

「鏡の中のライオン」とは「自尊心」を表す英語表現です。大きな鏡の前に座っている子猫は、鏡の中に自分の姿ではなく、力強いライオンの姿を見ているということです。精神面の健康に関して全米で統計をとった結果、アメリカの景気後退の一番の原因は「自尊心」の低下にあると言われている事からも、自尊心というものがいかに重要であるかがわかります。

子供がレッスンに来たとしたら、レッスンを終えて帰るときには自尊心がより高まった状態で帰すことが大切です。「子供の自尊心なんて考えること無いんじゃないの。テニスだけ教えていればいいじゃないか。子供の自尊心を育てるのは親の仕事だろう。それだけで十分じゃないの。」と言う意見もあるでしょうが、それは、少しは正しいけれど、ほとんど間違いです。

これから、生徒がテニスのレッスンを気持ちよく終えて、継続してもらうようにするための7つの秘訣をご紹介します。続ければ上手くなり、上手くなれば、今まで以上に楽しむことができます。指導者は、「自尊心を高め、楽しみ、上達する。」というサイクルを作り上げることを考えましょう。生徒が鏡の中にライオンを見られるようにしてあげましょう。子供の自尊心を高めてあげるということは、彼らにとって末永く大切な贈り物なのです。

## (1) 目標の設定

このことは目新しい考えでは無く、その有益性は認められているものの、初心者に達成可能な目標の設定をしている指導者はほとんどいないようです。でも、初心者に対しての目標設定は、競技レベルのプレイヤーの目標設定と同じように重要で、ある面ではそれ以上に重要なことなのです。レッスンで、達成可能な目標が設定されていれば、初心者は達成感を得られ、自尊心が高まるのです。

目標を設定する場合には、達成の可能性がより高くなるようにすることが重要です。失敗すると、フラストレーションが高まります。生徒に満足感を与え、もっとレッスンを受けたいと思うようにさせるには、上手くできたという経験を多く与えることです。いくら、どうすればうまくいくかという話を聞いたり、誰かが上手くやっているのを見たりしても意味がありません。自分で体験することが肝心なのです。

## (2) 励ますこと

子供であれ大人であれ、自尊心を高めるには、自分の特定の長所を認めてもらうことが重要です。レッスンの基本として、励ますことは大切ですが、生徒が決して上手くできていないの

に、お世辞で誉めているという間違っただ励まし方もよく見かけます。多くの指導者がいつも嫌したてるといふ過ちを犯しています。適切なタイミングで盛り上げることが必要です。上手くできたかどうかは自分でわかります。何本も空振りしていた子が、かろうじてフレームに当てました。これは誉める場面ではありません。むしろ、練習内容を調整して、子供が本当に成功するようにするべきです。成功は現実的なものであるべきで、その個人にあった目標に向かっているべきです。指導者は生徒に「できるかもしれない。」と思わせるような状況を作る事を考えましょう。

良かったことは皆の前で公表しましょう。こうすることでその人は、より一生懸命取り組もうとするし、目標の達成にしても、取り組み方の良さにしても他人への模範となります。良いことは掲示板やクラブのニュースに掲載することも大切です。そして、何か注意をする場合には、皆から離れて個人的に話すようにすべきです。

「ニックネーム」の使用については、殆どの心理学者は「使ってはいけない。」と言っています。悪気の無いニックネームに思えても、本人が嫌だと思っていなくてもなかなかそれを言い出せないでいることもあるので、そのニックネームを使い続けることの弊害が考えられるからです。

最も能力の低いプレーヤーや生徒ほど、我々の指導や激励の影響を大きく受けます。どんなにわずかな成功であれ、失敗であれ、その影響を大きく受けるのがこのレベルの人たちなのです。そして、彼らは励ましてくれて成功の味を味合わせてくれた指導者のことをいつまでも忘れないのです。我々の第一の責任は、プレーヤーの欠点をあら探しして指摘することではありません。我々の考えを押しつけるのではなく、個人に合わせた指導をすることが大切です。

### (3) 楽しくすること

「楽しみ」は、絵の背景のようにあなたのレッスンの環境と考えてみてはどうでしょう。コート環境を楽しくするには；

- ① 息抜き： 子供たちは誰でも、型にはめられていないプレーを好みます。それぞれのレッスンに、気楽なゲームを入れましょう。例えば、「大掃除」というゲームで、ボールをコート中にばらまいておき、子供たちをネットを挟んで2グループに分けます。笛を合図に1分間、自分たちのコートのボールを相手コートに投げ入れるようにさせるのです。1分経ったところでプレーを止め、どちらのコートのボールが少ないかを競うのです。安全のために、ボールは下手投げで投げさせるようにしましょう。
- ② 冗談： 子供は大人よりよく笑うし、その「笑い」がジュニアの全ての活動の基本要素です。とはいえ「言うは易く」であるわけですが、ユーモアがあって人を楽しませることが生まれつき得意な人がいます。あなたは、そんな一人かもしれませんし、もっと堅物かもしれません。残念ながら、我々の殆どは生まれつき面白可笑しい性格ではありません。

クラスに笑いを生むために、子供たちに冗談を言わせてみましょう。これは、休憩時間中や、水を飲み終えたときが最適な時間だと思います。ちょっとした冗談を順番に言わせるのです。「砂浜で食べる食べ物は何?」「サンド(砂) イッチ!」とか、「なぜあの男の子は窓からバターを投げたの?」「バターフライ(バターが飛ぶ;蝶々)を見たかったからさ。」とか、「なぜ、ダルメシアンの子犬は母親にすぐ見つかるの?」「だって、既に目星(spot)がつけられているんだもの。」とか、「野球で2・3塁間の方が、1・2塁間よりも走塁に時間がかかるのはどうして?」「だって、2・3塁間には一時停止(short stop)があるじゃない。」等々。笑いとユーモアは、元気のある雰囲気を作り上げ、その結果、成功のチャンスや自尊心が高まるチャンスが増えるのです。

③ 技術向上のゲーム：動きづくりとバランス能力を高めるために、技術向上のドリルはそれぞれのレッスンに必要です。注意することは、ドリルは短時間にすることです。テニスの1ポイントに要する時間は短いので、それぞれのドリルも実際に即した時間配分が必要です。目安として1回に動かす時間は、20~30秒くらいです。そうすることで、集中も途切れず、良いプレーができるのです。

④ 音楽：テンポのよい音楽を流すことも、楽しい雰囲気を作り上げるのに役立ちます。子供のレッスンの時には音楽を流すことを勧めます。大人のレッスンでもノリの良い音楽を流すと効果的です。その他、鈴や笛等も用いると良いでしょう。

#### (4) 熱意

「熱意」という条件でインターネット検索をすると、数多くの書籍、CD、教材等のリストが出てきます。こういった資料から、熱意無くしては大きな事は成し遂げられてこなかったと言うことがわかります。「態度」は映るものです。「自分の態度は、相手に良い影響を与えているだろうか?」と自問してみてください。人間は、やる気が出るといろいろなことができるようになるものです。

レッスン中全員が活動をしているように心がけることは大切ですが、ただ動かしていればよいということではありません。あなた自身も生徒たちもそのレッスンの目標に向けて集中を持続させていることが大切です。

#### (5) 楽観的になる

悲観的になるよりも楽観的になった方がより多くの成果が得られます。これは簡単なことのようにですが、実際にはなかなか難しいことです。テニスの指導者は、生徒の上手くできていない点を見つけて矯正することが仕事なので、批判的になりがちです。うまくいくことを期待して、生徒、特に傷つきやすい子供を過小評価しないことです。まず、生徒にとって達成可能な

現実的な目標を設定して、「やればできる。」と思わせるようにしましょう。

勿論、テニスにおいては、自分のできることとできないことをわかっていなければなりません。前向きな自己認識をもち、自分のプレーのレベル向上のために楽観的であることも必要です。

### (6) 3つの"P"

Persistence(持続性)、Patience(忍耐力)、Practice(練習)の3つは、それぞれに関連性があります。「継続することで、不可能が可能になり、それが確実なものになる。」と言われ、また、「ベストを尽くせば、勝ちだ。」とも言われています。持続性と忍耐力は非常に密接なつながりがあります。水の流れと岩との対決の場合、水の流れが常に勝ちます。力が強いから勝つのではなく、持続性が勝つ理由です。テニスに関して、トム・ガリクソンはこう言っています。「テニスは、理想の打点をいつまでも追求し続けるスポーツだ。」

忍耐力については、「成功への道は上り坂です。だから、急ぎすぎは禁物です。」という表現があります。

練習に関して、ブラッド・ギルバートは、「練習では完全なものではないかもしれないが、間違いなく、上手くなる。」と言っています。また、ピック・ブレーデンは、「偉大なプレイヤーは、綿密に練習計画を立て、考えて練習し、計画通りにプレーをする。」と言っています。まず練習でチャンピオンになりましょう。そうやった人たちがチャンピオンになるのです。

### (7) 補助教材

成功する機会を増やし個人の自尊心を高めるためには、彼らの役に立つと思われるいろいろな道具を使う必要もあります。教えると言うことは特殊な技術であり、生徒を成功に導くためには、いかに早く正しい答えを見つけるかが鍵となります。ですから、どんな状況に対しても答えが出せるようにしておく必要があります。生徒の立場に立って接することにより、生徒はいつまでも慕ってきます。生徒は、成功を経験することによって、自尊心が高まるのです。人は、子供であれ大人であれ、気持ちの良い経験のできた活動を続けようとしています。生徒の自尊心が高まれば、生徒はテニスをいつまでも続け、我々も仕事が続けられるのです。

### 結 論：

生徒にテニスを続けてもらいたいと思うなら、彼らが鏡の中にライオンを見られるようにしてあげましょう。一つ一つの小さなことの積み重ねが、大きな結果につながるのです。生徒が気持ちよくプレーでき、コート上でも良い経験ができる様に心がければ、多くの顧客を抱えることができるのです。

私の9才になる娘がこんな事を言いました。「誰でも初めは下手だけれど、いつまでもそうであってはいけないのよ。」

【筆者紹介】 テニスコーチやプレーヤーのための独自のトレーニング器具や教育的器具を開発発売している「オンコート・オフコート社」の創設者であり、代表者。PTRのプロフェッショナル、USPTAのマスタープロフェッショナル、そして、USTAのディベロップメントコーチとして活躍し、英語、スペイン語、ドイツ語を駆使して、50ヶ国以上の国で、クリニックやエキシビションを行ってきている。Reebok社、Wilson社のアドバイザースタッフも務め、National Speakers Bureauのメンバーでもあり、PTRシンポジウムを含む国内外の会議で精力的に講演を行っている。15冊の著書があり、20巻以上のビデオテープ、75巻以上のオーディオカセットをまとめている。また、「Tennis」に多くの記事を寄稿し、「Tennis Industry」の補助編集員を務め、「Coach Tennis America」という雑誌を発行している。

【翻訳・監修： 鈴木真一\*PTRナショナルマスター/ナショナルマスター委員会委員/千葉県柏市 ｱﾄﾞ・ｲﾝｽﾄﾙ(テニススクール代表)】