

# CREATING THE INDEPENDENT PLAYER

(自立心のあるプレーヤーを育てる)

シャロン・ドレーク・ペトロ博士

ヨギ・ベラ(注)は、「試合の勝敗の90パーセントは、半分が精神的なもので決まる。」と言いました。彼の見解に賛同するかどうかはともかく、テニス競技の大部分がメンタルなゲームであることには同意できるでしょう。であるとしたならば、コーチであるあなたはプレーヤーのメンタル面のトレーニングにどのくらいの時間を充てていますか。

思い通りにできなかつたとき、「今日は本当にびびってしまった。」とか、「サーブに自信が持てなかつた。」とか言います。最高のプレーをするためには、メンタルの強さが必須であることはコーチもプレーヤーも知っています。でも、トレーニングの中にメンタル面を強化する内容を組み入れているのは稀です。よく、メンタルの強さ弱さは、生まれつきのものであると考えられています。しかし、実際には、身体的スキルと同様にメンタルスキルも練習で身につけることができ、繰り返し練習をすることで改善して行くことができるのです。クリス・エバートも、「試合でのタフさは生まれつきのものではなく、身につけて行くものだ。」と言っています。これらの身につけたメンタルスキルは、試合中のプレーヤーが、集中を切らさず、自分で判断し行動するための鍵を握ります。

## 質問をすること:

メンタルトレーニングは重要であることは分かっていますが、そのための指導のトレーニングを受けていないので練習に組み入れることができません。プレーヤーに対しては、「集中して」、「自信を持って」、「落ち着いて」、「勝っているときのように考えて」等とは声をかけるものの、どのようにすればそうさせることができるのかを知りません。

メンタルスキルのトレーニングをする上でコーチが直面する難問の一つは、頭の中で考えていることはストロークのように目に見えるものではないので、矯正がより難しくなるということです。では、どのように指導したら、考え方を正して行くことができるのでしょうか。プレー中に良いタイミングでその場に必要と思われる質問を投げかけ、プレーヤー自身に自分が何を考えているのかを意識させましょう。こうすることで、効果的な考え方をする習慣をつけさせることができます。これを繰り返すことで、コーチに頼らず、自分で考えて答えを出せるようになります。

---

(注) 元ニューヨークヤンキースの名捕手・ワールドシリーズに14度出場し、10度チャンピオンリングを手にした伝説のキャッチャー

## **The WIN Method (何が重要か?):**

自立心、自信、集中を高めさせるために投げかける質問で、プレーヤーに自問させる質問は「今、何が重要か (What's important now=WIN)?」です。この問いかけ(WIN方式)は、最良のプレーをするために、適切で自分でコントロールできることに集中させるのに役立ちます。

競技者にとっての「集中」とは、与えられた状況下で適切なヒントを見だし、その意識を競技中持続させることです。集中できないのは、自分のプレーに不必要なものに気をとられているからです。「インナーゲーム・オブ・テニス」の著者ティモシー・ゴールウェイは、「集中できているときは、今やるべきことを成し遂げるために必要なものだけに注意が向けられる。他の考え方や周りで起きることに影響されることなく、今ここで必要なことだけに意識が向けられる。」と書いています。

競技者は、プレーの妨げとなる事から必要な事への意識の切り替えができたときに、精神的な強さを身につけることができます。この「今、何が重要か?」という問いかけは、プレーヤーの集中力を回復し、適切な事への集中を持続させることに役立つ最良の法右方です。この問いかけによって、プレーヤーが今考えていることに気づかせ、ゲームに必要なことだけに注意を向けさせることができます。試合のプレッシャーを感じる状況下で、より良い考え方の選択ができるようにトレーニングを重ねると、コントロールできることとできないこと、過去と現在と未来、結果と過程、求めることとそうでないこと、成功と失敗などに関して、パフォーマンスに直結する今までと違った思考経路を開発することができます。

## **コントロールできますか?:**

プレーヤーに、「試合中に自分でコントロールできるものとできないものは何か」と尋ねると、「努力、考えること、実行するといった内面的な要素は、環境や相手やコーチや家族や友人といった外的な要素よりもコントロールしやすい」と答えるでしょう。しかし、現実はどうかという、彼らはコントロールができない外的な要素に気をとられています。かなりのエネルギーが、コントロール不能なことに注がれているのですから、良いプレーに必要なことに注意を向けることができるわけではありません。練習中に、気が入っていない様子が見受けられたら、今何を考えているのかを聞いてみましょう。時には何に注意したらよいのか分からない場合もあります。そんな時には、あなたがヒントを与えましょう。何が大切かが分かっているにもかかわらず集中できないときもあります。そんな時に「今、何が重要か?」と自問させることで、集中力を取り戻させることができるようになります。

## 過去にとらわれたり未来を考えたり：

過去や未来を考えることは、プレーに悪影響を与えます。コーチングの大きな間違いの一つは、プレーヤーに終わったことを何時までも考えさせていたり、先のことを考えさせたりすることです。終わってしまったことは変えることはできません。過去から学ぶことはありますが、テニスの展開は早いので、いろいろと多くの過去にこだわっている余裕はありません。「今、何が重要か？」という質問は、過去を忘れ、「今」に集中させることに役立ちます。

また、「この先、・・・だったら？」という考えも起きがちです。「このポイントを落としたら、立ち直れないだろうな。コーチは何と言うだろうか。スカラシップをもらえるチャンスも無くなってしまうかもしれないし、そうなると、大学に進むことができなくなってしまう。」というように、考え方は悪い方向へとあつという間に流れていきます。気づかないうちにそうなるのです。プレーヤーには、この様なあまりにも先を考えた独り言は「百害あって一利なし」であることを教えましょう。このような考えが起き始めたら、できるだけ早く考えないようにすることが大切であることを教えましょう。心の中に何も無い状態を保つことはできません。良い考えが浮かばなければ、悪い考えがすぐに戻ってきます。ただ、「悪い独り言」をやめるだけではなく、より「建設的な独り言」に入れ替える必要があるわけです。「今、何が重要か？」は、プレーヤーを現実に戻してくれます。

## 過程と結果：

プレーヤーがコントロールできるものとできないものを考えるときに混乱を招くのが「勝つ」ということです。試合に勝つということは、あなたの生徒よりも、対戦相手如何にかかっています。ですから、「勝つ」ことはコントロールできないことに区別されなければなりません。結果を出すことに何らかの影響は与えられますが、自分がコントロールすることはできません。いくら最大の努力をしても負けることはあります。プレーヤーには、試合の結果ではなく過程を重視するように指導しましょう。とはいえ、どうしても勝ち負けを気にする文化で育っていますから、難しいことではあります。よく、「どうだった？」という質問をしますが、この意味するところは「どんなプレーをしたの？」とか「楽しめた？」ではなく、「勝ったの？負けたの？」といった意味合いが普通です。戦いの最中で「勝つこと」にこだわることは邪魔になります。プレーヤーの気持ちは現在ではなく未来にいてしまいます。生徒には「過程」に集中させましょう。結果を考えるのではなく、1ポイント1ポイントに集中させるのです。コーチはより良い質問を投げかけることで、「今、現在」をしっかりと意識させることができます。

## ピンクの象：

「ピンクの象のことは考えないで。」と言われたら、まずどんなことを考えますか。大方は「ピンクの象」のことでしょう。何か否定的な指示を受けたときには、「考えないで」を無視して「ピンクの象」のほうに意識が向いてしまいます。つまり、プレーヤーはこうしてはいけないということよりも、こうあって欲しいというポジティブな指示に良い反応を示すということになります。ですから、生徒にアドバイスをするとき「ダブルフォールトをしないように。」と言うよりも、「どんなサーブをどこに打つのかを考えて。」といった方が効果的なわけです。言葉の選択に十分注意して、「・・・をしてはいけない」のではなく、「・・・をしよう」ということを伝える指導を考えましょう。

## フェアプレー - 成功と失敗への対応：

あなたは良い問いかけができるようになり、生徒も試合中に考え方の修正ができるようになりました。しかし、競技者は往々にして完璧主義者で、相手がどんなに弱くても自分に厳しくする傾向があります。試合中に「WIN 方式」を使ってネガティブな考えを封印したとしても、自分の失敗に気をとられ、それらを正して結果に繋げようという悪癖に陥ることになります。

残念なことに、失敗したことに気をとられているときには、上手くいったことを無視してしまいます。勝つこと以外は眼中になく、とても良いポイントをプレーしたのにもかかわらず、気にもとめません。失敗したことを気にして、それが、頭から離れなくなります。これは危険なことです。というのは、鮮明な長続きする記憶というものは、ある種の強烈な感情に支えられるからです。ですから、上手くできたことでなく失敗したことばかりを気にしてしまうと、そのことが長続きする印象として残ってしまうことになります。

上手くできたときにははっきりと気持ちを伝えましょう。素晴らしいプレーの後は気持ちを落ち着かせてプレーヤー自身が本当に喜ぶ時を持たせましょう。何となく流してはいけません。そして、プレーヤーが失敗したときに大げさに指摘しないことです。プレーヤーには、失敗したことではなく、上手くできたことを記憶させるようにしましょう。そうすれば、試合中の重要な場面でポジティブな対応ができるようになります。

## 時と場所：

「何事にもその時と場所がある。」という言葉聞いたことがあるでしょう。この言葉は、特に競技スポーツにぴったりの言葉です。試合が始まるという時にプレーヤーの欠点をあれやこれやというのではなく、長所を誉めて確認することを行いましょ。試合前のぎりぎりの時間まで、フォームや技術を完璧なもの

にしようという「詰め込み主義」の観点からすると、納得できないことかもしれません。でも、この考え方がプレーヤーにとってどんな場合の励みになるか考えてみましょう。自信がないときや、弱点が気になるときや、自分がコントロールできないことに気をとられているときなど、この接し方が効力を発揮します。試合に向けての精神状態を整えるためには、練習の時に長所に集中し、試合でそれらを使えるようにすることです。

今、皆さんは私がプレーヤーやコーチの方々からいつも言われていたことを考えているのではないのでしょうか。「失敗したことを無視して良いことだけを見ていたら、進歩はあり得ない。」と。勿論です。私は、失敗を無視することを勧めているわけではありません。問題は、何時そのことに触れるかなのです。例えば、試合の時期に週末の試合に備えて毎日練習する場合、週の初めは弱点の改良に時間をとります。しかし、週の後半は長所の練習に重きを置くべきです。試合間近では、長所に焦点を当てることで、生徒に自分の能力を信じさせることとなります。試合が終わったら、改良が必要な部分の練習をすればよいのです。この手法を用いれば、生徒が重要な場面で感情も精神も身体も最高の状態でのプレーができることが分かるでしょう。

何か新しいことを身につけるには、練習が不可欠です。メンタル面のトレーニングが、プレーヤーの競技レベルの改良に如何に重要であるか、お分かりいただけだと思います。試合に備えてフォームや技術を毎日練習するのと同様に、考え方のトレーニングも毎日の練習に取り入れましょう。これらのスキルや戦術を備えていれば、あなたのプレーヤーはかなり優位を保てるでしょう。プレッシャーがかかった戦いで、如何に「WIN 方式」が効果があるか驚かれるはずですが、試してください。そして、目的が明確で、自信を持ち、新たなゲームの楽しさを見いだした生徒のプレーを見てください。あなたは自立心のあるプレーヤーを育てたのです。

**【筆者略歴】** シャロン・ドレーク・ペトロ博士： スポーツ心理コンサルタント。全年齢全レベルの競技者が安定した適切なパフォーマンスをするための、良い態度、やる気、自信、集中力を引き出すことを目的とする“Head Coaching”を1998年に設立。このシステムは、プロアマを問わずスポーツ界からビジネス界まで取り入れられている。以前は、ノートルダム大学の女子のバスケットボールとテニスのコーチを務め、NCAA ディビジョンIIで“ウィルソン・大学テニス優秀コーチ賞”を受賞。ノートルダム大学では体育ディレクターのアシスタントも務め、その後、バージニア大学でスポーツ心理学を修める。健康体育学で理学修士と理学士を、管理学で理学修士を修める。全米各地で様々な団体の依頼で講演を行っている。“The Tennis Drill book”の著者。

**【翻訳・監修】** 鈴木真一： アド・イン桜テニススクール(柏市)代表 / PTR インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTR テスター委員会委員 / JPTR プロ・オブ・ザ・イヤー(1986)、PTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー(2001)を受賞