

テニス・スキルとメンタリティーを進化させる

Evolve Tennis Skills and Mentality

弓野 憲一

Kenichi YUMINO

弓野教育研究所

Yumino Institute of Education

<あらまし>

日本にも世界的なテニス・プレイヤーがでてくるにつれ、世界への夢を語る多くのジュニアが、が現れた。しかしながら、日本のスポーツ界で支配的な「学び：習得」を重要視する練習方法には限界がある。筆者は確実な基礎スキルの上立って、生涯に亘って、スキルとメンタリティーの発達を保証する、テニス学習における創りを提唱する。

<キーワード>

テニス・スキル、メンタリティー、学習、進化、創造性、課題設定、課題解決練習

1.テニス学習における「学び」と「創り」

日本の教育では「学び」という言葉が頻繁に使われる。世界の教育の文脈で区分すると、この学びは、「習得」に当たる。知識の習得やスキルの習得がこれに当たる。ところが、西欧先進国の教育の中には、習得を超えたもう一つ高次の学習が含まれている。「知識の構築」や、議論を戦わせながら自己のスキルを伸ばす「新たなスキルの生成」である。この論文では、この部分を「創り」と名付ける。

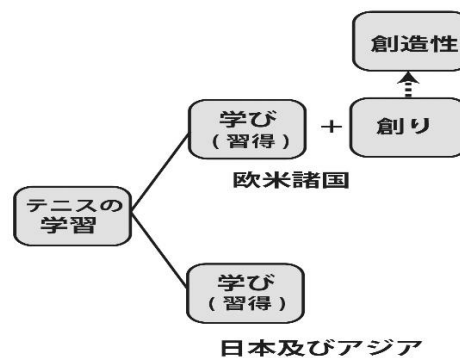
2.なぜテニス学習に「創り」が必要か？

テニスの試合では、非常にプレッシャーのかかる状況において持てるスキルを発揮できるかどうか勝敗を左右する。自分の持つテニスに関する知識やスキルを最大限に発揮させるためには、基本的なスキルの「習得」とともに、「創りを意図した学習」を通じて、信頼できる複数の選択肢を備えておくことが肝要である。

テニスに負けは付きものである。チャンピ

オンといえども避けては通れない。さらにもこのようにあがいても、それ以上には進めない「非常な壁」が出現する。このような場合に「創りの習慣」が役立つ。また、特別なプレイヤー以外は、ジュニアを終える頃からコーチがいなくなるので、自分で考えながら、テニスを進化させる工夫(創り)も学習する必要がある。

図 1.テニス学習の日本と西欧諸国の違い



3.英国キッズのテニスの練習に驚愕

10年ほど前のウィンブルドン観戦の折に、当地のローン・テニスクラブで練習した。そこで

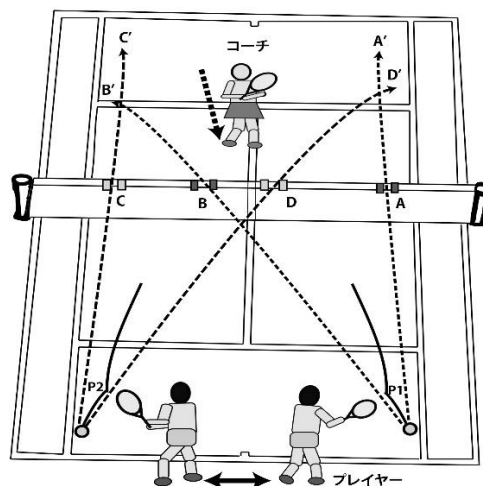
小学校にやっと入学する頃のキッドが、コーチに提案して、その日の練習を開始するのを目撃して驚愕した。また練習の最後に練習を締めくくるキッドとコーチの対話が新鮮だった。コーチがその日の練習成果を評価するようにキッドに求めると、キッドは1つのスキルは「よく出来た」、しかし他の1つは「上手いかなかった」等、その日の練習を振り返って評価した。キッドが評価できるのはキッドの心の中に、その日の練習計画がありそれを実行して実際の練習の出来と比較しているからである。そのような「心の練習計画」と「実際の練習成果」を比較して、次の練習案を立てる過程が、テニス・プレイヤーを成長させることは間違いない。それに対しこの時期の日本の子どもは、私の知る限りコーチの指示通りに練習している。創りが欠けているのである。

4. 創りは価値ある課題設定から始まる

心身が急速に発達するジュニア時から熱心にテニスに取り組むと、3、4年後には、シングルの試合ができるまでにスキルが上達する。一人のジュニアがネットプレーの上手なライバルに競り負けた後の練習について考えよう。どのような課題を設定して練習を重ねれば、ライバルに勝つことができるようになるのか。

「有意味で価値のある課題の設定」の一例を図2において紹介しよう。ネットプレーが得意な相手を打ち破るには、相手がネットに詰めてきた時の「パッシング・ショット」の精度が上げることが、このプレイヤーにとっての「有効な課題」になる。なぜなら、パッシング・ショットを複数回決めると、相手がネットに詰める機会が減ることが予想されるからである。

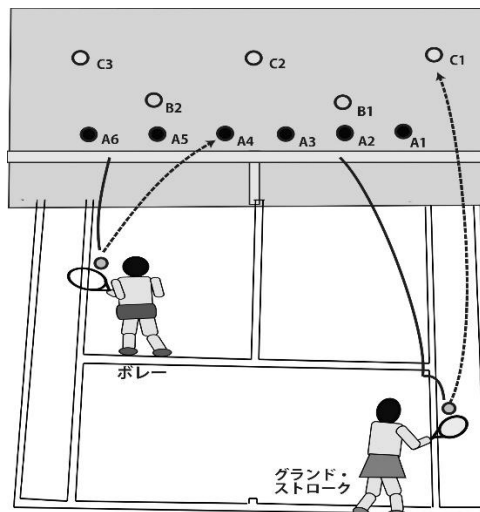
図2 精密なパッシング・ショット練習



5. 創りを実現するための工夫

図2に示したように、プレイヤーはセンターに位置取り、コーチがP1またはP2にボールを配球してネットにつめる。これらのボールを、プレイヤーは、打球方向を隠して、A'、B'、C'、D'に着地するように打つ。キーとなるのは、ネット上に設置された4対のマーカである。パッシング・ショットは、マーカ対の間を通す精度が要求される。

6. 創りを実現するための壁打ち練習



上図のように、高低・左右にまたがる複数の標的を使って、相手の位置を想定してテニス学習における「創り」を実現する。