

思考でも勝つテニス

飯野英親

日常生活の中でもここ一番という時に、緊張して思い通りの結果を出せなくてくやしい思いをされたことのある人は多いと思います。テニスも試合中のメンタル面のコントロールが大切です。そのため、普段の練習からゲーム形式（実践形式）を取り入れ、緊張した場数を踏むことで、公式戦にその成果が発揮できることを期待します。体は脳から命令を受けて活動しますが、緊張したり、あがったりしてしまうと脳も緊張状態で、そのため普段なにげなくできていた事を失敗しやすくなります。ここ一番という時に平静の状態を臨むためには、脳の活動をリラックスさせた状態でなければなりません。今まで自分自身の性格のせいで、緊張したり、あがったりするのだから仕方がないとあきらめていた方も、それらを緩和することができます。それがイメージトレーニング等のテクニックです。

イメージトレーニングと言っても、私たちは既に普段の生活の中にイメージトレーニングを取り入れて活用しています。例えば人前でスピーチする場合、仕事の企画書・計画書作成の時、異性をデートに誘う時などです。誰しもそのことがうまくいくようにイメージします。結婚式でのスピーチが決まった時も、簡単な原稿を読んでは書き直し、会場でのスピーチ場面を想像します。このようにイメージトレーニングは特別なものではなく、無意識のうちに生活の中に取り入れている手法なのです。

素振りの効果

ある高校のテニス部顧問の先生が、最近クラブ活動の雨天時に素振り練習を取り入れると生徒が嫌がると言っていました。素振りは単純な練習にとられがちですが、競技レベルが上がるほど重要視されます。プロ野球の選手の控え室には、大きな鏡の前で素振りができるような場所があります。自分の打席の前になると、その鏡の前で相手投手の球種、球のコースをイメージしながら素振りをします。闇雲にバットを振るのではなく、実際の場面をイメージしながら素振りをする事は、イメージトレーニング+実際に使う筋肉のトレーニングのダブル効果が期待できます。テニスでも自分のフォームのチェックだけではなく、レシーブ場面、コート周辺の様子、当日の天候、臭いなど、自分なりの想像を取り入れることで効果的な素振り練習になります。

ゲームプラン&ゲームマネジメント

人は旅行の前になると荷物の準備だけではなく、情報誌やインターネットから情報を集め、具体的な旅行の行程プランを考えるなどの準備をします。それらは旅行への心の準備でもあり、旅行に対するイメージトレーニングです。では、テニスの試合についてはどうでしょうか？試合が近くなって、ガットやシューズ、グリップの滑り止め、ドリンクなどの準備は念入りにしても、イメージしながらゲームプランを立てている人は意外に少ないものです。これでは戦略も心の準備もないまま試合に臨むことになります。経験的には、ゲームプランが無い場合は自分の失敗にも鈍感になり、今後のために得られる気づきも少ないようです。

職域などの団体戦などで負けない人は、テニスの技術もさることながら、次に対戦するチーム選手のプレーをよく観察していることに驚かされます。相手の得意・不得意なショット、コースと球種（例えばバックハンドのスライスは手元で伸びてくるなど）、配球、性格（すぐにイライ

ラするタイプか、2ゲームダウンすると急にプレーが雑になる、大切なポイントでは守るプレーが多いとか)などを短時間に分析して対戦に活かしています。俗に言う「試合に負けない人」は技術やパワーだけではなく、対戦相手の観察・分析・判断などの洞察力が優れている人が多いのです。

また、ゲームプランの中でも大切なのはゲームマネジメント(戦略)とされています。これは、ダブルスでのポジション取り、ストロークの配球の特徴、注意点(相手の得意・不得意なコースとショット、クセのある球の回転など)といったものが含まれ、相手ごとにイメージします。

事前にゲームマネジメントをすることで自信をもってプレーができるようになるでしょうし、とっさの判断で迷うことも減るはずです。また、新たな気づきや、次回修正しなければならない点も出やすいと思います。

さらなるステップアップ

野球は高校生の試合でもマネージャーがスコアシートを綿密につけています。その内容は、相手ピッチャーの配球、クセ、打ったボールの飛んだコース、結果(ヒットか凡打か)などです。スコアシートは相手チームに対する研究資料と思われがちですが、使い方によっては自分自身のプレーの傾向や弱点を知る道具になります。1人では無理ですのでプレー内容を記述してくれる協力者が必要です。

テニスの場合はスコアだけでなく、ファーストサーブ成功率、ダブルフォルト率、サービスゲームゲームのキープ率、スマッシュ成功率、ボレー数、ネットプレーでのポイント数、平均ストローク数、ブレイク数といったものをつけていくことで自分の試合の傾向が徐々にわかってきます。最初の4ゲームまでにゲームを落としがちなのか、あるいは後半にブレイクしにくいなどもわかりますし、練習試合とトーナメント試合での比較などもできます。

こうした資料を用いながら、自分の成長度合いを確認できればテニスへの張り合いも増えます。また、マンネリに陥ることもなく、競技とは違った視点で自分のテニスを楽しめます。