

STOLEN GAMES

【取りきれなかったゲーム】

ドマゴイ・ラウシッチ博士

【STOLEN GAMEとは】

テニス試合の中で、一方のプレーヤーに流れを引き寄せるといったようなゲームとはどんなゲームでしょうか。次のゲームがどのようなゲームになるかを予感させるようなゲームはあるのでしょうか。「ATPでプレッシャーに強い選手」で「長年培ってきた力」によってプレーヤー独特のゲームといったものはあるのでしょうか。トップの選手たちの試合を分析してみると、こういった質問に答えられるような状況があることが確認されました。

多くの情報分析を重ねた結果、私はこういったゲームを「取りきれなかったゲーム」と名づけました。ラインコールや逆転されたスコアとは関係なく、サービスキープやサービスブレイクなどでゲームを勝てる機会を失ったという状況です。ノーアドスコアリングでなければ、1ゲームは最大8ポイントをプレーするわけです。例えば、レシーバーが15-40で2つのブレイクポイントを握っていたけれど、いずれもモノにできず、サーバーが次の4ポイントをとった場合、サーバーがそのゲームを「獲った」（レシーバーが取り損ねた）と言えます。

取りきれなかったゲームは、他のゲームとは違います。そこには、非常に多くのストレスと、ドラマと、ポジティブやネガティブなエネルギーや、不確かさが生まれてきます。それは普通のゲームよりも時間がかかります。でもこれはほんの始まりに過ぎず、もっともっと悪いことが起きます。ゲームを取りきれなかったプレーヤーには、続くゲームで自分のサービスゲームでブレイクポイントを握られたり、レシーブゲームで簡単にゲームを取られたりというネガティブな流れが襲ってきがちです。例えば、「取られそうになったゲーム」をモノにしたサーバーは、次のゲームで他のゲームでよりもブレイクポイントを握りやすくなるのです。その反対に、レシーバーがブレイクに成功した場合は、次のサービスゲームを簡単に取る傾向があります。

スポーツの場面でのストレスマネジメントを専門としている我がヒューマン・パフォーマンス・インスティテュート社は、競技の成績向上を目指す上で重要視されているメンタルスキルに加えて、統計と連続的な分析をする事で、ストレスにつながるゲームや、それ以上に重要な「取りきれなかったゲーム」を区別出します。

「取りきれなかったゲーム」の与える影響

ブレイクポイントをモノにできず、続くゲームを落とした場合には、プレーヤーはストレスを感じ、その後のパフォーマンスにネガティブな影響を及ぼします。最も顕著に現れるのが、技術やスピードや安定さに関してです。しかし、ストレスが影響するのはそれらばかりではありません。反応時間や、決断力や、長所や、心身の回復力などにも影を落とします。

取りきれなかったゲームの影響を受けやすいプレーヤーと、そうでないプレーヤーはいるのでしょうか。答えはイエスです。行動に現れたり、考えすぎたりしてしまいます。

まず、二つの取りきれなかったゲームの結果とそのゲームが与える影響について検証してみましよう。一つは、取り損ねた場合（次のゲームで流れが変わったり、変わらなかったり）とブレークに成功した場合（次のゲームで流れを引き寄せたり、そうできなかったり）です。

2018年のニッポーATPツアーファイナルの試合を分析したところ、ブレークできなかったゲームに続くゲームで、ブレークができたり、流れを変えることができた確率は25%程度でした。ブレークできた後に変化が起きる確率は35%で、これは相対的に40%のアップとなります。2017年のトーナメント全体での状況も同様でしたが、取り損ねたゲームの対価はより劇的なものでした。ブレークできなかった次のゲームでブレークポイントを握ったり流れを変えられた確率は32%でした。ブレークができた後のそれは55%にもなり、相対的には72%ものアップになりました。傾向は同じなのに、これだけの違いが生じたのは、2017年のトーナメントでは、ファイナルセットで決着がついた試合が多かったからです。

取りきれなかったゲームでのストレスの状況

テニスのスコアリングシステムは、ストレスを感じさせるようにできています。他のスポーツと違って、ポイントを多くとっても勝てないことがあります。タイブレークで6-5の場面は、あと1ポイント取れば勝てるか、あと3ポイント取られたらセットや試合を落とすという状況です。こういったテニスというゲームの特性上、ストレスを感じる状況が生じ、プレーヤーはそれぞれに異なった反応をします。その状況をどう乗り越えるかは、プレーヤーそれぞれの感性とそういった場面の受け止め方で違ってきます。

我々は皆、ストレスのネガティブな面を知っています。そして、それが強く長く続いた場合、生活の質や健康に影響を及ぼします。しかしながら、ポジティブなストレスの場合は、適度であれば、トレーニングや健康に良い影響を及ぼします。良いストレスは、トレーニングや競技力向上の支えとなります。競技中に悪いストレスを感じた場合には、ネガティブな独り言やボディーランゲージなどの反応が見られます。それが昂じると、ラケットやボールや審判にまであたり散らすようになるのです。

ストレスを感じているのかどうか分からない場合もあります。外見上は落ち着いているように見えても、内面はイライラ感がつのっているといった状況です。しかし、心理生理学者やウソ発見器を扱う人たちは、平静を装っていてもそういった変化を的確に見抜くことができます。心拍数や筋収縮の度合いや脳波の変化とあいまって発汗量を測定する器具¹が効果を発揮します。

ゲームを取り損ねた時のプレー内容

2018年のニッポーATPツアーファイナルでは、あるプレーヤーが突出していました。優勝こそできませんでしたが、ゲームをもぎ取った後の好機を逃さなかった能力は、優勝することよりも大きな意義を持っていたのかもしれませんが。シーズン全体やキャリア全体を考えると、より大局的な考え方をすることです。

¹ 2014年8月: PTR JAPANのメンバー対象のワークショップで紹介されました。（協力: キッセイコムテック）

ノヴァク・ジョコビッチは、大切な場面で合計4ゲームをもぎ取りました。2つはケヴィン・アンダーソンとの準決勝でのリターンゲームの時に、あと2つは、ラウンドロビンの時の、対アレクサンダー・ズベレフと対マリン・チリッチのサービスゲームの時でした。アンダーソンのブレイクに成功した直後のサービスゲームを簡単にキープして流れをつかんだのです。ズベレフとチリッチとの時も、自分のサービスゲームでのブレイクの危機を乗り越えて同様に流れをつかみました。

相手はどうだったかということ、彼らはサービスゲームで6回とレシーブゲームで1回の、合計7回ゲームを取ったのですが、ジョコビッチと違い、そのチャンスを生かせなかったのです。そういった場面直後のジョコビッチは凡ミスもなく、相手のサーブをブレイクできなかった直後のゲームでは、1ポイントも落としませんでした。では、いったいジョコビッチはどうやって6回のサービスゲームで24ポイントを取ったのでしょうか。相手の4本の凡ミスが手伝ったこともあります。その他のポイントはジョコビッチ自身のプレーによるものでした。ウィナーは7本だけで、他のポイントのうち13本は攻め込んで相手のミスを引き出したのです。自分のサービスをブレイクされた直後のゲームで、すぐにブレイクバックをしていたのです。決勝では1ゲームしかそういったゲームはありませんでしたが、取りきれなかったゲームの対応に関していえば、トーナメント全体の彼のプレーは完璧でした。5試合で、自分の4回の場面全てで流れをつかみ、相手の7回のそういった場面では全てそうさせませんでした。ストレスのかかる状況を、身体的にも技術的にも戦術的にも精神的にもすばあらしく安定したプレーで乗り切ったのです。

ナンバー1のプレイヤーの対処法

こういったパフォーマンスができてしまうプレイヤーの考え方はどうなっているのでしょうか。どのように考えれば、取り損ねたゲームの後にしっかりとしたプレーができるようになるのでしょうか。

考え方1： 絶好の機会を逃してしまった。

考え方2： 相手が嫌がるプレーができています。

お分かりの通り、前者はネガティブなストレスにつながり、後者はポジティブなストレスにつながっています。

しかしながら、良い考え方ができても、それはストレスに対処する手段の一つにしか過ぎません。行動の取り方や、ルーチンや、試合やストレスへの対処など、テニスのゲームの特質へのどのような対応力を持っているかが鍵となります。ジョコビッチは、彼の本やウィンブルドンでのインタビューで、それらの一つについて述べていますが、それについては別の機会に触れたいと思います。

テニスのゲームでの浮き沈みにうまく対応できることは、特筆すべき資質です。この記事を書いている時、ジョコビッチは、「プレッシャー対応力に優れたATPプレイヤー」のトップにいました。ATPのこの歴代集計では、2位のサンプラスと、3位のナダルとの差は、5~6ポイントです。トップ50の選手の中でのポイント差の平均は僅か0.6ポイントであり、5~6ポイント差に次ぐ差は、2.5ポイントです。ジョコビッチがいかに他に抜きんでいるかは明らかです。

先に述べたジョコビッチの精神力を持ってして、全仏オープンに優勝できるかどうか興味が湧くところですね。2度目のキャリアグランドスラムを目指すには、ブレイクチャンスを一かにものにするか、また、それを跳ね返せるか、そして、その後の対応力にかかっています。

2018年のATPファイナルでの”STOLEN GAME”の状況

	プレーヤー	落としたゲーム	流れを止めた	取ったゲーム	流れを作った	ゲーム合計	流れのコントロール	成功率 (%)
1	ジョコビッチ	7	7	4	4	11	11	100
2	フェデラー	3	3	1	0	4	3	75
3	アンダーソン	6	2	2	2	8	4	50
4	ティエム	0	0	8	4	8	4	50
5	チリッチ	5	4	6	1	11	5	45
6	ズベレフ	4	2	4	1	8	3	38
7	錦 織	5	1	1	0	6	1	17
8	イズナー	0	0	4	0	4	0	0

【筆者紹介】 Dr. Domagoj Lausic: ザグレブ(クロアチア)出身。フロリダ州立大学でスポーツ心理学博士号を修了。チームのコミュニケーション、専門分野の開発、ピリオディゼーション、バイオフィードバックなども研究対象としている。テニスの指導経験を生かして、PTRのクリニシャンやシンポジウムの講師としての経験を持つ。応用スポーツ心理学協会認定のメンタルパフォーマンスのコンサルタントの認定を受けており、USPTAのエリートプロフェッショナルでもあり、USTAのスポーツ科学のすべてのレベルの試験とハイパフォーマンス・コーチングプログラムを修了している。指導

“The Stolen Game” Dr. Domagoj Lausic
TennisPro May/June, 2019

対象は、オリンピック競技者から、プロ、大学生、ジュニアと幅広く、NCAA DIVISION 1のチームも数チームを指導している。2011年には、HOURGLASS PERFORMANCE INSTITUTEの共同設立者となり、テニスと競技射撃を担当している。また、ジョン・マッケンロー・テニスアカデミーのメンタルタフネスとパフォーマンスのディレクターも務めている。

【翻訳・監修】鈴木真一: PTR JAPAN代表、PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル、インターナショナル・クリニシャン(Ault Development, 10 & Under, 11-17)、アド・イン テニス代表