながら、絶えず変化する子供たちの学習ニーズに対応させてゆく質の高い指導を提供することは難しく複雑な仕事です。ともすると、とにかくプレーさせてドリルをこなさせればよいということで、経験の浅いコーチに任せることが多いのですが、実際はそうであってはいけないのです。

重要なことは、何を教えるのかということです。子供たちに大人の模倣をさせることはよくありません。考えるべき要素があまりにも多すぎるからです。他のスポーツでもより低年齢の子供たちにターゲットを絞ろうとしているように、テニスにプレーヤーを取り込みそれぞれの能力を伸ばして行くためには、この段階での取り組み方が成否の鍵を握るのです。

子供たちの成長の度合いに合わせて何がいつできるのか、そして、それぞれの段階での限界は何なのかを知ることがきわめて重要です。こういったことを考え合わせながら、テレビゲームに釘付けにならないで、毎週子供たちがやってきて楽しく取り組めるような環境をつくりあげなければならないのです。そして、子供たちのものの見方を理解し、彼らが理解し学習できるような方法を用いて指導しなければならないのです。

この記事では、ミニテニスに携わっている指導者が理解しておくべき事柄について述べてみたいと思います。まず、我々が教えたいと思う技術を学ばせ伸ばして行くための様々な要素についての理解を深めましょう。

生理学的発達

生後9年間で、身体各システムや器官が成長発達します。成長の度合いは、子供によって遅かったり早かったり個体差がありますが、理解しておくべきシステムは次の通りです。

- ・ 中枢神経： 中枢神経は、我々が身体各部を動かしたり、情報を収集したりするために、必要部位に刺激を送るためのコントロールとフィードバックのシステムです。中枢神経の働きが、コーディネーション、バランス、コントロール、精緻な運動能力や反応力に関係し、

他の多くのシステムの機能を司ります。

- ・ 視力： 中枢神経の発達と共に、視力も徐々に発達します。通常、子供の視力はおおよそ9才頃に20/20になります。視力は、追跡能力、反応力、集中力に影響します。
- ・ 筋骨格システム： 骨・筋肉・靭帯・腱の発達の速度はそれぞれに異なるので、子供たちのトレーニングがオーバートレーニングにならないように注意が必要です。強い衝撃の伴うような活動には十分に注意し、発達途上の筋群間のバランスを保つような配慮が必要です。技術を教える上で、若い身体にどんなストレスや怪我の可能性があるかを考えましょう。

環境

プレーヤーの能力は、彼らが育った環境の影響を大きく受けます。主な要因は；

- ・ 経験： ある期間、そのスポーツにしっかりと取り組んできたプレーヤーは、上達のためには何が必要であるかの理解が容易です。
- ・ 練習とプレーの機会： 沢山練習した方が早く上達することは明らかです。
- ・ コーチングの質と頻度： 良いコーチにつけば、技術も向上します。
- ・ 動機付け： やる気があり、コートにいることが好きな子供は、他の様々な要素が整っていれば早く上達します。国によっては、タレント発掘の重要な要素の一つと考えられています。
- ・ 他のスポーツや運動の経験： 他のスポーツをすることで、コーディネーション、バランスや動き方といった運動能力を発達させる助けとなります。
- ・ 家族の影響： 親や兄弟と一緒にプレーするなど、運動好きな家族で育った子供は、明らかにその好影響を受けます。

識別力

子供の学習能力や、学習の仕方は成長につれて変化します。子供たちが受け入れやすいような教え方を熟慮することが大切です。彼らが理解できないことを教えたり、押しつけないようにしましょう。

作業

最後の要素が、「作業（何をするか）」です。これは、プレーヤーに影響を与えるいろいろな必須要素に合った「作業」であるべきです。このことは子供たちの学習効果に影響します。

特に若年の子供たちに対しては次の事柄について考慮することが必要となります。

- ・ 用具のサイズ
- ・ コートの広さ

- ・ ボールのスピード
- ・ 技術の要求度
- ・ 戦術の要求度
- ・ 必須のスキル（後述）

他のスポーツでは、若年の子供の指導に大人の用具を使うことはほとんどありません。子供が、大人のバットを振り回したり、大人の長さのスキーで滑ったり、7才の子供のサッカーチームがフルサイズのグラウンドでプレーすることを想像できますか。テニスでは、親やコーチたちが大人の用具を押しついたりすることがよく見られます。

技術の指導に関しても、考えなければならないことがあります。子供たちの身体能力には差があるので、子供たちの身体がどの程度まで受け入れられるのかをよく理解した上でない限り、大人の技術をモデルにすべきではありません。我々はともすると、自分たちの期待感から、プロの技術を参考にし、6～7才の子供にそれを教えようとする傾向にあります。雑誌には沢山のプロの技術が紹介されており、それらがあなたが目指したい技術だったとしても、次のことを忘れてはなりません。

若年の子供は、プロのようなプレーをするだけの神経経路の発達も完成しておらず、身体の強さも持ち合わせていないということです。我々が伝えたいと思っている事柄の多くを学び取るだけの、感情的余裕も識別能力も備わっていないのです。子供ができることや、できるようになる時期には限界があるのです。

大人の模倣をさせることがなぜ良くないのかというと…

- ・ 怪我や筋肉の発達の不均衡につながる
- ・ コーディネーション能力の低さゆえ、うまくできない
- ・ ラケットの軌道など、無理な技術表現をしなければならない
- ・ 戦術的なことの理解が難しい

…といった理由が挙げられます。

技術の習得が速やかにできるような条件が整っていなければ、まだ受け入れ準備のできていない子供たちに何かを教えようとしても、コーチが悩むだけです。プレーヤーにとってもコーチにとっても、フラストレーションや倦怠感が増し、やる気の低下につながります。

5才の子供と10才の子供は違い、7才と9才でも違うのだということを理解しておかなければなりません。子供たちは、身体も感情も精神も、絶えず成長を続けているのです。指導をする上では、このことをよく考えるべきです。様々な必須要素が充足されるにつれて、教える技術の内容にも変化を持たせるべきです。こういった年齢層の指導には、大人への指導の場合とは異なった取り組みが必要となるのです。

ここで、教えていることの内容について触れてみたいと思います。

基礎スキル

プログラムに参加する子供たちに身体的な問題がなければ、教える内容について考えてみましょう。ボールの打ち方を教えるだけでは不十分です。将来の良いプレーの基盤作りはミニテニスに組み込まれるべきです。ミニテニスでは、ボールを打つ技術以上のことを指導する必要があるということです。

以下のスキルをどのようにしたらうまく学習させることができるかを考えましょう。

- ・ 走ったり、跳んだり、バランスを保つという基本的な運動能力。将来、運動能力の高いプレーヤーを育てることにつながる。
- ・ 追視能力、ボールへの調整力、ハンドアイ・コーディネーションを含めた、受容スキル。
- ・ 身体を最も効率的に使えるようになるためのコーディネーションスキル。身体の両側、両腕、両足をいろいろな方向に使うことにより、運動連鎖の総合的な発達につながる。

プレーヤーを育成する上で、これらのスキルの指導が子供の発育過程の基礎的な部分であるということをしかりと理解してください。

スキルの発達

ここまでのところで、大人の打ち方をベースに指導することが、子供たちが効果的に学習することの妨げになることや、時間をかけて徐々に教える必要があることの原因がおわかりいただけたと思います。このことは「発達的アプローチ」と呼ばれています。

「発達的」という言葉は、テニスでは能力の低い生徒やあまりやる気のない生徒を対象とする場合によく使われます。発達的なコーチングを行うには、プレーヤーのそれぞれの成長がどのような形で次の段階につながるのかを理解することが必要です。どんなに複雑なスキルでも、多くのより単純なスキルの組合せでできているのです。

発達的アプローチの例としては、4～5才の子供にサーブのコンチネンタルグリップを教え始めようとする時に、実際にグリップを教えるのではなく、オーバースローの投げ方を教えるということがあげられます。頭の上での動作のコーディネーション能力を高めるという練習から始めることで、数年後にサーブスグリップを使えるくらいに筋力がついてきた時に、その習得が速やかにできる素地を作っているのです。同じように、聞き手でない方の手を使う練習をいろいろとすることで、将来的にトスがうまく上げられることにつながるでしょう。

発達的アプローチを用いるということから、テニスの習得にはほとんど近道はないということがわかるでしょう。今現在プレーをする上で必要な技能を伸ばすことも大切ですが、我々は常に将来を見据えてい

て、将来さらに進んだ技能を習得する上での助けになるような指導をすることが必要です。

時限スイッチ…神経伝達部の刈り込み

身体は異なった時期に異なったことができるようになっていきます。だとしたら、もっと身体ができあがるのを待ってからいろいろと取り組めばよいのではと思いますね。でも、そういうわけにはいかないのです。というのは、身体には時限スイッチが組み込まれているからなのです。9才頃になると、体内で「神経伝達部の刈り込み」が始まるのです。これは、大切そうで、ちょっと痛そうでもありますね。このことを無視すると、本当に大変なのです。「刈り込み」とは、神経伝達機能の中で使われないものを排除してしまうこと、言い換えれば、今まで使われてきていて今後も必要と思われる機能だけを残すということなのです。キーボードを打つことに多大な時間をかけて、運動らしいことをしなかった人の場合には、手先の器用さだけが残されるということです。同じように、ベースラインに立っているところに出されたボールを打つだけの練習をして、走ったり、跳んだり、バランスを取ろうとしたり、方向変換の練習をしなかったとしたら、プレーヤーとしての能力を最大限に引き出すことはできなくなってしまうのです。そんな練習でも、筋機能が増大し、沢山練習をすることで、プレーヤーはうまく早く走れるようになるかもしれませんが、その能力を最大限に引き出すような動きのパターンを身につける機会を失ってしまっているのです。一度「刈り込まれ」てしまうと、引き離された神経経路を再構築するのは非常に大変です。ですから、早い時期に基礎を築かなければならないのです。

楽しく

この年齢層への取り組み方の理解が深まってきたことで、より質の高い指導ができるようになるわけですが、楽しくなければ誰もついてきません。子供の指導に携わっている指導者の殆どは、子供たちが楽しく取り組めるようなゲームや練習を作り出すことに問題はないでしょうが、そういったゲームは「キャンディーの包み紙」であることを忘れないでください。「包み紙」をはがす時は楽しくわくわくするものですが、その中身は質の高いものでなければ行けません。

ミニテニスの指導者が直面するもう一つのジレンマは「チョコレートの原理」というものです。このことは、子供たち皆が好きだからといって、必ずしも全てが彼らのためにはならないということを意味します。子供たちがやりたいというから彼らの好きなゲームをするのではなく、そのゲームを通じて何を伝えたいのかということをはっきりとさせておく必要があります。この年代の子供たちを指導するには、子供たちの成長に必要で、子供たちが好んで取り組めるような質の高い活動は何かということを考えなければいけません。簡単なことではありませんが、それがよい指導ということなのです。

結論

ミニテニスの指導は、特にはっきりとした目的なしでプレーだけをさせておいて、そのうち上達するだろうというものではありません。テニスプレーヤーは簡単には育ちません。皆さん自身がそうだったのではないですか。

10才以下の子供たちの指導者には、トッププレーヤーの指導者に匹敵する質が求められます。若い世代を育てないと、プレーヤーの老齢化が進んでテニスは衰退してしまいます。ですから、指導者は、成長のための必須要素、技能、基礎といったことを十分に理解し、この年代の子供たちに伝えなければならないのです。

子供たちの生活様式が変わってきていますから、コートにやってくる子供たちの多くは基本的な運動能力が備わっていません。ですから、我々は、彼らの運動能力を高めることから始めて、プレーヤーを育てなければならないのです。

以上お話ししたことを納得頂けたでしょうか。そうすると、次の質問は、「何をいつ教えたらよいのか」ということですね。このことについては、次号でご紹介します。

【筆者紹介】 Mike Baarrll: 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・クリニック / PTRインターナショナル・テニス / PTRテニス委員会委員 // 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