

「活動目的」の補足説明

技術・体力・メンタル・戦術の 4 部門をバランスよく効率的に向上させるために必要なこと。
それは・・・

- ① 各選手が練習の意味を深く理解する
- ② 自発的に高い意識を持って練習に取り組む

この二つのことが必要です。そのためには、まず・・・

- ③ 意識改革

によって「自分自身と向き合える感性」を作り、磨くことが必要になります。

① 練習の意味・テーマ・ポイントなどを選手一人ひとりに深く理解させる

練習中の各ドリルには、そのドリルによって習得できる項目が異なります。各ドリルのテーマをしっかりと理解し、判断と実行を繰り返しながら取り組むことで、その項目が習得可能となります。頭を使わずにただ練習しているだけでは非効率的です。効率的に上達するためには、選手一人ひとりが練習の意味やポイントをしっかりと理解することが大変重要です。私たちコーチは、このことを十分理解した上で選手たちに練習ドリルの解説を一つ一つ細かく行うようにしています。

また、個人によって習得すべき課題が異なります。この点においても、単にボールを打つだけでなく、どういう意味があってそのボールを打っているのか、一球一打に対して意味を込める必要もあります。

② 自発的に練習に取り組める高い意識を持った選手を育てる

まず、第一段階として選手に望むことは「情熱」です。

私たちコーチは、選手一人ひとりとのコミュニケーションをととても大切にしています。選手とのテニスに関する会話はもちろん、何気ないやりとりでも、選手のその日のコンディションや情熱の度合いなどを知ることができます。選手たちには日頃から 100%の情熱を準備してクラブへ来るように言っていますが、年齢的になかなか難しい現状もあります。もちろん小学生低学年でも十分に準備できている選手もいます。情熱がなければ高いレベルの技術も体力も身につかせません。仮に高いレベルの技術や体力をすでに身につけていたとしても、情熱がなければ使いこなせません。「情熱」を持つことが 4 部門の効率的な能力向上には必要不可欠です。

第二段階で選手に望む意識が「自立」です。

選手たちとの何気ない会話の中から、選手たちにテニスに関する質問を投げかけています。そして、選手たちが自分で考え、自ら答えを導き出せるようにします。自ら導き出した答えに対して自ら取り組むことこそが、「与えられる練習」よりも効率的な結果をもたらします。そして、このような精神状態での練習こそが「自立した練習」(質の高い練習)と言えます。

ここで注意すべきポイントがあります。「コーチが選手を引っ張りあげる働きかけ」と「選手自らがやろうとする意思の尊重」とのバランスです。

コーチからの叱咤激励により子供たちの脳は一定以上の刺激を受けて興奮状態になります。この興奮状態により脳から各器官へ一度に大量の情報が行き、結果としてパフォーマンスが上がります。そして、このようなハイパフォーマンス下での練習は、高い効果を生みます。当クラブでも導入している方法のひとつです。しかし、この方法の危険性も理解しておく必要があります。この状態は、コーチが働きかけることによって作り出されたものであり、選手自らが作り出してはいません。常にコーチ主導の練習では、選手自身が本当に頭を使っているのかコート上で選手を見ていて疑問を感じる場合があります。コーチが選手の心に火をつける必要も当然ありますが、それだけに頼らず、最終的には選手自身が自分の心に火をつける方法を覚えて欲しいと思います。そして、このような能力を身につけられるように導くことが、コーチの重要な役割だと思えます。

逆に選手の精神面の自立をただ待っているだけでは練習効率が悪すぎます。

選手の高いレベルでの自立を視野に入れ、「コーチからの働きかけ」と「選手の意思の尊重」とのバランスを考慮しつつ、選手とのコミュニケーションやメンタルトレーニングなどを通じて最終的には高い意識を持った選手を育てていきたいと思えます。

③ 選手が自分自身と向き合う意識改革

ライバルの存在とは、考え方によっては自分を成長させる良い存在となります。しかし、考え方を間違えると、その存在が必要以上に自分へプレッシャーをかけてしまい、本来必要な取り組みに対して100%集中できなくなったり、戦い抜く上で必要な「自分自身を信じぬく力」を失うことにもつながります。そして、やがて自分の成果を「勝ち負け」のみからしか判断できなくなる危険性も出てきます。

練習に対する意識を、「他人に勝つために行う」という意識ではなく、「自分自身の4部門の能力を向上させるために行う」という意識へと集中させたいと思えます。ボールを打ったり全力で走ったりする中で、「もっとうまく打つにはどうしたらいいんだろう!?」「私は今、全力で走っているだろうか!?」などのように、選手は常に自分の心と対話することが大切です。自分自身に聞いたときに、「OK! 君は120%頑張っているよ!!!」という返事が自分自身から返ってくれば、その選手の能力は必ず向上します。自分の4部門の能力が他の選手の4部門の能力を上回ったときに、自然に結果は出ます。結果に必要以上に縛られず、のびのびと自らひた向きに努力し続けられる選手を育てたいと思えます。

また、「自分自身には嘘はつけない」という言葉があります。自分自身で自分自身の努力を認められるようになったとき、その選手は自立したアスリートへと一歩近づけます。