

対話で進化するテニス

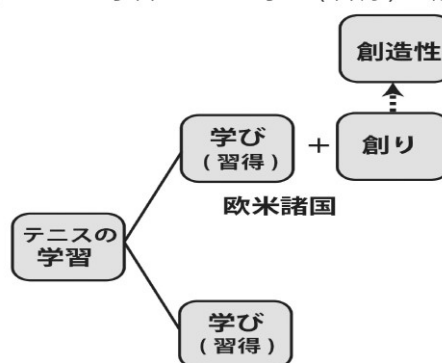
弓野憲一・弓野スミ子（弓野教育研究所）

1. はじめに

日本の教育においては、「学び」が強調される。教科書や論文などの「正しい知識等」を批判なしに真似るのが正しいとする教育観である。この学びは、世界の教育の中では「習得」に当たる。しかし、西欧先進国の教育においては、基礎・基本の習得の上に立って、議論等を通して、その学習者に固有なさらに進んだ学習が奨励される。この一歩進んだ学習を、「創り」とよぶことにしよう。

「テニス学習」においても、通常の学習と同じように「学び:習得」、「創り」、「創造性」の関係を指摘できる。それは、図1のようになる。欧米諸国のテニス学習には、日本及びアジアで盛んな学び(習得)に加えて、創りが含まれている。

図1 テニス学習における学び(習得)と創り



2. テニス学習における「創り」とは何だろう

テニスは感覚運動であるので、コーチが配置したボールを打ち返す練習を繰り返すと、確実にスキルが向上する。すなわち、基礎スキルの習得に関しては、何も特別な工夫を必要としない。

ところが、どのプレイヤーにとっても有限な練習時間の中で、スキルとメンタリティを更に進歩させようとすると、さまざまな工夫が必要になる。これを「テニス学習における創り」と呼ぶことにする。さらに明確に表現すると、創りとは「**有意味で価値のある課題を明確に設定**」して、練習や試合を積み重ねる一連の活動といえる。ジュニアの頃より、基本的な練習のみに終始せずに、この創りをコーチと共有することで、「創りの習慣」を身につけることができる。

3. 創りの習慣を付けたジュニアのテニス人生

サッカー、野球、バスケットボールと違い、テニス・プレイヤーとして、生計を立てられる人はほんのわずかである。テニス愛好家のほとんどは、学生時代まではテニスを生活の中心に据えていても、社会人となれば、テニスに割ける時間はわずかになる。そして職場のなかで責任ある仕事に就くにつれて、その時間はますます短くなる。それゆえ、ジュニア時代より、創りの経験を持たずにテニス・スキルの向上のみを追求してきたプレイヤーは、社会人になってからは、テニスに関する楽しみが急減する。

これに対して、創りの習慣を付けて成長してきたプレイヤーは、別の楽しみが残される。すなわち、日々の空いた時間に、自分のスキルを維持または向上させるための「創りのテニス」を考案し、週末等の非常に限られた時間の中でそれを遂行するのである。さらにまた、テニスの物理、テニスの教育心理、テニスの運動学、名選手のテニス等、をインターネットや本から学んで、テニス全般に関する知識を広げることできる。

さらに大切なことは、創りの習慣をもって成長したプレイヤーは、テニスのコーチとしての素養を身に付けているので、次世代の子どものコーチとして活躍できるということである。トップ・プレイヤーの中には、親がコーチであるという人がたくさんいる。マレー、チチパス、シャポバロフ、セリーナ・ウィリアムズ姉妹、日本では大阪なおみ、杉山愛、等が有名である。10代の世界チャンピオンが出現する現在のテニス選手の養成には、創りを通じてテニスの教養を十分に身に着けた親がジュニアの育成に加わることができれば、ジュニア全体のレベルがあがる。その中で、世界に挑戦する日本人プレイヤーが増加することが期待される。

最後に、創りの習慣を身に付けた人は、人生の最後までテニスを愉しめるという事実を追加したい。

4. オン・コート発表

発表当日は、英国キッドとコーチのレッスンを再現しつつ、下のような対話形式の発表を行った。さらに、参加者に課題設定例をだして、有意味で価値のある課題に書き換えるには、どうすればいいかを考えてもらった。

S: 今日の発表の要点は何ですか?

K: ジュニアから始まるテニス・スキルとメンタリティを生涯にわたって伸ばすには、何に注意して練習と試合に取り組みばいいかについて提案します。

S: どんな内容の提案ですか?

K: プレイヤーとコーチが議論して、「有意味で価値のある課題を設定」してから、練習や試合を始める。

S: そのような練習や試合のやり方をあなたは、何と名付けたの?

K: 「テニス学習における創り」と呼ぶことにしたよ。

S: 基礎的なスキルの「習得」に加えて「創り」を導入すると、何かいいことがあるの?

K: もちろんだよ。①プレッシャーのかかる場面で、自信をもってプレーができる、②イメージを使った練習が可能、③弱点の補強練習、④ゲームプランの立案、⑤敗因分析、⑥多様なストロークやボレーの獲得、⑦コーチ無しでスキルやメンタリティを向上できる、⑧創造的プレーができる。⑨トップ・プレイヤーのテニスを「深く理解」して楽しめる等がある。ジュニアから「創りの習慣」を付けると、生涯テニスが向上し、愉しめるのだよ。

K: 創りについて考えるヒントは、ウィンブルドン大会観戦の折にあった。ウィンブルドン近くのテニスコートで、コーチとやっとな小学生になった頃のキッドが、練習を始めた。英国のキッドの練習は、日本のそれとかなり違っていた。英国キッドの練習について話してもらえ。

S: キッドとコーチの練習は、キッドの練習計画に沿って、コーチに球出し位置の指定から始まった。そして、当日の練習内容について、振り返りをして、キッドが次回の練習計画をつくることを約束して終了した。

K: キッドとコーチの練習のどこに、「創り」があるかな?

S: キッドの頭の中には、①これまでの練習、②自分の得意・不得意を知っている。③次に何をすれば上達するかの予測、④その日の練習の振り返り、⑤次回の練習計画を自分から提案。・・・

<創りを伸ばすために、コーチや親がジュニアに かける言葉 (例)>

K: あなたがコーチになったとして、創りを伸ばすために、ジュニアにどんな言葉をかけるのかな?

S: ①楽しめたか、②夢中になれたか、どんな作戦で戦ったか、④練習したスキルで得点したか、等をききながら、最後に、⑤勝敗をききつつ、成功したポイントをほめる。

K: なるほどね。この順番で言葉をかけると、ジュニアはテニスが好きになりそうだね。

5 創りを伸ばす課題設定例

会場において、普通の練習課題を「有意味」で価値のある練習課題にするには、どうすればいいかについて考えてもらった。

課題 1: フット・ワークを広げる

図 2 を使って、「フット・ワークを広げる」を有意味で価値のある課題に書き換えるには、どうすればいいかについて意見を求めた。残念ながら、あまり優れた意見はでなかった。一つの答えは、「コーチが周期的に音の出るブザーに合わせて左右に、プレイヤーの限界近くの球出しをして、正確な返球を求める」である。この練習は短期間でフット・ワークを広げることが可能になる。課題 1 以外に下のような課題を「有意味で価値のある課題」に書き換え、効率的な練習を実行できる。

課題 2: パッシング・ショットの練習

課題 3: 壁打ち練習(ストローク)

課題 4: 壁打ち練習(ボレー)

課題 5: 相手の打球リズムを狂わすストローク

図 2. フットワークを広げる課題設定

