

対話で進化するテニス

－ 60 歳からの挑戦 －

弓野憲一・スミ子著

弓野教育研究所

はじめに

スポーツには多種多様な種類がある。それらの中で、六十歳になってから始めて、数年間の練習の後に、練習や試合を存分に愉しめる競技にはどんなものがあるのか？ 野球やサッカーなどは、観て愉しむことは出来ても、自ら体験して愉しむことは難しい。幸い、テニスのダブルスは、60歳から始めたプレイヤーであっても、テニスの理論を理解して、合理的な練習を積みさえすれば、世界のトップ選手の試合を愉しむことが出来るし、さらに自らの体験を愉しむことも出来る。

この本は、六十歳を過ぎた Ken と Sumiko が、本やインターネットから得た知識を基に、試行錯誤を繰り返しながら、愉しめるテニスに挑戦した内容を対話形式でまとめたものである。シニアのみならずジュニア等のテニスを上達させるためのアイデアが盛り込まれている。読者がこれらのアイデアを練習と試合に取り入れて、スキルとメンタルをさらに進化させることを願っている。またコーチ・保護者・教師が、第9章の内容をさらに展開して、テニス好きなジュニアを育てることを願っている。

Ken と Sumiko はともに現役を退き、子供たちも親元を離れて自立し、ある意味人生のボーナス期を過ごしている。しかし、少しずつ体の不調を覚えることもあり、この時期を二人で心身ともに充実させたいとテニスに取り組んできた。初心者・運動経験なしの Sumiko と中学時代の軟式テニスからスタートし大学・社会人時代に硬式テニスを続けてきた Ken との日々の積み重ねとそこから得たものをシニア世代及び関係者に提供できることを嬉しく思っている。

この本の内容を短くまとめよう。第1章は、60歳からテニスを始めようとするプレイヤーに向けて、テニスをすることの利点をまとめている。第2章ではテニスはどんなスポーツであるかを説明している。人々が抱くテニスへのイメージとは異なり、テニスは、最大限の体力・気力・持久力を必要とし、さらにメンタルの強さも要求されるスポーツであると説いている。第3章ではテニスの基本スキルの学習、それに費やす時間配分の目安、さらにその学習の大切さを説いている。第4章ではウォーミング・アップと壁打ち練習が提案される。テニス・スクールに入り、グループ・レッスンを受けるプレイヤーは、ボールを打つ回数が絶対的に不足する。この不足を補うための壁打ち練習が提案されている。第5章ではテニス・スキルを上達させるための練習方法が、A. 標準的な練習、B. テニス・スキルを進化させる練習、C. 実践形式の練習に分けて提案される。第6章ではダブルスの知識とスキルを増

進させる方法が示される。第7章では、「勝ちにこだわった試合」を展開するための方策がまとめられる。第8章では、これまでの研究で確認されたイメージ学習の有効性が示され、イメージを使った練習方法が提案される。第9章では、テニス学習における「学び」と「創り」の違いを示し、日本のジュニアが、世界に向けてさらにスキルとメンタルを進化させるためには、「創り」の充実が必須であることが提唱される。第10章では、世界の名プレイヤーの創造的プレーが紹介される。

2022年3月20日

信州鳴沢自然郷にて

弓野憲一・スミ子記す

目次

はじめに	5
第1章 60歳になった人にテニスを薦める	11
1. テニスは家族で愉しめる	11
2. テニスは生活の充実度を増	12
3. 運動を続けると認知機能が改善する	14
4. テニスは認知能力の改善に大いに貢献する	15
5. テニスは生活習慣病の予防・改善に役立つ	17
6. テニスを通じて新たな友人や仲間ができる	18
7. テニスのエチケットを学習する	19
8. 試合後の挨拶で互いのペアの健闘を讃える	20
9. 仲間の一球・一打を論評して愉しむ	20
10. テニスは人生後期の愉しみをつくる	22
第2章 テニスはどんなスポーツなの?	27
1. テニスが上手くなるには時間がかかるの?	27
2. テニスにはシングルスとダブルスがある	29
3. テニスはフェア・プレーと品格を重んじるスポーツである	30
4. テニスは体力・気力・持久力を最大限に必要とするスポーツである	33

5. テニスはメンタル(心)を最大限に必要とするスポーツである	37
6. テニスが続けると何が上達するのか?	38

第3章 テニスの基本スキルの学習

1. 基本スキル	41
2. 基本スキルを熱心に練習さえすれば、試合に強くなれるの?	45
3. どんな風に練習すると、短期間でスキルが確実に上達するの?	46
4. 週に何回くらい練習すると、大きくスキルが上達するの?	47
5. テニス・スキルの習得と忘却	48
6. 試合のみ繰り返せば、格上の相手に勝てるようになるの?	49

第4章 ウォーミング・アップと壁打ち練習を工夫する

1. ウォーミング・アップ	51
2. 足の動きを柔軟にしてテニスの質を高める	51
3. ラケットを持ったウォーミング・アップ (1人)	51
4. ラケットを持ったウォーミング・アップ (2人)	52
5. 壁打ち練習	53

第5章 さまざまな練習

A. 標準的な練習	61
A1. グラウンド・ストロークの練習	61
A2. ボレーの練習	64
A3. スマッシュの練習	70
A4. サーブの練習	75
A5. サーブを成功させるにはトスの安定が欠かせない	76
< 弓野の研究1 >	77
A6. 初心者・初級者のトスを安定させる方法	81
A7. サーブの連続動作図	83
B. テニス・スキルを進化させる練習	85
B1. グラウンド・ストロークで相手のバランスを崩す	85

B2. チャンス・ボールを決める	89
B3. リターン練習	92
B4. グラウンド・ストロークとボレー練習	94
B5. ボレー対ボレー練習	96
B6. スマッシュ対ボレー練習	97
B7. バックハンド・ハイボレー(/スマッシュ)の練習	99
C 実践形式の練習	101
C1. 一対二練習	101
C2. 二対二ボレー練習	103
C3. コーチの困難球から始める練習	104
第6章 ダブルスの知識とスキルを増進する	105
1. ダブルスにおける試合開始時の4人のプレイヤーの標準的な位置	105
2. 試合の勝敗とサーブ	107
3. サーバーの知識・スキル及び役割	108
4. サーバー・パートナーの知識・スキル及び役割	114
5. レシーバーの知識・スキル及び役割	120
6. レシーバー・パートナーの知識・スキル及び役割	122
第7章 勝ちにこだわる	127
1. リクリエーション・プレイヤーのテニス	127
2. 勝ちにこだわる心がテニスを進化させる	127
3. 負けから学んでメンタルとスキルを伸ばす	128
4. 勝つための重要なポイント(Gilbert, et.al.)	128
5. 試合の中の隠れたキー・ポイント	129
第8章 イメージとテニス	137
1. イメージの種類とその利用	137
2. イメージの柔軟な性質	138
3. イメージと知覚の違い	138
4. イメージと筋電	139

5. 上級者と初級者のスマッシュ遂行イメージ時の眼球の動き	140
〈弓野の研究2〉	140
6. 初級・中級・上級者のイメージの利用度	142
7. スマッシュ・スキル獲得に及ぼすイメージ練習の効果	144
〈Yuminoの研究3〉	145
8. サービス・リターンに正確さに及ぼす運動イメージ練習の効果	147
9. イメージ練習は小学生にも有効か?	150
10. イメージ練習は自己効力感を高めるか?	152
第9章 進化するジュニアのテニス	155
1. ローン・コートを探す	155
2. 英国キッズのテニス練習方法に驚愕	157
3. テニス学習における学び(習得)と創り	158
4. テニス学習における「学び」と「学び+創り」の特徴	163
5. テニス学習において「創り」を伸ばす	165
(1) 創りを伸ばすには「価値のある練習課題設定」が前提になる	165
(2) 創りを実施する局面は?	166
(3) 創りを含んだ壁打ち練習でスキルを上達させる	167
(4) 立ち位置を確認してショットを打つ	173
(5) 「決断」して攻撃する	176
(6) ドロップ・ショットを決める	178
(7) イメージを使った練習計画	181
6. ジュニアのスキルとメンタルを伸ばす	186
7. 楽しみながら、メンタルとスキルを上達させる	193
第10章 名プレイヤーの創造的プレーを愉しむ	197
1. 創造的テニスと創造的プレー	197
2. 男子ビッグ・スリーと創造的テニス	198
3. なぜ創造的テニスが必要なのか?	198
4. テニスのセオリー	200
5. セオリーと創造的プレー	201
6. 名プレイヤーの創造的プレー	202
(1) 錦織選手の創造的プレー	202

(2) 大坂なおみ選手の創造的プレー	203
(3) フェデラー選手の創造的プレー	206
(4) ジョコビッチ選手の創造的プレー	209
第11章 テニス・コートとネット	211
1. コートのライン名を確認する	211
2. コートの下位領域の名称	212
3. ネットに関する話	213
おわりに	216