

Lights, Camera, Action!

(照明よし、カメラよし、本番スタート!)

より良いレッスンにするための3つのポイント



ビル・リドル

30年以上の指導歴を持ち、マーチン・メソジスト・カレッジの男女チームのヘッドコーチと、テンプルヒルズ・カントリークラブのテニスプログラムの統括をしている。エンターテインメントの分野にも関わっており、ナッシュビルで評判のラジオ番組の制作や、テレビのコメンテーターやレポーターとしても活躍している。

また、インターネット上でSNSなどを駆使して、テニスの振興のためのプログラムを作成・運営している。

PTRの“On Point with PTR”というソーシャルメディア

テニスコートに戻ってレッスンを再開したいと切望している皆さんが多いこの時期は、自己改善に務める最善の時期だと思います。多くの皆さんがレッスンの時間を減らしたり、あるいは全く活動を止めてしまっている状況の中、すでに自己改善に向けて動き出しているのではないのでしょうか。であるとすれば、この記事がお役に立つのではないかと思います。

テニスの指導に関しては、様々な見方考え方がありますね。豊富にある入手可能な情報のいくつかをしてみるのも良いでしょう。どちらか良いと思うものがあるか、いくつもの中から取舍選択をするのも良いでしょう。でも、ここではどれが良いかをお話しするのではありません。私がお伝えしたいのは、多くのレッスンや、クリニックや、キャンプや練習の場面で見落とされている3つの重要なポイントについてです。

この記事をご覧になって、私が書いていることは初心者や子どもたちやある特定のグループの指導に関してだけのことではないかと思われるかもしれませんが、しかし、我々の仕事は、この素晴らしいスポーツを学ぶ人たちを指導し、やる気を出させ、取り組みやすくし、学習過程が苛立たせるようなものにならないようにすることです。30年以上にわたって主にクリニシャンや指導者養成を経験して来た中で、良くないレッスンや活気のない生徒などを見てきました。

私がコーチを始めて間もない頃に受けた最良のアドバイスの一つは、今でも心していることです。あるベテランのコーチにこう言われました。「レッスンをするときには、自分がこの世で最高のコーチであるつもりでやりなさい。」

とは言うものの、彼の真意は長いことわからないままでしたが、演劇の勉強をした時に腑に落ちました。あなたは世界でもトップのプレーヤーであったり、トッププレーヤーを優勝に導いたかもしれませんが、何か足りないのではないのでしょうか。先に述べた、レッスンで見落とされている3つの重要なポイントとは、情熱とエネルギーと創意工夫です。ここまで読んでいただいている方はもうしばらくお読みいただければ、私の意味することがおわかりいただけるでしょう。

殆どの皆さんは、恐らく気楽にエネルギーに満ちて毎日のレッスンをスタートしていることでしょう。しかし、何時間も同じことを繰り返し繰り返し話しているうちに、気楽さもエネルギーも失せてしまいます。正直なところ、一日や週の終わりには、ただ同じ動きを繰り返しているだけになってしまっているのではないのでしょうか。これは誰でも経験してきたことなのです。あなたが木のラケットを使って、ピッチリとした白いショートパンツを履いて指導を始めていた世代であったり、お金を得るために一日中しゃにむにボールを打っている若いコーチであれば良くあることです。

心当たりがあったり、いつかはこうなりそうだと思う方は、以下に述べるポイントを覚えておきましょう。

1. 情熱
2. エネルギー
3. 創意工夫

自分のテニスに対する愛情や情熱をできる限り表現しましょう。テニスに対するとめどない愛情や、テニスを好きになってもらいたいと言う気持ちを持てば、上に述べたようなマンネリ化から脱却できると思います。自分の仕事に情熱を注げないとしたら、なんでこの仕事を選んだのですか？

エネルギーとは、一杯のコーヒーを飲んだときや、ラジオから流れてくるあなたの好きな音楽を聞いている時に感じるそれです。エネルギーは人に伝わりやすいので、あなたの発するエネルギーは生徒に伝わります。コートに音楽を流したり、生徒やプレーヤーに向けるあなたの笑顔が彼らのエネルギーの源になるのです。

よく見落とされがちなのが、コート上での創意工夫です。私はいろいろ工夫をしますが、そういった姿勢が見られないのは、コートに入っただけですぐにかごから球出しをするようなコーチです。練習内容に変化がなく、ターゲットや打球方向の指示もしないコーチです。コーチならば誰でも気に入ったドリルや、いつも使うゲームをたくさん知っているべきです。カンファレンスやワークショップに参加して、人気のあるドリルやゲームを仕入れましょう。殻から抜け出して、なにか新しいことに取り組んでみましょう。効果が上がるかもしれません。

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。私がこの仕事を始めて間もなく聞いた含蓄のある言葉は、今日まで役に立っていますし、皆さんにも役立つものと思います。情熱やエネルギーや創意工夫のどれかが欠けて、気持ちが途切れる日や時間は必ずあると思います。そんな時は、次の時間は名優になったつもりで、テニスコートという舞台上で演技をしてみてもはどうでしょうか。

「照明よし、カメラよし、本番スタート！」
...きつと、新しいあなたを発見することでしょう！

【翻訳・監修】鈴木真一