

## はじめに

日本ソフトテニス連盟が推進する競技者育成プログラムが昨年度から始まり、今年で2年目になります。実際は準備期間として数年前から活動は始まっているのですが、第一回のジュニア選手権が昨年より始まり、今年も宮崎でステップ4が行なわれます。体制が整ってきているのに対して、競技者育成プログラムの内容は依然として浸透しません。それは、ソフトテニスの特徴であるとも思えるくらい不可解な競技性にあると思います。技術的にも根幹となるものがはっきりとしません。個々では素晴らしい指導者がたくさんおられますが、それがソフトテニスの競技の中ではっきりと浸透してくれません。日本の戦国時代に築いた剣法の「～流」という雰囲気も確立されてはいません。花伝書の「秘すれば花」のように奥義を極め、「～流」が確立されたほうがお互い切磋琢磨し、指導法などが構築されていくのではないかとも思ってしまうのですが、実際は極める方向ではなく、多くの知識を共有する中で、新しい知識を提供されることを多くが求めているようにも感じられます。「広がるが、同時に薄まる」のが実体で、何か物足りない気がしてなりません。

私が今回「切磋琢磨Ⅱ」を記すにあたっては、一方では「自分流」のソフトテニス観を表現することであり、一方では、公認コーチの講習を受けた中での伝達という普及的役割に貢献することでもあります。自分の考え方を記す一方で、一般論を提供するという整理しにくい状況で「切磋琢磨Ⅱ」を記したことになります。

ソフトテニスをもっと科学的に研究されるべきだということに関しては当然のことだと思っています。運動力学やトレーニング方法、栄養学やメンタルマネジメント、医学的知識や指導法の研究等多角的に研究されてスポーツとしての地位を構築する必要があるでしょう。

一方で、ソフトテニスというスポーツの奥深さを表現するには、その精神論が競技者・指導者にとってソフトテニスという競技にかかわることによって、生き方をも変えていく柱ともなるべきであってほしいということです。精神論が指導者の押し付けではなく、競技者自らが求めていくようなものであってほしいものです。つまり自ら求めることによって、成長を実感できる精神論が確立されなければなりません。「切磋琢磨」では『禅』の精神を求めるべきであると記しました。まだまだ未熟者の私が語るべきではありませんが、求めるべき精神としてソフトテニス競技者に身につけていただきたいと感じています。

『禅』とは何か。そんな大それたことを私には説明できません。今回の『切磋琢磨Ⅱ』においても十分に説明はできませんでしたし、もっと学ばなければなりません。総合として、深く考えることによってソフトテニスというスポーツの奥深さを求めたつもりですが、それがいわゆる『禅』とどのようにかわり、読まれる方々にどのように理解されるかも予測できません。

多くの課題を残したまままとめてしまいましたが、ソフトテニスを愛する競技者や指導者、また応援していただく方々の参考や話題にしていいただければ幸いです。

《 目 次 》	
選手が迷うのは・・・	5
コーチングスキルとは	13
動作とグリップの関係	17
ヒッチを練習しよう	20
何事にもリスクをとまなうことを知ろう	22
「力行」と「怒」	23
決断する	25
ねばりとは	27
腰を入れるということ	29
発想の転換	32
「正・合・統合」	33
体内感覚	35
氷山の一角	37
反応してしまうことによって流れを変えてしまう	41
ラリー中ボールを捜す前衛	43
相手後衛とリズムを合わせる方法	45
「乱打」を考える 1	47
「乱打」を考える 2	49
「乱打」を考える 3	52
指導者講習会から	53
ストロークにおけるフットワークについて	63
前衛が考えなければならないテーマとは I	69
後衛に対しての思い	74
前衛が考えなければならないテーマとは II	75
静から動、動から静への展開	81
伸びる選手	84

「矛盾」との共生	88
前衛には「ジャマをする」というプレーがある	91
空けて取るということ	95
後衛の前に打たせるということ	98
止めて揺さぶるということ	100
「連続ポイント」について	105
前衛が考えなければならないテーマとは III	110
改革を行うより改善を行うべきだ	117
データ分析と取り組み	121
「心」・「技」・「体」について	128
警戒練習	131
打点に幅を持たせるということ	134
バックアウトが多い選手に対する練習	136
スポーツは体でするのではなく頭でするということ	140
アドバイスの一例から	143
あとがき	150

## 選手が迷うのは・・・

選手が迷う原因として一番多くあげられる理由は、「指導者によって言うことが違う」ということです。指導に従って練習したのに結果に結びつかないという時、また、指導者の言うことが以前の指導と違うという時なども迷う原因になるようです。

努力したことがすぐに結果に結びつかないということに関しては、これは迷いというより、不満でしょう。当然のことだと思のですが、努力が足りないのではないですか？ または努力したプロセスに間違いがあったのではないですか？ 努力して成せないことはないと思うのですが、どうしても楽をすることを潜在的に求めるのが人間ですから、努力を質や量で測ろうとする傾向があると思います。つまり、短期間で何かを成そうとすれば質を重視し、長期間の場合は量で測ろうとします。いずれにしても総量的には大差がないように感じられて仕方がないのですが、どちらも努力という言葉で表現するのです。私は、実はどちらでもあまり変わらないように思っています。結果的に、努力を「した」という過去の経験としてとらえている以上、現在、自分の身につけているものではないという状態ではなんら変わりはないということです。

大切なことは、質であろうが量であろうが、形としてあらわせることができる「技」として身につけていなければ、その努力は思い出であり、自己満足や言い訳のための行動であるように思えるのです。厳しいようですが、努力していると思っているのはその人の勝手でしょう。ある本にこんなことが載っていました。「反復運動の量が万単位になるとそれは技への質的变化が生じる」つまり、万単位の努力という反復練習をしたというのなら、必ずあなたの身には「技」が身につけているはずです。そのことに気がついていれば、不満など起きるはずはないし、迷いもしないことでしょう。逆に自信が出てくるのではないのでしょうか。

指導者によって指導方法が違うとか、同じ指導者であっても指導方

法が時によって違うということは、注意を払わなければなりません。一貫した指導や体系的な指導、将来への展望が理解できるような指導は、生徒のやる気や士気の高揚には不可欠でしょう。また個々の選手に応じた指導を研究したり、追及する努力は指導者の責任でもありません。

一方、選手の立場からもただ迷うだけでなく、自分自身を見直すいい機会にしていきたいと思います。指導者の言葉がどの場面のどの状況をイメージしてのことなのか、将来の自分をどのように思い描いての指導なのか、このことが理解できなければ表面的な言葉のすれ違いはどこまで言っても解消されないでしょう。話し合いをしたとしても自分のレベルを上げることによって納得できたとすればそれはプラスになるでしょうが、相手に自分のレベルに降りてきてもらい、ようやく納得できた場合は、逆に甘えや不満を助長させる結果になると思うのです。

- ・今の時点での失敗を注意されたのか
- ・次の大会のための注意なのか
- ・全国大会のための注意なのか
- ・いや、日本一の夢を描いての注意なのか

同時に、どの状況であなたがその指導（アドバイス）を聞いているかも問題であるでしょう。聴く人の心のもち方によって、いやなアドバイスにも聞こえたり、有り難いアドバイスにも聞こえたりするものでしょう。特に指導する人と、受ける選手にこの差が存在していると、その差が大きいほど選手は悩むことになります。このことを指導者は肝に銘じて指導すべきであると思いますし、選手諸君も志をおおきく持ってアドバイスを受けられるようにすべきだと思います。

以前、オリンピックの女子マラソンの代表選手が発表されたとき、前回優勝したQちゃんこと高橋尚子選手が選ばれませんでした。各局がニュースでそのことを放映していましたが、その中で小出監督が練習中高橋選手を褒めたおしていた場面があり、そして「高橋は褒めれば褒めるほど力をつけていくんだ」と言っていました。オリンピック

で優勝させた監督でさえ、そのような指導を大切にしていることが印象的でした。アテネでの快走が見られないのは残念ですが、彼女はいつまでも走り続けるでしょう。なぜなら、努力することで褒められ、褒められることで成長するのですから、マラソンが楽しくて仕方がないのだろうと思えるからです。

話を戻しますが、高橋選手が特別だとは言いません。誰でも褒められることは嫌ではありませんが、褒められることで満足する人がほとんどで、当然高橋選手も褒められてばかりではそこまで成長しなかったと思います。苦しい時、挫折しかけた時もあったと思いますし、そんなとき、大きなオリンピックという目標を彼女が抱く中で受けたアドバイスは、苦痛でなく、迷いでもなく、有り難いアドバイスではなかったでしょうか。自分が達成したいと願う大きな目標があるということは、何よりも大切なことだと思います。それが達成できるという可能性を本人が自覚し始めると、さらに大きなエネルギーとなるのでしょうね。どの時点で、アドバイスを聞くことができるか。あるいは、指導者自身もどのような将来像を描いてアドバイスしているか。さらにそのレベルが両者に隔たりがないのか？などは、特に指導する立場の人が注意すべきことでしょう。

褒めることにより選手が自信を持ち、その自身が更にその選手の努力を生み出させる。選手に「あなたは、選ばれた人間であり、だから成功するでしょう。」という暗示をかけたり、周囲からそう思われているような気にさせることも大切でしょう。毎日、「私は成功する」「努力は必ず結果として現れる」「私は日本一になる！」と言いきかせる。暗示にかけるのです。これは一種の鍛錬でもあります。思いつきではなく毎日繰り返すから鍛錬です。このような精神面の鍛錬の繰り返しによって、その人の人格がまさしく高められ、やがて夢と現実とが一致するようになります。目標の達成には努力を惜しまないという姿勢やより高い目標の設定や意識をもつことによってチャンピオンにふさわしい人格形成が行われていくのです。このような効果をプラシーボ効果といいます。誉めることにより選手が育っていくような指導を効

果的に活用できると、素晴らしい結果が生まれることでしょう。

ただし、指導者が何でもかんでもこのプラシーボ効果を利用することは危険です。なぜならば、子供たちや選手の人格にかかわる効果が発生するわけですからその後の彼らの人生全体にも大きな影響をもたらす可能性もはらんでいるからです。つまり、「私は、日本一になる！」「そのための努力は惜しまない」ここまではいいでしょう。しかし、「そのためには、この監督のいうことはすべて信じる」「他の指導者の意見は聞かない」とか選手や子供たちが盲目的な状況で一人の指導者にたよるようになれば、これは問題です。効果は効果として認識する中で生かすべきではありますが、信仰的な状況が発生した時点でこれは失敗だといえるでしょう。そして、誰も止められない事態になると、必ずや不幸なトラブルが発生するものです。選手や子供たちは、ソフトテニスの競技者である以前に児童・生徒・学生であったり、社会人であったり、またそれ以前に一人の個性ある人格であるべきなのです。個性を高める手段としてスポーツを選び、ソフトテニスという競技を選んだのです。ソフトテニスが上手ならば、すなわち人格者であるという論理は決して存在しません。「ソフトテニスさえできればいいのだ。どこでも通用する。」という短絡的な思考を持った選手の育成には声を大きくして反対すべきだと思います。今後、指導者を目指す方々には十分配慮をお願いしたい点であります。また、指導を受ける選手や子供たちだけでなく、保護者や周囲の方々も自由に意見が言えたり、意見が取り入れられる環境をつくるよう積極的に活動に参加すべきだと思います。

効果的な指導というテーマに変わってしまいましたが、以前、熊田先生の講習を受けた時に次のようなお話を聞きました。「指導者は何もしないより叱る方がいい。叱るより褒めた方が大きな効果が得られる。そのためにも指導者は選手を褒めることを心がけるべきです。」褒めることがなければ探し出してでも褒めてやるべきでしょう。叱ってばかりでは、選手は育ちません。頭では誰でも理解しています。しかし、現実にはなかなか褒め言葉は現場からは聞こえません。厳しい指導者



像を求めるばかりに指導者の理想ばかりを押し付け、選手や子供たちの小さな変化に気がつかないのではないのでしょうか。「そんなレベルの低いことを褒められません」というのが多くの指導者の言い分でしょうね。指導というか説経が30分や一時間以上にも及ぶ場面を見たりします。一体何を注意しているのか聞いてみたいのですが、多くは一人の一つの失敗から始まり、全体の責任を追及し、それが細かな私生活面に波及し、さらには個人の性格や人格にかかわることにまで話が及ぶと聞きます。とんでもない話だと思います。反対にそれだけの時間をかけて人を褒めることができるならば、これは素晴らしいことだと思うのですが、なかなか見当たりませんね。叱るということはその行為を否定することです。しかし、責められるべきは行為であって人格ではありません。相手を否定する言葉はそれが正しくてもやる気をなくしてしまうものです。選手を生かすも殺すも指導者次第という現実は今後改革が求められるべき大きな課題となるべきでしょう。

改革とは「自己否定」から始まります。指導者自身がそのような指導法を否定することから始めなければならないのです。

さらに、「ピグマリオン効果」という言葉があります。指導者の「思い込み」から発生する効果ですが、多くの指導者には心当たりがあると思います。例えば「この選手は素質があり、有望だ。きっと素晴らしい選手になる。」と思うと、確かにその選手は伸びていきます。指導者もその選手を伸ばすことに力を注ぎますし、選手も期待にこたえようと努力するからです。このような効果を「ピグマリオン効果」といいます。しかし、指導者はその選手が大会で活躍し結果を残すと「やはり私の思ったとおりだ」「私には素質を見抜く力がある」なんてことも感じてしまいます。確かに選手の才能を見抜く力は大切です。しかし、その選手が伸びたのは指導者の思い込みがプラスに働いたからだという事実があるからなのです。指導者の思い込みがその選手により丁寧な指導・アドバイスを行わせる結果が確実に存在しているはずで、素質があるからといって甘やかさず厳しい姿勢で指導したとしてもそこには他の選手と比較した場合明らかに多くのフォローが行われ

ているはずなのです。このことは決して悪いことではありません。事実その選手が成長し、努力を積み重ね、結果を残したのなら、素晴らしいことですし、一般的に「リーダー」となる選手を育てることが集団運営にとって大切なことであることも事実なのですからね。

効果がプラスとなる場合、選手の努力と指導者の厳しさは相乗効果となり、チーム全体を理想的な方向へ導きます。その集団は強い団結で結ばれ、結果も伴うのではないかと思います。しかし、指導者が、「この選手には素質がない、センスが感じられない。」と思い込んだり、効果がプラスに働いた時期と比較してばかりいると、全く逆の結果が発生することも事実です。選手に対する思い入れも少なくなり、当然フォローも少なくなります。思い通りに行かなくなると、ついつい「こんなことまで言わなくてはいけないのか！」「もっと自分たちで考える！」と叱ってしまうのです。あとはお決まりの説経…。うまくいっていたときとのギャップがうまく整理されていないのは指導者の方かも知れませんね。選手たちは先輩たちのような結果が残せるかどうか本当は不安なのではないでしょうか。選手はそれなりに努力してきたはずですし、上手くなりたいと思っているはずです。その選手の努力とは無関係な指導者の思い込みによって選手が軽く扱われ、比較され、叱られてしまうと、やはり選手は「やる気」を失ってしまうでしょうね。積極性のないところにいい結果が生じるはずはありません。この積極性の欠如は大半が指導者の思い込みによって作られているのではないのでしょうか。指導者はもっと「**選手は自分の姿勢を映し出す鏡である**」と肝に銘じるべきではないでしょうか。

熊田先生は、講義の中で選手に「やる気」「意欲」を持たせるために指導者の役割を明確にしています。

「やる気」「意欲」を持たせるには選手任せではいけません。指導者は技術を指導するだけでなく、その日その日の目標を設定し、全体としての目標、個々の選手の目標を区別して与えてやる必要がある。更に長期的な目標の設定も大切だとしています。

また、「つまずき」「行きづまり」にも配慮すべきだと指摘されています。「つまずき」「行きづまり」に対しては、指導者自身が、新たな目標を達成するために、今何をすべきか、個々の選手が意識を持った練習ができているのか、またその場面の練習が効果的にできているのか、さらにその課題に対する動機づけがなされているのかなどをチェックする必要があります。課題の克服が選手の喜びにつながらなければ「やる気」「意欲」は生まれません。

さらに、「アドバイス用語」をたくさん持っていることが大切であり、状況に応じて選手に的確なアドバイスをしてやれることが選手の「つまずき」「行きづまり」を解消することになります。場面によって、選手によって、アドバイスを使い分けることができれば、それぞれの選手の個性を引き伸ばすことができます。アドバイスに使われる言葉が少なければ、または伝達方法のスキルが未熟であると、選手は指導者の思いや意図を理解できず、逆に自分から何かを生み出そうとする意欲をも失ってしまいます。同時に指導者の小さな「型」に選手は押し込められてしまうのでしょうか。つまりこれは「押し付け」です。誰でも「押し付け」られる事を嫌がるものです。子供たちや選手には個性があります。個性に応じた指導がなされるよう、適切なアドバイス用語の確立や伝達スキルの研究は指導者の使命でもあるのでしょうか。

ジェスチャーや擬音語の活用も見逃せない表現方法であると思います。身振り手振りを会話の中に入れると、ポイントがはっきりしてきますし、何とんでも選手が耳で聞くだけでなく目で理解しようとしてくれます。アイコンタクトなども大切ですよね。また、音で表現できるということも重要なスキルだと思います。「ポ〜んと返そう」「ビシィ！といこう」「スツとかわそう」「ドカァ〜ン！と打ち込もう」なんて言葉はわかりやすく、瞬間的なコミュニケーション方法の一例で、効果的だと思います。

また、他の指導者の言葉を利用させていただいたりすることも効果的だと考えられます。いわゆる「パクり」なんて言葉もありますが、

選手のために活用できればいいと思います。要は的確なアドバイスを  
するために指導者自身がアドバイス用語を整理し、いつ、どのタイミ  
ングで使えばより効果的なのか、という判断力をもしっかりとつべ  
きだということです。

「引き出しをたくさん持つ」ことが大切だと思います。出し入れす  
ることによって混乱しないよう、整理整頓された引き出しがいいです  
ね。

## 「コーチングスキル」とは

日本ソフトテニス連盟では、日本体育協会公認スポーツ指導者の育成を積極的に行っています。指導員やコーチ資格です。今後これらの資格を多くの方々が取得していくでしょう。コーチ資格に関しては相当詳しい学習が要求されていますが、養成テキストに基づいて講義がおこなわれていきます。機関紙（ソフトテニスマガジン）などでもこの教本にもとづいた記事が掲載されています。内容は、ほとんど同じ内容です。もう少し工夫があってもいいのではないかと思うのですが、教本どおりのことが掲載されています。誤解や違った解釈による混乱をしないようにという配慮かもしれません。

この教本の中で示されている「コーチングスキル」について今回紹介してみます。

一定の期間を経て、選手が自ら行動し始めた時期、指導者が選手に対して行わなければならないことは「観察」と「承認」だと言われています。指導者自身にこの「観察」と「承認」の資質があるかないかは大きなポイントであると言います。

この「観察」「承認」ができないと、選手に対して指導者が必要以上に関わることとなり、選手のやる気と自主性が損なわれてしまいます。何かにつけてアドバイスをしてしまうことによって、選手自身が自ら考え行動することができなくなるのです。選手が自主的に動き始めていることすら気がつかないような指導者では選手もかわいそうですね。熱心に指導することも大切ですが、時にはどっしりとベンチに座って選手の「観察」をすることも大切な指導の一環であると思います。

また、選手のプレーに対して悪い癖がついてはいけないという理由で、指導者のイメージするプレーを押し付けてしまうこともよくあります。修正程度のアドバイス、または考えるきっかけを与える程度ならいいのですが、アドバイスをしていくうちに熱が入り、最終的に指導者が納得するまで手を入れてしまうと、選手は自ら考え

ることをやめてしまいます。選手の悪いところばかりに気がいってしまう指導者の特徴でもあります。指導者は逆に選手のいいところを発見し、そこをいかにして伸ばすかを考えるべきではないでしょうか。選手の個性や自主性を「承認」し自信をつけさせるのも大切な指導でしょう。「承認」は同時に誉めることでもあります。選手自身が自ら行動したことを認めそれを評価していく、それは選手にとっては、誉められるということであり自信につながります。誉められると嬉しいからさらに選手は新たな行動をとり、指導者からの評価を待ちます。このサイクルを作り出すことが指導者の大きな役割と言えるでしょう。

プレーヤーのよい資質や、潜在能力を引き出すコーチングスキルには、「観察」や「承認」のほかに「積極的傾聴」があります。これは「オープンクエスチョン」や「クローズドクエスチョン」と呼ばれる質問スキルを意味します。

「オープンクエスチョン」とは「はい」「いいえ」で答えることのできない質問形式で、5W1Hの質問になります。〈What〉何を〈When〉いつ〈Where〉どこで〈Who〉誰と〈Why〉なぜ、と〈How〉どのようにして、が関わる質問をすることによって、選手からポジティブな思考を引き出そうとする方法です。「なぜ、この練習をしようと思うのか」「自分の何を（どこを）伸ばしたいのか」「いつまでに達成したいのか」「どのようにして・・・」などの質問をおこなない、選手自身に考えさせることによって、よりポジティブな思考を引き出すスキルです。このことにより選手自身が、自ら新しい課題を見つけ、積極的に練習に取り組むことができれば、大きな自信になるはずです。

一方、人にはそれぞれ性格があり、言葉少ない選手もいます。あまり話さない選手は消極的であるという思い込みを指導者自身が持つてはいけません。ひよっとしたら、観察力があり、慎重で、さらに不言実行型の頼もしい選手に成長してくれる可能性もあります。少しずつ表現力をつけ、話ができる環境を作ってやるべきです。そ

のためにコミュニケーションのきっかけとして、「クローズドクエス  
ション」をうまく使うのです。これは、「はい」「いいえ」で答える  
ことができる質問をすることによって、選手の理解を深めていくの  
です。多くは確認する場合はこのスキルを使っています。「君の目標  
は・・・だよね」、「君はこのようなプレーがしたいんだよね」と  
いう質問です。

どちらも大切なスキルです。指導者が一方的に話してしまうと選  
手の心は閉ざされてしまいます。また答えたことに常に否定的な態  
度をとると、選手の自主性という大きな宝を失ってしまうことにな  
ります。「積極的傾聴」のスキルであるということをお頭において、耳  
を傾けましょう。

このような指導者の資質がやがて選手のやる気を起こさせ、アド  
バイスなどにおいても、指導者が一方的におこなうのではなく、選  
手から求めるようになれば、もっと効果がでてくると思います。客  
観的な観点からの『アドバイス』や『提案』、試合後の『フィードバ  
ック』または双方からの『リクエスト』なども、ともに考える立場  
からおこない、選手が納得できるよう心がけたいものです。

もう一点、スキルの中には、『沈黙』というものもあります。問い  
かけなどに対して、すぐに答えが返ってこない場合など、選手の頭  
の中ではいろいろな考えが整理できずに回っています。このような  
時に指導者が一方的に話を切り出し、選手の思考を止めてはいけま  
せん。指導者はじっと『沈黙』を続ける中で、選手からの発言を待  
つことが大切です。それぞれを効果的に使い分け、またミックスさ  
せながら選手の自発的行為を尊重できるようにしなければなりません。

このようなスキルを身につけることによって、指導者と選手の間  
は構築されていきます。さらに信頼関係が深まる中で、指導者は  
「結果管理」ではなく、「経過管理」という役割を果たすようになります。  
そして、「叱る」より「誉める」ようになり、選手自信も「受  
動的」から「能動的」へと変化するでしょう。「Have to」から「Want

to」へ成長すれば、自主性、積極性、創造性などを引き出すことが可能となり、さらに信頼関係もゆるぎないものとなるのではないのでしょうか。

すべてを紹介することはできませんが、今後多くの方々が資格取得を目指していただくことを望んでいます。知らなかった事や気がつかなかったこと、いろいろな角度から見たスポーツとしてのソフトテニスを見直すことができるきっかけとなるはずです。



## 動作とグリップの位置関係

フォアボレーでは、軸足となる右足のつま先とひざの延長線上にグリップがある。バックも場合も軸足である左足のつま先とひざの延長線上にグリップがあることが理想的でしょう。このことにより膝の**ため**が有効に使えるようになります。そして、体重移動と共に前足の膝の上にグリップが移動しボールをとらえると体重の乗ったボレーができると思います。

ローボレーの位置から練習すれば、よくわかると思いますが、グリップがこの延長線上（膝の上）に乗っていないと、手打ち状態となり、特に遠くのボールに対して、ラケット面が遅れてしまい、手首を無理にひねるようなスイングとなります。バックボレーでは、ほとんどがサイドアウトになるか、飛び上がったような背面ボレーになるでしょう。体重の乗ったボレーをするには、膝でボレーをするようなイメージを持つことが大切です。グリップが体重の乗った軸足のひざに乗っているイメージでプレーしましょう。

たて面では、さきにラケットの面が前に出るため、グリップをひざが追いかける形になります。しかし、足がついていかずにグリップが膝から離れると、やはり手首を無理にひねり、チップしたり、またはスイングを調節できずにバックアウトすることになるでしょう。

ボレーした後も、膝の上にグリップをおくことを心がけておくべきでしょう。追い足とか送り足を意識して練習することが大切です。

ストロークに於いても同じ事が言えます。軸足が決まれば、その軸足の膝の延長線上にグリップがセットされていることが理想ではないでしょうか。テイクバックと軸足の設定は始めはほぼ同時がいいと思います。スイングは、力みを解消するためには前足の膝の上にグリップを移動させるような感覚でスイングしてみてもいいでしょうか。体重移動するから移動した膝の上にグリップが移動してくる。そして、その延長線でスイングが行われる、というふう

に考えれば肩に力が入らないような気がします。

トップ打ちの場合は、スタンスが小さく、体重移動も小さくなります。したがって、スイングも小さく鋭くなります。

深いボールは、深く構えますから膝の位置も外に向きます。したがって、グリップの位置も低く体から離れ気味になるでしょう。

短いボールに対しては打点が前になりますから、前膝も深く入れなければなりません。これらは、膝の上にグリップがあるという考え方の中で発生する相関関係ではないでしょう。

先程、テイクバックと軸足の設定はほぼ同時でいいと言いましたが、本来これは間違っています。「**2軸**」の考え方（後に詳しく話しますが）では、さらに膝への体重移動と腕の振りの状態は、「**体重移動にやや遅れて腕が振られる**」といます。つまり同時ではないということです。やや遅れるからこそそこに柔らかさや強さが生じるのです。全く同時だとするならば、動き方、動作はロボットのようにぎこちなく固いものになり、そこには微調整ができず変化に対応する力は生じません。やや遅れるからこそここでの微調整、コントロールする力が生まれるのでしょう。このことは大切なことだと思います。例えば車のハンドルと同じです。ハンドルには必ず「遊び」があります。アクセルやブレーキにも一定の「遊び」の部分が存在していますが、もしこの「遊び」がなければ車は恐くて運転できません。ハンドルを少しでも動かせばいきなり走行方向が変わったり、急発進・急ブレーキの連続では恐くて運転なんかできないからです。

微調整・柔らかさが求められるのは車の運転と同じで、ソフトテニスにおいても同じであるはずで。

単にグリップを柔らかく握っているだけではなく、腰・ひざ・足首・肩・肘・手首等、体全体で微調整能力を身につけるべきだと思います。

（尚、テイクバックに関しては、1次的なテイクバックと2次的なテイクバックがあります。最初から2次的、つまり、最終的

なフォアードスイングに移行するためのテイクバックはすべきではありません。相手の打球のインパクトから打球されたボールがネットにくるまでに仮の構えである1次的テイクバックを行い、その後2次的なテイクバックを行なうほうがスムーズに体が動くからです。）



## ヒッチを練習しよう

前項の続きになりますが、体重移動とグリップの関係で、「**体重移動にやや遅れて腕が振られる**」という原理を更に応用して、「ヒッチ」ということを考えてみます。

ヒッチとは、ストローク中でのちょっとしたモーションのような動作です。左肩が軽く入るような動きです。そして肩が元に戻る動きを利用して回転を速くしたり、ボールをひきつけて相手前衛の逆に打つというように使います。一般に肩を入れるというような言葉で解釈されているような感じですが、少しニュアンスが違うと思います。多くは肩を入れることによって牽制することを目的としているようですが、このような動作は、時によって逆効果があります。そのひとつは、打球範囲が制限されるということです。特に体重が早く前足に乗ってしまいがちな選手にとっては、打点が前しかなくなります。したがって、打点を後ろにもってこることができませんから、幅がなくなるのです。「前で打て」という指導は、前でしか打てないから「前で打て」と言われるのです。また、テンポも同じになりますから、前衛としては、後半タイミングを合わせやすいのです。もう一つは、選手自身が肩を入れていることによって、牽制ができているという思い込みをしてしまうということです。ですから、やや山勘的に打つ癖がついてしまうということです。悪い言い方をすると、速い球でしか勝負できず、懐がないため、単調なゲームになるでしょう。ヒッチを使う場合は、後ろ足の軸に体重が残った状態で上半身の力を抜いてこれを行います。ですから、打点を遅らせたり、前で鋭くスイングすることができ、打点を幅広く使うことができます。懐が深いから、時には積極的に前でどんどん打てるでしょう。消極的に仕方なく前で打たねばならない状態はゲーム自体単調にしてしまうでしょうね。

例えば、①テイクバック、②体重移動、③スイング、を1・2・3・のタイミングで行うとすれば、①と②の間に〈内転〉というヒ

ッチを入れることとなります。したがって、同じボールに対してのタイミングは、1・2・3・4・のタイミングとなります。（上級になれば、1・2・3の時間と1・2・3・4にかかる時間は同じとなります）この場合、〈内転〉というヒッチは、エネルギーをためるという役割も含まれているため、フォアードスイングにパワーを与えることになり、打球に威力を与えることとなります。

ただし、このヒッチはいつも同じではいけません。同じタイミングになりますと、後半相手に合わされてしまいますから、ゲームの前半と後半でヒッチの大きさを変えたり、また緩いボールに対してはヒッチを大きくしたり、速いボールに対してはヒッチを小さくしたりする工夫や、変化によってコースを打ち分けられるようにすることが大切です。

練習では一本打ちの中で、実際に前衛に立ってもらい、自分のポジションと対応した形でポーチに出てもらおうと思います。その中で、ヒッチにより相手をつり出すような感覚を身につければ実践でも生かされると思います。牽制的要素もあり、フェイント的要素もあるのでぜひ一度試してください。

## 何事にもリスクを伴うことを知ろう

すべての事にあてはまることですが、何かを成し遂げようとする  
と、そこには必ずリスクも生じるということです。

夢中になるということ自体が他の事を忘れるということであっ  
て、すばらしいことである一方損失でもあるのです。危険を冒さな  
ければ得られないこと、はたくさんあるのです。

**虎穴にいらざれば虎子を得ず** という諺もありますが、まさしく  
そのとおりだと思います。何かの行動をとる時は、必ずと言ってい  
いほどリスクを伴っているものです。リスクを恐れるがために、行  
動を躊躇し、逆に相手に先手を取られたり、先を越されたり・・・リ  
スクを恐れることは失敗の原因となります。迷いとはこの躊躇する  
状態をいうのでしょうか。だからといって、迷うことなく行動すれ  
ばすべてが成功につながるとは考えていませんが、行動なしでは何  
事も成しえないことも確かです。行動を闇雲に取ることが危険であ  
ったり、成功することによってリスクに気がつかないということも、  
後で更なる大きなリスクを背負い込む結果になります。

何より大切なことは、自分の行動に対するリスクを知っているとい  
うことです。**勝負の恐さを知っているからこそ大胆な勝負ができる**  
のであって、結果的にリスクを背負うことになったとしても、そ  
れも覚悟の上でのことです。そのリスクとも平然と向き合える、  
浮き足立つこともない当然のこととして受け止められる。したがっ  
て次への対応についても積極性が生じるのです。切り替えが早いとい  
うことにもつながると思います。

今流行の？「ハイリスク・ハイリターン」という考え方はバクチ  
ですから、いつもがこの考え方では時には成功することもあります  
が、その「**リスクも多きい**」ということをお忘れなく。

## 『力行』と『恕』

中国の史書の一つ「中庸」に、「学を好むは知に近く、力行（りょっこう）は仁に近く、恥（己の至らなさ）を知るは勇に近し」とあり力行こそ人徳を備えるにふさわしい行いであると、孔子の教えとして記されています。

孔子が特に大切にした徳は仁であった。人が二人ですから、人間関係をいいます。この人間関係の中でも特に孔子は『恕』（じょ）を大切にせよと教えています。『恕』とは相手を思いやる心を言います。

私は、滋賀県で生活しています。ですから、滋賀県で近畿大会や全国大会が開催される時は、大会の開会式などで、地元に関係した人物を紹介しながら、挨拶をするようにしています。

会場が長浜市民テニスコートや長浜ドームなどでは、秀吉の話をよくします。「長浜城は秀吉がお城をもらった最初の城で、ここから天下人となったことから、長浜城を出世城というのです。君たちもここ長浜で活躍することによって、自信をつけ、さらに飛躍し、全国を取ってくださいね」なんて話すのです。

さて、『恕』という言葉ですが、「相手の立場になって考える。相手を思いやる。」という意味で孔子が大切にされた心ですが、これは大変大事なことです。選手としても、指導者としても重要なことで、指導者が選手に対して要求することではありません。当然、選手がしてもらふことばかり求めても成長できるわけがありませんね。

おたがいに相手を思いやることができるからこそ、相手のそのような態度が理解でき感謝できるのです。まずもって自分からこの心を養うよう心がけるべきでしょう。単に頭の中で理解するのではなく日々の生活の中で実践していきましょう。そう考えると、周りのたくさんの方々が、訓練の相手であり、自分を成長させていただけの先生だということに気がつくでしょう。

『三献の茶』という言葉をご存知ですか？石田三成の話です。長

浜駅を出たところに銅像があります。一人は秀吉、そしてもう一人が石田三成です。三成といえば、関ヶ原の合戦で西軍の総大将として徳川家康と戦った人物です。関ヶ原では、小早川秀秋の裏切りによって惜しくも敗走しましたが、この人物、もともとが武士ではありません。お寺の茶坊主であったといわれています。夏の暑い時期に、秀吉が鷹狩りに出かけそのとき休憩に立ち寄ったお寺の茶坊主が三成です。秀吉は、差し出されたお茶を暑さで喉がからからだったので、一気に飲みます。周囲の武将は、お茶は熱いものだと思っていますから、「あっ！」と思ったのですが、秀吉は満足そうです。秀吉は「もう一杯」とおかわりを求めます。そして三成は二杯目を秀吉に渡します。すると秀吉は、一杯目と同じように一気にお茶を飲んだのですが、お茶が一杯目より温かくなっているのに気がつきます。「こいつ・・・」と思った秀吉は三杯目を要求します。すると思ったとおり、三杯目には熱いお茶を三成は持ってきたのです。秀吉は、自分が主人である織田信長に行ったことと同じことをする三成に大きな期待をしたのでしょう。秀吉は三成をお寺からもらい受け、教育を受けさせながら重職を与えていくのです。三成は秀吉の期待にこたえ、豊臣家五奉行の一人として活躍するのです。

相手の立場にたって差し出したお茶を、その気持ちを汲んで、ただいてくれる人物がいる。双方の心が通じて初めて信頼関係が生まれるのですね。大体、不満というのは「私はこれほど努力したのにわかってくれない」とか「こんなに期待しているのに、あいつは自覚がない・・・」というところから発生するものです。自己中心的な思いこみや、見返りを求める心から発生する行動では相手に通ずるはずもなく、通じたとしても物足りなさを感じてしまうのでは不満があって当然です。

ごく自然な思いやりの心、さりげなく行われるべきでしょう。特別なことではなく、毎日のことだから力まず、当然のこととして受け止めることができればいいですね。お互いが成長し、そして、双方が『恕』の精神を身につけるべきですね。



## 決断する

滋賀県と関係する話として、他にもあります。彦根にも立派なテニスコートがあり、彦根総合運動場テニスコートと金亀コートです。金亀コートは彦根城のお堀の中にあり、私はこのコートが好きです。お城とテニスコートは、関係が深いのではないですか？ 松山城や岡山にもお城の中にテニスコートがあったと思います。他にも立派なテニスコートがお城にあると思いますが、何か落ち着いた中でソフトテニスに集中できる気がするのですが、・・・

さて彦根城といえば、井伊のお殿様で、江戸時代末期の混乱期に大老となり、日米修好通商条約を結んだのが井伊直弼です。この時期幕府は13代将軍家定の継嗣問題などで、南紀派と一橋派とが対立しており、一橋派はこの条約の締結にも反対の立場をとり、井伊直弼を批判します。直弼は、幕府批判をする一橋派を弾圧し、吉田松蔭らを死罪とするのです。これが安政の大獄であり、その報復として、直弼は1858年、尊皇攘夷派の志士により暗殺されてしまいます。(桜田門外の変)

その後、時代が明治になり、吉田松蔭の弟子たちが時代の中心となります。木戸孝允(桂小五郎)、井上馨、山県有朋、伊藤博文などは、長州藩で松蔭の松下村塾に学んだ人たちです。したがって、直弼が敵の立場となりますから、直弼はあまりいい評価をされていないかもしれませんが、実際、この時結んだ条約は、明らかに不平等条約であり、日本は領事裁判権の撤廃や関税自主権の回復をもとめて、苦しむのです。

しかし、どうでしょうか？ 私は、この時の井伊直弼の決断は間違っていないと思っています。いや決断をするという行為に関して、間違いとか正解なんて存在しないと思います。立場が変われば考え方も違います。そんなものは初めからあるものなのです。ましてや、この時期、江戸幕府自体に問題解決能力がなくなり、諸藩の意見を聞くという時代であり、また、その各藩のお殿様自体も自分の藩を

まとめることができなくなっている状態で、何が正義であり、何が悪なのかを判断できる力なんて何も存在しなかったのではないのでしょうか。その中で、トップに立った井伊直弼は、決断したのです。

決断というのは、そういうものです。最初から結果がわかっている中での判断は、決断とは言いません。現代は情報化社会です。したがって、情報を収集し、整理し、そして判断していく時代です。しかしそれでも、最終決断を下す立場にある人にとっては、決断を下すこと自体が大変なことだと思います。外野からの文句はいくらでも言えます。彼らこそ同調することによってのみ存在感を感じているのではないのでしょうか。

結果から物事を判断することも大切ですが、結果を恐れるあまり、決断できないことはもっといけないことです。その決断を下すということが、できなくなってしまうような選手を私たち指導者が育ててはいけません。小さな決断の繰り返しがあり、それを指導者が認めてやる。そのことが選手にとって自信となり新たな決断を下していくのです。修正をしても否定することは、選手を伸ばすのではなく、それは、いうことを聞かせているだけです。やがて自分から決断することを放棄し指導者の指示を待つようになり動かなくなるでしょう。

決断するという行為と、その結果は区別していく必要があります。結果に関しては、どの立場から、どの局面で、将来的に、というふうにわかりやすく説明して選手が納得できるよう指導者はすべきでしょう。決断するという行為は、その行為自体がすばらしいことであるということを理解させ、決断できる自分を評価できるよう育てていくべきだと思います。

## ねばりとは

ねばりという発想について、少し話をします。ソフトテニスだけでなく、他の競技においても大切なことだと思いますし、将来の教育や、子育てにもねばり強さがなければ成し得ないことです。それはただ単に時間をかければいいという問題はなく、その子の「将来の成功を夢見て」という目標が不可欠になるでしょう。

「粘ら」なければならない状況はというと、これは負けている時や、競っているときであり、精神的に追い込まれていることが多いと思います。このような状況はプラス思考が乏しい状況でもありません。よく目にするのは、「負けるという前提で粘っていこう」という行動です。結果を前提として行動を取るのなら、まず結果をプラスに考えないと行動も積極性を失います。粘るという行動に積極性をもつというのも理解しにくいことですが、ここは大切なことだと思います。「ねばる」という行動の最終形が勝利に結びついており、そこまでのプロセスがイメージできているかいないか、このことが、同じ「ねばる」でもその違いが結果としてでてくるのです。プロセスがイメージできるから、そのプロセスの中で逆転するための行動も組み込まれていくし、「ねばり」ながら勝負どころをうかがうこともできるのです。「ねばる」ということはすなわち「がまん」ということでもあります。「がまん」とは自分の欲求のうち何かを抑制することでもあります。欲求を抑制する中で発生するエネルギーをいかにうまく利用するか、うまく利用できるかが結果として現れてくると考えるべきではないでしょうか。例えば、気持ちよくゲームがしたいと思っているのに強風が吹いていた。せっかくの大会で自分の力を思う存分に発揮したかったのに強風が吹き思うように打てない。このような状況も、ポイント以前に「ねばる」とか「がまん」が求められる状況でしょう。こんな時は、風邪とケンカしてはいけません。「風と仲よく」「上手く風を利用する」等の発想が必要です。マイナスをプラスに変えていく姿勢も大切でしょう。また、

「時期を待つ」ということも「ねばる」「がまん」の中に組み込むべきです。不利な中でめぐってきたワンチャンス！そのワンチャンスをつかむことによって大きな流れを引き寄せ勝利するのです。

「ねばる」とは力仕事です。「よいしょ」と腹に力が入るものです。ある意味「わが道を行く」事も必要です。よそ見をしてはつつい楽なほうに気を取られてしまうのが人間です。だから惑わされない自分がが必要です。極端に言えば見るから気をとられるのです。だから見ないようにするのも手です。後衛ならば前衛の動きを見なくても試合はできます。ある意味見ないほうが頭でテニスができるのです。決め打ちともいいますが、その方が適していることもあるのです。ここは「ねばる」場面ですから、効果が小さくともミスをしたくないという状況での決め打ちです。ベースラインをねらうのではなく、短くても緩くてもいいのです。安全策の更の上の安全策で、しかも相手の攻撃を避けながら・・・ということになります。一流プレーヤーならば、そんな自分ボールを身につけているのですよ。後衛の前に打つにしても高さをつけることや前衛の先を通すこと、またはネットから沈むボールをとっさに打ったり、相手前衛を攻めるにしてもフォローできる事を前提として逆を攻めに行きます。速いボールは相手のラケットをはじくこともできますリズムにも乗っていきやすいのですが、ミスも多いのです。「ハイリスク・ハイリターン」の気持ちでは「ねばれ」ません。

このようなボールを身につけてみませんか？ 私は単に勝てるからというよりも、もし身につけることができたならば、それはその人のソフトテニス観が変わると思います。ソフトテニスだけにとどまらずある意味人生観も変化してくると思うのです。攻撃が主流となっている今のソフトテニスではスピードボールが流行です。そんな一流選手の中でも、超一流選手といわれる人たちは、必ず「ねばる」事も超一流であるということを知っておくべきでしょう。

## 腰を入れると言うこと

日本人は、昔から「腰」を大事にします。

「腰抜け」という言葉は、相手を侮辱する言葉で、武士にとっては死に値する恥と考えていました。また、「腰砕け」は、相撲用語で腰の力が抜けて体制が崩れることで、転じて、勢いのある物事が途中でだめになり、後が続かなくなることを意味します。「弱腰」は腰のほっそりとくびれた部分を言いますが、相手に対して態度が消極的で弱気な様子を言います。うどんやそばでも「腰がない」ものは弾力性がなくおいしくないと言われていましたし、「腰がひける」などの言葉も、おどおどした印象で決してプラスのイメージではありませんね。

一方、「腰を入れる」とは本気になって物事をすることを意味します。ソフトテニスに於いても、「腰の入った」ボールは、前衛のラケットをはじきますし、伸びがあるからベースライン際にきます。いい打法・いい打球、そして積極的な姿勢に対してこのような表現を使いますね。では具体的に「腰が入った」ということはどのような状態をいうのでしょうか。ストロークの指導でよく使われる言葉は、体重移動・回転・壁を作るなどがあげられます。

最近では、ラケットの改良もありあまり「腰を入れよ」とは言われなくなっていることも事実ですが、腰を軽く扱っているわけではありません。ただ、腰を落とせと言う指導によって、重心が低くなりすぎ、かえって動作がぎこちなくなってしまうことも多いということも事実なのです。後衛の方がベースライン付近で、がに股になって腰を落としているような構えをしている姿を見ると、左右にも動きが遅く、正面にも弱そうだとついつい思ってしまいます。

さて話を戻しますが、これらの動作が、要素として含まれているストロークとはどのようなストロークなのかということを私は常々考えていたのですが、最近、ある先生と話をしている時にたまたま元プロ野球選手で三冠王を取った経験のある落合博満選手の

打法について話をするようになりました。その時に股関節の話になったのですが、落合選手は『骨盤を大腿骨の上で回転させる』ということを知りました。なるほど、普段の練習では意識していなかったのですが、このことを意識して素振りをしてみると、たしかに「腰が入った」感覚が理解できます。下半身に力が入りますし、踏みこみ足の自由も効きます。体のバランスもよくなったような気がします。下半身でしっかり支えることができる分、上半身の力が抜け背中もすっと伸びます。

前項で書きました、ヒッチも楽に使えます。何よりも頭のぶれがなくなって、目の位置が安定しますから視野が広くなり、その分精神的にも余裕ができます。余裕ができるから、ボールを引き込むことができ、しっかりととらえることができます。相乗効果でしょうか、プラス面がつながっていくような気がします。

「骨盤を大腿骨の上で回転させる」という表現はあまり耳にしませんが、「二軸動作」の考え方をもっと理解しやすいかもしれません。これは両足がそれぞれ独立している事を意味しています。二本足で立っているのです。そしてその二本足は骨盤でそれぞれが独立した動作を行っており、だから強いのです。だから強いというのは説明不足ではありますが、一度ためしに体験してみてください。まず、足をそろえて一軸の状態から体を回転させてください。そのときの感覚と比較して欲しいのですが、次にやや足を肩幅に広げ、右大腿骨を右の骨盤で回転させる。そのまま次に左大腿骨を左骨盤の中で回転させてください。「強さ」を感じることができましたか？この二軸をうまく使っているのはプロ野球では現中日ドラゴンズ監督の落合博満監督、大相撲では朝青龍関、その他にもたくさんいますが、海外のサッカー選手にも多くいます。ブラジルのサッカー選手がなぜあんなに強いのか？あんなすごいドリブルで相手をすりぬけていけるのか？そして崩れた体制からのあの強いシュートはなぜ打てるのか？これらの疑問をほとんど説明できるのは二軸動作だと思っています。軸が一本であるということは、バランスがいい

ということです。バランスがいいということに関して日本人はほとんどがこれを肯定します。私自身も美しい打球フォームが安定したボールを打つことへの近道だと信じていました。しかし、よく考えてみるとフォームが美しいということはバランスがいいということであり、それは綱渡りのような状態でもあるわけです。無理のないフォームは美しい反面弱いのです。ちょっとバランスを崩すと対応できない、対応する以前に崩しやすいという欠点をも含んでいるのです。バランスを崩すと力が入りません。

一方二軸が身につけている選手は、見た目には美しさは感じませんが、力強いです。両足で支えられますし、それぞれの足が独立した動きをとることが可能です。したがって下半身が非常に安定しており、下半身に力が入りますから上半身がスッと伸び、力みがなくなります。腕は下半身の体重移動にやや遅れて動く感じになり、自然な動きとして足についてきます。

ソフトテニスがミスのスポーツといわれるのも根本のところでは日本人の美的感覚？が原因ではないでしょうか。「腰が入る」ということはどのような状態なのかを説明するにあたり、指導者のほとんどが感覚的に指導します。私自身それがどういうことなのか説明できませんでした。私は体育が専門ではありません。したがってどのように説明したらいいのか専門的知識がないのでどうも言葉では説明しきれないのです。しかし、下半身に力が入る状態は、『強い』状態であることは実感できます。「腰を入れる」というわかりにくい言葉よりも具体的にわかりやすい言葉や表現はないものでしょうか。

「骨盤を大腿骨の上で回転させる」はわかりにくいですか？

## 発想の転換

数学の先生と話をしていて面白い話を聞きました。足し算と掛け算の違いです。

足し算と掛け算の違いなんて教えてもらったことはありません。それに計算も小学生の頃、九九を何回も暗誦させられて  $8 \times 7 = 56$  というのも暗算というより暗記しているからすぐに答えが出てきます。当たり前だと思っているから何の不思議もなく、深く考えたこともなかったのでしょう。

足し算は、積み重ねであって、それは線で認識できる世界です。一方掛け算は縦×横という発想でとらえて、面で認識できる世界だということです。

努力は積み重ねるものです。しかし、自分自身の成長や結果を求める時、より大きな成長や結果を求めるものです。こつこつ努力することの素晴らしさを否定するわけではありません。

「努力」×「精神力」＝その人間の面積（幅）なのでしょう。更にそれに何かを掛けてみましょう「努力×精神力×？＝3次元になるのですから、その人の厚み・器にもなるのでしょうかね。さらに何かを掛けていきましょう！奥の深さを感じます。いったいどんな世界がそこにはあるのでしょうかね。

当たり前と思っていることの中に未知なる世界や可能性がたくさん含まれているのでしょうかね。



## 「正・反・統合」

「アウフヘーベン」という言葉があります。ドイツ語で哲学者のヘーゲルという人が使った言葉で、日本語では「止揚」「揚棄」なんて難しい言葉で表されています。ヘーゲルは、矛盾した要素、否定されるような要素が、全体的に統合される段階では生かされるという意味で使っています。簡単に説明すると、次のようなことです。ハブの天敵はマングースです。ハブとマングースが戦うと7割以上の確率でマングースが勝つようです。マングースはハブにとって天敵ということになり、つまり、ハブにすればマングースはいらぬ存在であり否定すべき存在であることになります。しかし、次元を変えて考えれば、ハブにとってマングースはなくてはならない存在になります。そう、生態系全体で考えるのです。生態系という高い次元で考えると、マングースの存在はハブにとってなくてはならない存在へ変化し、肯定されるべき存在になるのです。いったんは矛盾、あるいは否定として存在した要素が、より高い次元で考えると、矛盾でないもの、否定でないものとして新たに存在するようになるということです。

「意識が変わると、対象も変わる」とヘーゲルは言います。まさしくこの言葉は我々の生活の中にもあてはまることだと思えるのです。

私たちの生活の中にはたくさんの矛盾が存在しています。自分の思い通りにならないことはたくさんありますし、自分を否定する考え方もたくさんあります。このような存在に出会ったとき、私たちは苦しみますし、その矛盾や否定する意見を排除しようと努力します。私たちが、いつまでもその次元で物事を考え、行動する限りはいつまでもこの繰り返しの中で生きていかなければなりません。このような中では成長はないといえるのです。「結果を変えたければ自分をかえよ」とはまさしく自分自身の次元・レベルを揚げよということであり、レベルを上げることによって今まで否定してきた存

在を肯定的な存在へと変える唯一の方法なのでしょう。

私は競争する心を否定する気はありません。おたがい切磋琢磨することは大切だと思うからです。なぜ努力するかは当然相手を乗り越えたいからです。矛盾する競争相手が存在しなければ努力というものも存在しません。ライバルの存在とはこのような存在なのでしょうね。自分を否定する存在としてのライバルにいかにして価値観を求めるか。それは自分自身のレベルを高揚する以外にないといえるでしょう。

このように考えると、「裏の裏は表である」という発想が間違っていることに気がつくと思います。

ゲーム中にどこへ打てばわからないと困っている選手に対して、このような表現で気を楽しませようとする指導者がいます。その時は、選手が「ああそうか！」程度で納得すればいいのですが、さも悟りを開いたように裏表を口にする指導者は信用できません。物事を表と裏でしかとらえないのであれば、そこには発展性がないからです。積み上げていく姿勢を重要視しない指導者の姿勢を選手に植えつけてはなりません。「ポーチされたら抜けばいい」とか、その場しのぎの指導に終始しないよう心がけるべきだと思います。

「正」・「反」の次は「高揚」でなければなりません。さらに「高揚」を「正」とするならば、それに対する「反」が生じ、さらなる「高揚」が積み重ねられるべきであると思います。

私の意見に対しての「反」はあるべきです。そしてさらに「高揚」された意見が生じていくべきでしょう。そうすることによって、ソフトテニスという競技が「高揚」されていくとするならば、素晴らしいことだと思っています。私自身諸先輩方の数々の意見や考え方を元に、「正」や「反」の立場であったり、「高揚」の立場で意見を述べています。これからも、多くの意見を交わせるスポーツであってほしいですね。

## 体内感覚

ある雑誌を読んでいたら面白い記事に出会いました。その中でプロゴルファーの片山晋呉氏が連載している「ゴルフ強化書」という記事です。彼によると、ゴルフスイングはなんら特別な動きではないと言います。2歳半ごろからクラブを手にしてボールを打っていたらしく、スイングすることと歩くことはほぼ同じ感覚に近いと言います。彼がその記事の中で「クラブが、どこにあるべきかを、わかっている」と、「クラブが、どこにあるかを、わかっている」のではどちらが安定していますか？という質問をしています。ソフトテニスに置き換えると「ラケット面が、どこにあるべきかを、わかっている」ということと、「ラケット面が、どこにあるか、わかっている」ということになるでしょう。前者は、明らかに理論上の理想をわかっていると言う意味になるでしょう。後者は実践において、そこからどうするかを重視していることが理解できます。多くの方は上達したいがためにいろいろと理論を学んでいるでしょうし、理想的なフォームで打ちたいがために無理をしても、テイクバックの動作を重視してしまいがちではないでしょうか。彼は、「理論を研究するのは必要なことです。しかし、理論にとらわれすぎていると、形だけあって、中身の薄い『魂のないスイング』になりかねない。」と言います。「いざという時に、どうなるかわからない不安定なスイング。形をわかったところで、実際に『できる』ことにはつながらない」と続けています。まさしくそのとおりだと思います。われわれ指導者もミスの原因をテイクバックが遅いから理想的な構えができずにさしこまれたり、振り遅れたり、プレッシャーがかかってミスをするんだと言います。私自身もその一人だと思っています。「どの位置にラケットを持っていかと『格好』を追求するよりも、いま、どこにラケットがあるのか、ラケット面はどうなのかをわかるようになってはじめて実践でそれじゃあどうすれば一番いいボールが打てるのか、うまく対応できるのかが考えられる

のでしょう。」そのことが「わかる」レベルから「できる」レベルへの脱皮したということになると言うのです。これらをマスターできると、スイングすること自体が歩くことと同じ感覚になるというのです。「かたち」から「中身」へと意識を変えることが何よりも大切でしょう。このような「体内感覚」を呼び起こすために「目をつぶってスイングする」方法もあるでしょうね。

## 氷山の一角から何が見えますか？

「最近三菱のトラックをあまり見なくなりましたね」とある生徒が言っていました。(ああ、あの事故以来トラブルが続いたからかなあ) と思っていると、つづいて、「知っていますか？ 一件の重大事故には 29 件の大事故にはならなかったけれども危険な事故があるそうですよ。さらにその下には 300 件の事故にはならなかったけれどもヒヤッとするような事象が隠されているらしいです。」「だから、あの事故は氷山の一角といえるらしいです。」あるテレビ番組の中での特集だったらしいのですが、そう考えると私も以前パジェロを運転していましたから恐いですね。300 件の事象の下にはさらに小さな予兆的な事象があったのでしょうか。

そんなにたくさんの予兆的な事象や事故があったのになぜそれに気がつかなかったのでしょうかね。気がついていれば、防止できたかもしれないかと考えると残念です。

違う番組でもくも膜下出血の話がありました。くも膜下出血にも予兆があるらしいです。風邪に似た症状だからわかりにくいらしいですが、進行すると小さな出血があつて、それはかさぶたがふさいでくれるらしいのですが、目がかすんだり、物が二重に見えたりすると危険らしいです。私などは目が悪く近眼で長年メガネをかけたり、コンタクトのお世話になっています。最近では乱視も入り、悲しいことに本を読む時は遠くに離さないと字が見えなくなってしまいました。夕方や曇った日はボールも見にくくなってしまいました。まっ、ミスをごまかすのには好都合なのですが……。ですからこの予兆にはたぶん気がつかないでしょうし、逆に気にしだすと毎日が予兆の連続になってしまいます。

さて、ソフトテニスの話ですが、大事故にあわないように予兆から惨事を回避するということがテーマになります。ゲーム中の予兆とはどのようなもののでしょうか？ またそれは本当に回避できるものなのでしょうか？ 特に熱中している選手にとっては予兆を察

知してそれを回避しながら勝利をつかむということは大変なことでしょうね。プロ野球中継などを見ていると時々わかります。審判のきわどい判定で流れが変わってしまったというやつです。ストライク・ボールの判定できわどいボールをストライクの判定をしてくれないと本当に苦勞します。意地になって同じコースに投げてまたボールの判定をされたりするとそのピッチャーもキャッチャーもいらいらしてくるでしょうね。こんな時流れが変わるなって感じます。逆に波に乗っている時は失敗したと思っても審判が味方をしてくれているような判定をしてくれます。不利な判定をされたとき、多くの方は意地になってしまうものです。意地になったとき更にほとんどの人は視野が狭くなります。視野が狭くなった時には更に思考が単純になりやすくなります。行動も単純なのでしょうね。周りから見るとよくわかるのですが本人はあまり気がつかないことも多いようです。

このような状態になれば監督も選手を落ち着かせるのに大変でしょう。しかし、時々反対の指示をする監督がいます。野球でも、「見送りの三振」は罰金という監督がいたそうです。こんなことを言われると選手はきわどいボールを全部スイングしなければなりませんし、見極めて納得したプレーをすることはできません。逆にピッチャーでも「フォアボールは罰金」なんていわれるとやはりきわどいボールを投げられなくなり、ストライクゾーンが狭くなり、ボールが真ん中に集まってしまいます。こんな状況をプロのバッターが見逃すわけがありません。

こう考えると、予兆とは外的な要因から求められます。あくまでも一つの要因であります。この外的な要因を他に考えてみますと、風や雨などの天候、コート状況、相手の行動などもこれにあてはまります。自分のリズムでプレーをしてくれなかったり、なかなかサービスを打たなかったりいわゆる遅延行為でレッツプレイの対象ともなる行為でいらいらすることもあてはまるでしょう。

外的要因があるのですから、内的要因も考えておくべきです。多

くは自分自身の潜在意識からくることなのですが、マイナス思考が強い人は相手が何もしなくても勝手に自滅してしまいます。調子よく打ちまくってポイントを重ねる選手がいます。しかし、ある時から人が変わったようにミスを連続してしまいどうにもとまらなくなってしまう。前衛にしても浅いカウントの時は、勝負に出てポーチを重ねるのですが、競ってくると動かない、いや動かないというより動けなくなってしまうのです。絵にかいたような逆転負けをする選手がいます。しかも一度や二度でなく何度も同じことを繰り返すのです。立ち直ったかなと思ってもしばらくするとまた同じことを繰り返してしまうのです。まるで自分に暗示をかけているかのようです。

今、暗示をかけているといいましたが、実は、自分自身が暗示にかけていることが多いのです。マイナス思考の方は多くがそうなりたくないという願望を持っています。そうなることの恐怖感を押し隠すことによって自分自身の心の安定をはかっています。「抑圧」と言いますが、この心理状態は、押し隠すというエネルギーによって安定させるわけですからストレスがたまります。無意識のうちに反対の行動を取ることによって人にきづかれないようにカモフラージュもします。日頃威張っている人が実は意気地がなかったなんてことはよくあります。弱い自分を隠すために虚勢を張るのです。このような状態では調子のいい時はどンドンいいプレーができるのですが、いったん不安を抱えると、その不安が不安を呼びたまっていたエネルギーが一気に爆発してしまうのでしょうか。本来このような状況は止められません。どうしようもないのです。

この状況は誰にでもあります。しかし一流プレーヤーはこのような状況を見せません。それどころかそんな緊張感を楽しんでいるように伸び伸びとプレーします。この違いは何なのでしょう。この違いは、誰もが持つ不安や恐怖感とどのように対応しているかだと思います。前にも述べたように、失敗する人のほとんどが恐怖感を抑圧したり、避けたりします。目をそむけて、恐怖感を認めよ

うとしないのです。「こんなはずじゃなかった」という言い訳は理解できません。そんな状態になる自分から目をそむけるから崩れはじめたら止めることができないのです。いっぽう、一流プレイヤーはどうかというと、彼らにもちゃんと恐怖感があります。ストレスも感じていますし、虚勢も張っているのですが、一流プレイヤーはその事を認めています。彼らはそんな自分自身を受け入れているのです。受け入れているからこそそんな自分のマイナス点を「抑圧」するのではなく、仲良くして自分のパワーに利用しているのです。「恐いからこそ思い切れる」といいます。「だからこそ、そんな自分に打ち勝つチャンスなんだ」というふうに考えるのです。避けたり、逃げたり、抑圧したりなどしません。仲良くすることによってそのエネルギーをうまく利用させてもらっているのでしょう。

指導者は比較的客観的にゲームを見ることができます。中には自分もゲームに入り込み一喜一憂している指導者もいますが、それでもゲームの行方がある程度推測できる立場にあります。優秀な指導者は、選手に不安を抱かせないように、ムード作りをします。この先、起こり得る落とし穴の予防をたくさん行いながら、選手が自分に打ち克つために、思う存分戦えるように、選手が成長できるようにアドバイスしなければなりません。



## 反応してしまうことによって

### 流れを変えてしまう

反射神経がいいということが前衛にとってプラスなのかマイナスなのかということに関して、私は時々、「いい選手ほど反射神経もいいはずである。」と思わないことがあります。それは、一流選手でもミスするプレーの多くが「思わず手が出てしまった。」というミスだからです。大会を見て前衛のチップの多さによく気がつくのでしょうか？ よくあれだけ見事にフレームに当てることができるのでしょうか。練習してもできないぐらいチップしていますよね。まあ、ミスにもいろいろとミスをしてしまう状況があるとは思いますが、「力み」もそのうちの一つですね。予測よりも少しコースがずれたとかボールが早かったというのもチップの原因でしょう。いずれにしても予測と違った場合に起こりやすい現象であることには違いありません。全くの偶然ではないという考え方から反省を始めるべきではないでしょうか。

予測どおりとは、準備ができている状態であり、このような状況では反射神経というものは多く求められません。予測以外だからこそ反射神経に頼らざるを得ないのですよね。予測以外を判断し、それに対応するには時間がかかります。準備できないから遅れるのです。つまり、遅れた状態、準備できていない状態からのプレーについて、プラスかマイナスを考えてみましょう。

試合中にビッグプレーとしてよく話されるプレーの代表は、「フォロー」でしょうか。「あの一本で流れが変わった」とか「あのフォローで楽になった」という言葉がよく交わされていますから、とっさに出たワンプレーは、瞬間的に反応したプレーになるのでしょうか？ 確かに感じますね。勝利に導いた「あの」プレーがとっさの反応であったことを。

しかし、そのプレーは、反応したことによって、結果がプラスに

作用したケースです。プラスに作用したケースが印象的なのは、当然プラスに作用、勝利に直接影響するケースが稀であるからでしょう。ということはマイナスに作用することもあり、マイナスであり結果に強い影響があるにもかかわらず、あまり取り上げられていないのは、同情であり、あまり触れてあげるとかわいそうだから、という理由もあるかもしれませんが、ほとんどの負け試合の原因が、ここにあるという暗黙の認識だからではないでしょうか。「分かっていたんだけど、つい手が出てしまった。」「思わず反応してしまった」ミスがゲームの流れを決定的にしたという認識は、負け試合での暗黙の共通点だからです。

共通点でありながら、話題にならず、しかもその原因の追求や改善するための練習は工夫されていません。通常の練習の上達が解決策であることも一部正しいと思いますし、ラケットの改良もプレーの向上に役立っています。指導者がプレーヤーであったというケースも多くなり、指導者が身につけたプレーを選手に伝授することによってその技術面での向上は飛躍的であるとも感じています。しかし、結局は敗戦の原因が、そこに行き着くケースが多いのは何故なのでしょう？

心理面からの原因を求めることも大切だと思います。ポジションに入るタイミングや動作を始めるタイミング、予測の仕方などは多くが心理面に大きく影響されるからです。同じようなミスを多くの選手がするという事は、同じような心理状態に陥る傾向があるということです。ですから、その心理状態は分析すべきでしょうし、その対策に関しても研究しなければなりません。

私自身は、「これが原因だから、その対策はこうである。」なんてことはまだわかっていません。できたら、選手の皆さんだけでなく、指導者の皆さんにも考えてもらいたいと願っています。

## ラリー中にボールを捜してしまう前衛

前衛の不安が表面に出ている状態で、すぐにわかるのがこの行動です。ラリー中にボールを捜すような行動、表情をします。簡単に言えば、頭の中でのイメージが乏しいため次に起る状況はわからず、もっぱらボールから目を離さないように努めています。しかし、自分の後衛がどこに打つかも予測できない状態ですから、ポジションを取る動作もぎこちなく、ポジションを取るための動作なのかポーチに行くための動作なのかわかりづらく、それは相手から見れば逆に、いいポジションを取ろうとした動作がスキだらけで、簡単にサイドを抜ける動きとなってしまいます。この状況での前衛はもはや味方ではありません。相手に味方しているような状態でしょう。指導者は当然この状態に気がつくはずで、そして後衛に対してアドバイスすべきでしょう。それは「あまりコースを変えないように」とか、できるだけセンターに配球できるように心がけるべきです。センターからのボールがなぜ前衛にとっていいのかは中から外へ決めるコースが発生し、例えば、クロスは外へ、ストレートは中へ返球するといった事をしなくてもいいし、フォアとバックの得手不得手関係なく、どのコースもフォアハンドで対処できるという安心感が前衛にできるからです。

そして、前衛に対しては、どこを見るかを具体的に指定してやることです。前衛は不安がっていますから、相手後衛ばかりに注意が働いています。視線を動かすことができないのです。したがって具体的に「自分の後衛がボールを打つ時は相手前衛の眼を見なさい。そうすれば、その前衛が自分の後衛の打球をすべて教えてくれるから。」とアドバイスすべきです。頭では日頃から指導されているからわかっている、ゲームで緊張しすぎるとできないことです。このことは前衛にとって自分のレシーブ後のプレーが同様の意味をもっています。私は自分のレシーブからのプレーが大好きです。なぜならば、自分が打球したのですからどのようなボールなのかは自

分が一番よくわかっているのです。しかも最初から見えています。どこのポジションがベストで、次にどのようなボールが返ってくるのかがわかりやすいからです。したがって比較的次の予測を立てやすいということになります。もし、自分の後衛がどのようなボールをどこに打ったのかがいつでもわかっていたならば、これは前衛とすれば本当に楽なこととなります。予測が速いということはそれだけで大きな攻撃力になるからです「ポジション取り」がうまいとか。「駆け引き」ができるとか、これらの言葉の意味は予測の速さと比例しています。したがって、いかに速く自分の後衛のボールがどのようなボールなのか、コースはどこかなどを判断しなくてはなりません。その答えを一番早く教えてくれるのが相手前衛なのです。「**相手前衛の目**」を見たらすべてわかります。相手前衛の目を見ない選手がボールを捜すのです。したがってそのような状態に陥っている前衛に対してはポジションが悪いとか動きが遅いとか言うよりも原点に戻って、勇気をもって相手前衛の目を見させるようアドバイスすべきです。自然に歯車が合ってくるはずですよ。

## 相手後衛とのリズムを合わせる方法

初心者でもできます。ボレーのスタートのタイミングを合わせるのです。ボレーを教える時、初心者にはほとんどがネット際に立たせて正面ボレーから教えます。初めは手で投げてボレーをさせるのですが次第に後衛にボールを打たせてボレーをさせるようになります。手で投げてもらっていた時期には恐怖感はないのですが生きたボールはやはり怖いものです。しかも、コントロールがよければいいのですが、時々体の近くに入ってしまった顔を背けてしまうようになります。逃げるなどいっても一度経験した恐さは体が覚えてしまい、なかなかそれを払拭できないと思います。岐阜県の熊田先生はこのような恐さを経験した前衛は大成しないと断言しています。熊田先生はボレーを教える時は正面からではなくランニングボレー、つまり追いかけてさせる動作を入れるべきだといっています。私もこの意見には大賛成です。

ではどのタイミングでスタートさせるといいのかという問題が生じます。いくら追いかけてさせるべきだといっても、スタートのタイミングは速すぎればボールは体の正面に入ってきます。そうなれば、元の木阿弥で、やはり前衛は恐がるものです。動く距離にもよりますが、だいたい3歩から5歩だと思います。そう考えると後衛のテイクバック時で動き出すと、少し早いように思います。また、どこに来るかわからないため戸惑い気味に動きますから恐がるように思えます。ボールが来てからでは遅すぎます。私がいろいろ試してみて一番よかったのはラケットが出てくる動き（フォアードスイング）を観察させ、インパクトの予測をさせた状態で、そのインパクトにあわせてフォアボレーならば右足を踏み込ませることで、あとは、その方向に走らせる。慣れてきたらフォアードスイングによって来る方向（距離）をイメージさせていくのです。最初は3歩でなく5歩でボレーするような感覚がいいと思います。つまり小またで走らせるのです。多くはこのタイミングでスタートすれば

追いかける形になり、追いかけるという行動には本能的に能動的な要素が含まれているから楽しくなっていくようです。

このスタートタイミングは、早い時期に教えましょう。教えるのが遅くなればなるほど修得も遅れます。基本技術はうまいけどゲームになればほとんどボレーできない選手のほとんどがスタートタイミングを身につけていないからだと感じています。できればジュニアのときから積極的に追いかけてもらいたいと思っています。後衛と前衛とでは年齢が低いほど後衛の方が優位になるでしょう。したがってジュニアの前衛はあまりポーチに出ることはないようです。動きすぎて後衛は走らされて陣形が悪くなったり、後衛のバックを狙われたりする事を指導者は嫌がりますからどうしてもディフェンス中心の動きをしてしまうのですが、あまり極端になりますと消極性が身につけてしまいます。いったんこの消極性を身につけるとなかなか行動を取ってくれません。

提案なのですが、ジュニア期は専門の前衛は作らないようにしませんか？ 私は、できるだけジュニアの間は後衛平行陣を主体にチーム作りをしてもらいたいと思っています。ゲーム全体を眺めながら前にポジションを取ればこうしたらいいとか、この場合は・・・、というような感覚を身につけさせてほしいからです。無理に前衛の専門的技術を身につけないほうが大成するような気がしています。前にも述べましたが、私は自分レシーブからのプレーが一番やりやすいと思っています。答えは見えるからです。次のことも予測しやすいからです。予測できるからポジションも取れるし次の行動もできるのです。このような思考の訓練を繰り返すためには、いきなり前衛としてネットにつかせプレーを要求することはマイナス効果になると思っています。

昼休みとか空いた時間には、前衛後衛入れ替わって遊ぶのも大切です。どうしても雁行陣としてペアが固定されている場合は、無理してでもこのような時間は作ってあげるべきでしょう。

## 「乱打を」考える

別に暑いときに限ったわけではないのですが、ソフトテニスの練習は、他の競技に比べて練習時間が長いということが特徴です。その中でも「乱打」という練習は必ずといっていいほど行われるものです。日本全国「乱打」のない練習はないと思っています。ところがこの乱打が曲者です。ソフトテニスのもう一つの特徴はミスが多いということです。ミスをしなければ成長もないのはわかっていますが、成長のためのミスとそうでなくクセとして身につけてしまうミスとがあります。それは同時に、自分の限界を身につけてしまうミスでもあります。人間の行動は「繰り返すと身につく」と生徒によく話をします。それは良いことだけでなく悪いことも身につけてしまうのです。良いことは身につけにくく、悪いことは簡単に身につけてしまうからこれも厄介なことなのです。

さて、乱打の話ですが、多くの学校で行われている「乱打」練習は「時間」を決めての乱打がほとんどだと思います。そして中身はどのようなボールを打って相手に打ち勝ったかとか何本続いたかということが重要視されているようです。指導者もその中で成長を期待しているようです。また体力づくりの基本に位置づけているようです。私も大学生の時は2時間3時間乱打なる練習をしていました。今から思えばなんて無茶な練習だったのだろうなんて思ってしまいます。全くの否定をしているわけではありませんし、そのことによって得たこともあったと思いますが、ただがむしゃらにやっていた下級生の間は確かにフォームも悪かったでしょうし、意地を張って打ち合ったために肩や腰を痛めたこともありました。ある時はそうすることによって無駄がなくなり体にあったフォームが身につくのだと信じていました。しかし今から思えば本当にそれでよかったのかは疑問です。確かに身についたものもありますが、身についたものの中には必要としないものもあったような気がします。それは、ミスをする習性です。このような乱打は、回数だけどちら

かがミスをしていることになります。それは1時間で100回という数字であり、それが毎日繰り返されていくわけですから、繰り返すことによってミスをするクセを身につけていることにもなります。

これではおかしいですね。さらにミスが続くことによって集中力が落ちてきます。暑い夏ならば体力的にも精神的にも苦しいことでしょうね。苦しいことに打ち克って初めて得るものがあるのだ。という反論はどこまで言っても尽きることはありませんからここではしません。しかし、同じ時間をかけるならば、そのような消極性・失敗体験の構築ということよりも積極性・成功体験の構築に重点が置かれないものかということを考えるべきだと思います。苦しいけれども成功させる。成功したときの喜びを求める練習です。成功させるのですから目標を設定するのです。松蔭大学の元監督であった表先生は、

**7本乱打**を提案しており、先生にアドバイスしていただいた高校や中学校の先生方が実際にやって成功しています。乱打は必ず7本で止めるのです。そして、レベルにもあったボールでこれを成功させる事を目標に練習します。このことによって、選手の成功経験を増やしていき、日頃から自信をつけさせるよう仕向けていくのです。スピードやテンポはそれぞれの技術に応じて変化させるべきです。成功することによって自分たちでテンポを速めていけば、飽きることなどありません。

乱打一つをとっても考え方や練習方法によって、その内容は大きく変わります。そう思うと他にもまだまだ工夫次第でもっと効率の上がる練習はあるのでしょうか。同じ時間をかけるのならば、もっと有意義な練習をしたいという願いは指導者だけでなく選手も同じです。指導者には、そんなところに興味を持つ余裕がなければいけませんね。「いかに楽しませてやろうか。」を競争できれば毎日の練習がもっと面白くなりそうですね。



## 乱打を考える 2

乱打練習はソフトテニスの基本練習であることは間違いありません。だからこそ軽く扱うことに注意を促す必要があります。多くは、朝の最初の練習に組み込まれます。工夫している学校では、乱打の前にアップもかねていろいろな練習を組み入れています。例えば、カットを入れた練習や、ポンポン練習、ボールとラケットに慣れさせる時間を組み入れています。大切なことだと思います。軽いトレーニングを入れて一度汗を流すことも大切ですね。

私ができなかったことですが、例えば一日練習ならば、半日はラケットやボールを使わずに体力トレーニングをすることも大切なのではないのでしょうか。だらだらと練習するよりはその方が効果的なようにも思えます。毎日の練習にも体力トレーニングを半分は取り入れることも考えてもいいと思います。どうしても目先の技術力をアップさせることが優先されてしまい、トレーニングが雨の日だけになってしまったのが私の反省です。

さて、乱打の話ですが、多くは一日の始まりとして位置づけされているようですが、そうであるならば、始まりのイメージをしっかりと持つべきだと思います。多くの高校生を見ていると、本当に驚くべきことが平然とおこなわれています。例えば、一球目から強いシュートボールを打ち、ネットにかけたり、アウトをしています。または入ったとしても相手が驚いて打ち返しますがどこかに飛んでいってラリーが続きません。いわゆる弱い学校での練習はこのような感じで行われています。選手の感覚的な部分しかありません。練習の始まりがこれではその後の練習も感覚的な練習でしかないでしょうね。

以前、ある指導者が「ボールを打つというのは、**ヒットするかこするか**しかないんですよ」と言っていました。ヒットするというのは、フラット面で打つという意味でしょう。こするというのは、ドライブやカットするということで、いろいろな角度でこすることに

よって表現が変わってきますし、強くこすることによってシュートボールのようにも飛びますし、大きくこすることによってロビングにもなります。こする角度や強さによってさまざまな打球が打てます。したがって、こする練習も大切なことだと思っています。

この「こする」練習を最初に行うならば、ショート乱打が効果的ではないでしょうか。一番短い距離から徐々に長い距離へと段階を取って練習するならば、最初はボールを上から下へとこするカットの練習でしょうね。次に下から上にこするいわゆるドライブ回転でのショート乱打、またはこの間にノーバウンドストローク（ポンポン練習）も大切でしょう。

ベースラインからの乱打はフラット面から始めることが大切です。フラットと言ってもいきなりヒットしてはダメです。いわゆるボールとラケット面とのタッチの感覚を確かめると必要があり、柔らかいタッチで大きなロビングをフラット面で打つようにすべきです。面を修正したり微調整できるということが大会で勝ち抜いていくために必要なテクニックであることは多くの方々が経験しているはずです。また、打点にもよりますが、ミスの多い選手の多くがラケット面のコントロールができないという共通点をもっていることも事実でしょう。

ベースラインからの乱打は、「必ずフラット面で大きなロビングから始めること！」です。滞空時間のできるだけ長い、縦回転のかかっていない打球から始めるべきです。ベースラインを狙ってゆったりとしたラリーが望ましいでしょう。滞空時間が長いのですから、その間に軸足の設定や、フォームのチェック、大会ならば、風や太陽の位置、その他周りの環境などもチェックするべきでしょう。意識的にオープンスタンスで打ってみたり、クローズスタンスで打ってみてもいいですね。クローズスタンスで打つと自然にドライブ回転がかかってきます。

このようにして、徐々に中ロブに移行していきます。中ロブもお互い高い打点を意識して打ち合いましょう。このようにしてようや

くいつもの乱打へ入っていくのです。時間がかかりますが、無理してでもこのような段階は練習に組み込んでおくべきだと思っています。時には、一方がシュートで一方がロビングという乱打も必要でしょうね。



## 乱打を考える 3

いつ動作が始まるのか、何に集中しているのか、そのボールに対して何歩のフットワークを基準にしているのかなど、選手が何気なくおこなっている乱打を見ていて疑問を抱きます。なぜなら、その選手が基準にしている動作の始まりは、まさしくソフトテニスというスポーツの原点であるべき事柄であるとも思えるからです。いつもの練習だからこそ、意識が集中すべきだとも思えるのですが、どうも現実には軽く扱われているようですね。試合中に「集中しろ！」というアドバイスを受けた選手が、具体的にいかに集中のプロセスをたどって自分をその世界へと導いているかといえば、ほとんどが具体性を持ってはいません。感覚的に調子を上げるという行為により自己満足的に乱打という動作をしているように思えます。

いつ動作が始まるかについては、具体的に相手のインパクトだといえましょう。「予知性」という言葉がありますが、経験を積むにしたがって、自分が打球したことによってその感触により、次のボールが予測できることもあります。それは特殊なケースであっていつでもできるわけではありません。確かに、経験上あるのですが、そのような「予知性」を基準に練習することは危険だと思います。あくまでも自分の力を「予知性」によって判断してはならないと思います。大会を勝ち抜く中でそのような状態に入ることは誰もが願っていることですが、普段の練習の中での自分が意識できうる状況での訓練としての基準を考えています。

動作の基準を相手のインパクトに合わせることは、普段の練習で意識しているかないかの差がはっきりとしてくる点でもあります。何気なく練習しているチームでは、明らかにこの点がなされていません。そのようなチームのほとんどが、相手ボールがネットを越えてから動作が始まる傾向にあります。したがって、テンポが非常に遅いように映りますし、実際、練習のための練習という傾向が強いですよね。

## 指導者講習会から

さて、今回は、先日行われた C 級指導員（平成 19 年度より指導員）の技術講習会より、奈良高田商業高校教諭、ソフトテニス部顧問である、新子雅央先生の講和を解説書にもとづいて紹介します。

新子先生は、すでにインターハイ・国体・選抜とそれぞれの大会に優勝されており指導者としては大ベテランであります。20 年以上のおつきあいの中で多くの事を学ばせていただきました。私が感心するのは、そのすぐれた指導力もありますが、それだけではありません。最近では砂入人工芝が多くなって、どうしてもおろそかになりがちコート管理に於いても達人ですし、テニスに対する研究心や情熱も突出したものがあります。それだけでなく、一教師としても特に生徒指導面において活躍されており、ソフトテニス部の生徒だけではなく一般生徒の生活面の指導にも厳しく対応されています。

最初に、「最近の子供たちを見て、だらしがないとか、何を考えているのかわからん。という人がたくさんいますが、それは大人に問題があるのではないのでしょうか」という言葉から始まりました。「自分達が子供の頃は、身近に「カッコいい」大人がたくさんいました。例えば石原裕次郎だとか、子供があこがれるような大人がたくさんいました。何もテレビからの影響だけではなく、親戚や近所の中にもそんな存在がたくさんいたと思います。教師の中にもいました。それが最近はいなくなった。そんな気がします。われわれ指導者は、単に勝たせることを目標に指導するだけでなく、子供たちから目標にされるそんな存在であるべきではないのでしょうか。」さらに、現実問題として、「つきはなしたり」「かかえこんだり」ということに関しても、「以前は戻ってくることを前提に、期待して突き放していたが、今では突き放すと戻ってこない」「抱え込むことによって過保護状態になってなかなかひとり立ちしない」とおっしゃっていました。多分この状態はどのクラブにでもあることでしょ

うし、物質的に豊かなこの時代にあって、一つのことに執着する必要性が現在の若者にはないからでしょうね。今の若者がよく使う言葉として「むかつく」という言葉があり、彼らはすぐに「切れて」しまいます。嫌なものは口に入れると飲み込まずにすぐに吐き出してしまふ。そして、人にあたる。そういう風に育てたのはわれわれ大人なのでしょうね。いずれにしても『耐えて、何かをつかむ』という時代ではないのかもしれませんが。面白いことならたくさんありますし、お金を出せばなんでも買える時代ですからね。

しかし、だからこそ一生懸命何かのうち込むことが大切なことであることは間違いありません。大切な事を子供に伝えるのですから、私たち指導者も心して取り組むべきでしょう。新子先生は、われわれ指導者と生徒との距離は「おたがい両手を差し出して手が触れるような距離」が大切だと言います。届かなくてもいけないし、近くにすぎてもあれやこれやと面倒を見すぎてもいけないと言うのです。まさしくその通りでしょうね。大事な選手だから、つつい言い過ぎて、過保護となりいつまでたってもひとり立ちしない選手はたくさんいます。高校時代は名監督の指導のもと、素晴らしい成績をおさめていたのに、卒業すると全然期待はずれだったというタイプです。逆に、伸びるタイミングの時に適切なアドバイスが得られずにチャンスを失う選手もたくさんいるでしょうね。

指導書のはじめに、いい言葉が載っています。そのまま写します。多分これは松蔭大学の元監督表先生の文章の伝達でしょう。

[1] はじめに

『卒啄同機』（そつたくどうき）「卵の中でまだ生まれていない小鳥の雛がいるとします。いよいよ雛が生まれる時期がきて、自分で卵の中から嘴（くちばし）で殻を叩くのです。それと同時に親鳥が外から卵の同じ場所を嘴で叩きます。両方同時に一生懸命に、そしていよいよ卵の殻が割れて小鳥が初めて生まれてきます。しかし、その両方が協力しなかつたら、小鳥の誕生はずっと時間がかかって難産になります。」という意味です。これはソフトテニスの良い譬え

(たとえ) になります。指導者が外から叩いて、選手が中から叩いて、その結果としてうまく殻が割れて選手が新しい世界に飛びだせる、これが大切だと思います。

以下、指導書にしたがって、補充しながら説明します。

## [2] 指導をする原点

身体運動をうまくコントロールするための条件は・・・

1. 外界の情報を的確に把握する能力を身につけることが大切です。たとえば、物体の運動方向・速度・加速度・などを認知する視覚は、非常に大切な能力です。聴覚も含めてですが。
2. 自分の身体の位置、姿勢（フォーム）、動きなどを正確に知る体勢感覚・平衡感覚に優れていなければならない。
3. 効果器具においても能力が大きいとか、素早く筋収縮できる、筋力を長時間持続できる能力が要求される。
4. 運動の上手、下手にもっとも大きな役割を果たしているのは、中枢神経にほかならず、的確に把握した情報に対処して、最も有効で無駄のない運動を行うことが上手といわれる基になっている。つまり、中枢神経での情報処理能力、判断力そして決断力が優れていることが大切である。
5. また処理判断ばかりでなく、更に次に起こりうる事柄を予測して、的確に対処できる能力も要求される。
6. なお、これらの中に俗にいう精神力とか、メンタルトレーニングが組み込まれる。

以上の内容から指導の際に 1. ～5. のどの要因が欠落しても良い指導ということはできませんが、ここに一つ見落とせないものがあります。それは、5. の予測、つまり、『予知性』ということです。

体をうまくコントロールすることは歳をとればとるほど難しいですよね。特にラケットの扱いに関しては、テニスを始める

時期が早いほど器用に扱えるらしいですね。今よく練習に取り入れられているのはジャグリングという遊びながら行う準備運動のようなものです。ラケット以外の器具を使って行うケースもたくさんあるのですが、「ぼんぼん」（誰が名付けたのか知りませんが、ソフトテニスでは準備運動的によく行う運動です）をワンバウンドで行う中でボールを2個使ったり、利き腕と違う方の腕で行ったり、自分が打球したらラケットを体の後ろへ一回転回す動作を入れて行ったり、同じくラケットを足の間で回したり、いろいろと工夫して行うのです。初心者の導入には面白いですし、初心者でなくても大切な練習として確立されるべきでしょう。

また、「軟式庭球」と呼ばれた時期を経験されている方々には嫌われていたカットプレーも今では大切なプレートして誰もが打てるよう指導すべきだと思います。ネットに近くなればなるほどグリップはイースタンになるものです。そんな持ち替えも小さい頃からなれておくことが大切でしょうね。相手の面の動きにも注意を払えるようになるでしょう。

- ① おたがいネット付近でツイストをボール1個使って行う  
(終わらせるのではなく続けるよう心がけましょう)
- ② 同じ事をボール2個使って行う
- ③ おたがいサービスベースラインを足でタッチしてから前へダッシュする。そしてツイストの応酬を行う。(ここではポイントを競っても良い) 必死にやると汗だくになり、いいトレーニングもかねることができます。
- ④ 片方がベースラインから普通のストローク、それを片方がカットで返球する。

なかなか日頃の練習では、時間を費やしてこのような練習はしないものです。日頃基礎を大切に練習しているはずなのにソフトテニ



スという競技の指導者が見落としている大きな所ではないでしょうか。同じく基礎として、体力トレーニングの割合の低さもこの競技の弱点といわれています。大体が、練習の終わりのわずかな時間であったり、雨の日にしか行われなかったりしているようです。違う競技では、練習の半分は体力トレーニング当てているといいます。ソフトテニスでは見ることも練習だとか、とにかく体力よりも経験が大切だといわれますが、発展を望むならば、練習計画の見直しは、早急に成されるべきでしょうし、また選手自身の意識の改革も必要だと思います。

さて、話を戻します。新子先生は『予知性』を説明する中で、日頃陥りやすいクセを紹介してくださいました。一本打ちと乱打の違いです。このときの耐久姿勢に多くの選手に見られるクセがある、というのです。一本打ちではナイスボールを打つのに乱打ではよくミスをする。(当然ゲームになったら、もっと連続ミスをしてしまうのですが) 実際に、滋賀県の国体選手に試してもらいましたところ驚くほどそのクセがはっきりとわかりました。いつ次の動作に移行するかということでもありますが、一本打ちの時は、選手は上げボールする人物に注目しています。そして、上げボールをする選手がボールを打ったらすぐにフットワークを使い、テイクバックをして打球姿勢に入ります。つまり、動作の基準となる号砲(「よーい、ドン」)のドンにあたる瞬間が相手のインパクトになります。しかし、乱打になりますと、それがそうでないということが判明したのです。実際は乱打感覚での一本打ちで試しました。それで十分でしたし、そのほうが見ている方としてもよくわかりました。明らかに、乱打感覚で上げボールをすると動作の基準が遅いのです。遅いから準備ができず、構えられず、ミスが連続しました。何とかオープンスタンスで打ったり、クイックで打ったりするのですが、最初の一本打ちに比べると明らかに余裕がないのです。

この原因はどこにあるのでしょうか。これは選手には、自分の打った打球を見るクセがあるからだということです。当たり前のように

思えるのですが、この動作がクセとなって『予知性』を持ってなくしているから、動作の基準である相手のインパクトで次のボールへの対応が遅れるのです。

それでは、どうすればこのクセを克服できるのか？ 本来、このようなことはその指導者の大切な部分であり、公開するということとはなかなかされない部分だと思うのですが。いとも簡単に教えてくれました。「乱打は、自分が打球する時に声を出すのが普通ですが、この基準をはっきりと意識するために自分が打球する時にも当然出すのですが、相手が打球する時にも声を出すようにすればいいのです。」「実際にやると少しうるさくて、せわしないのですが、タイミングがよくわかりますし。自分の身にしみついた悪いクセにもはっきりと気がつきます。」実際にみんなでやってみました。すると本当によくわかります。いかに日頃の練習で手を抜いているかが・・・。高田商業のテンポの速さの秘訣だといえるでしょう。

その事を解説書では次のように書いています。

**予知性を踏まえて「相手との打球の関係について」を考えましょう**

1. 自分のラケットにボールがあたった。
  - ・・・相手コートに着地するまでが休息(リラックス)になる。  
ただし、この間も次回の打球のための計測の参考にする。
2. 相手コートにボールが着地したら用意する。(緊張感)
3. 相手が打球したらボールがネットを越してくるまでに着地点を予測して構える準備をする。(飛球してくる間に2, 3回フィードバックして着地点を決定するのは現在では間に合わない)
4. ボールが着地した時点でバックスイングは完了している。
5. 打球する。

この中で、3. 4. の項目が大切でたいいの選手は、ボールが

自分側のコートへ着地した時点で（ボールのスピード・ボールの深さによるが）テイクバックを始めることが多く、打つ瞬間までコースを迷っている状態がかなり多いと思います。トップレベルの選手は、瞬時にそれを認知し、素早く待球姿勢を取ることにより、相手前衛の動きを止める。という考え方を持っています。前衛というのは構えると止まるという習性を持っています。だから指導者はよく「早く構えろ」と言うのです。「構えに関しては上級になるほどテンポが速く」なります。大きく構えようとするとその分遅くなりますから、[半身（はんみ）]でいいと思います。いずれにせよ、どの時点で次のボールを予知できるか、そして早く構えることにより相手の前衛の動きを止め、優位な状態で打球できるかが実践でのストロークにとって最も大切な動作であるといえます。予知性がどのようにその選手に身についているかはその選手のレベルに通じると言えるでしょう。

「早く構える」ことについて、「半身」でいいといいましたが、この考え方はあまり浸透していません。多くの指導者は「きっちり構える」ことを指示します。選手がミスをするとは多くは「きっちり構えないからだ」といいます。しかし、いわゆる、きっちり構えることによってミスする確率を高めているのではないのでしょうか。多くの指導者は考え方の中に、「きっちりとクローズスタンスで打つ」ことが理想であるという傾向があります。そして「踏み込んで打つ」のです。しかし、このような場合は、特に実践ではいつでもできるとは限りません。どちらかというとな少ないのではないのでしょうか。つまり、きっちり構えられないからミスするのであって、そのことに関して、構えればミスはなくなるという指摘はありえないと思うのです。確かにずばらな選手に対しては構えを早くすることの大切さは教えなければなりません。だから、「早く構えなさい」という指示は大切ですが、「きっちり構える」ことがすべて「クローズスタンスで」ではありません。「半身」とは、上半身は「クローズスタンス」と同様のテイクバックですが、足の位置（踏みこみ足とな

る左足)がボールのコースに対して左に45度くらい開いている状態を言います。いわゆる軽い「オープンスタンス」であると考えます。「クローズスタンス」がフルスクワットであるのに対して「半身」での「軽いオープンスタンス」はハーフスクワットのような感覚です。フルスクワット状態では小さい動きは取れませんが、ハーフスクワット状態では小さい動きは可能です。この小さい動きができるということが、小さな、そして素早い変化に対応するには大切だといえるのです。「きっちり構える」ことを否定してはいません。「きっちり半身で構える」ことを徹底した方が効果的であり、実践的であると思うのです。

一方、「早く構える」ということに関して、フォアに来るかバックに来るかかわからないから、相手からの打球を見てから構えるほうが良いという指摘があるでしょう。このことに関しては、確かにそうだと思いますが、一般的にほとんどの選手がバックで打つよりもフォアで打つことを選択しますし、そのほうが安全であると考えています。バックを強化することは大切ですし、苦手意識を持たないほうが良いに決まっていますが、たいしてはフォアで打つことを意識しているのです。「回り込み」という技術はそのことを裏付ける代表的な技術であると思います。

では、「早く構える」にあたって、もっと意識を持たなければならないのは「第一歩目」をどうするかということです。相手の打球を見てから動く選手の第一歩目の基本は、ボールの方向の足から動くということです。つまり自分の右に来たボールに対しては右足から、そして、左に来たボールに対しては左足から動くのが理想と考えています。遠くに走らなければならないと予知できた場合などはこのように走るべきでしょう。しかし、実践で「早く構える」ことを意識した場合、その第一歩は、相手の打球時にあります。したがって、相手の打球を確認してから第一歩を動かしていれば、大体がネット付近でようやく第一歩目が動くことになり、これでは待球姿勢に入ることがほとんどできなくなってしまいます。テンポが速く

なればなるほど構えられなくなり、プレッシャーの中、思うように打てずミスを連発することになります。中級者ぐらいまではこれで通用します。しかし、もっと上を求めるならば、自分の動作の無駄をなくしていかなければ通用しないでしょう。硬式テニスで使われている「スピリッツフットワーク」はソフトテニスにもっと普及すべきだと思っています。相手の打球前に小さくジャンプしたり、体を小刻みに動かして次の速い動作の準備をしている動きです。スピード化しているソフトテニスでも、もっと一般化し、当然の動作である認識を持つべきでしょう。

相手の打球時に合わせて、「スピリッツフットワーク」をとり、「半身」の姿勢をつくる。これが待球姿勢の動作になります。次にそこからの第一歩を考えます。新子先生が言うには、フォアで打つものだから第一歩目は右足に集中させた方がいいということでした。理由は上記したように、打球を確認してからでは動作が著しく遅れるからであるということと、フォアだけで相当の範囲が返球でき十分であるということでした。しかも、基本的に待球姿勢から2歩（小またで4歩）で対応できるということで、実際に練習してみました。

手投げで練習しましたが、確かに納得できます。「半身」の体制から右にきても左にきても、前に動く場合も後ろに動く場合も、すべて右足から動くことを意識して行いました。右に来たボールに対しては、自然にクローズスタンスになります。前へのボールに対しては右足から移動する中で、インサイドステップが大切です。後ろへのボールに対しても楽に動けますし、体の左に来るボールに対しても楽に対応できました。この場合は右足は後ろへ回します。いわゆる回り込みになります。体の後ろと、左に来るボールに対しては2歩目の左足が、多くの場合は体の左側に流れますから、オープンスタンスになります。ボールにもよりますが、無理にクローズスタンスにせず、自然に体が開くわけですからこの形で自然に打球したほうが良いということです。確かに無理がなくなり、非常に自然な

形で打球できますし、それでいて広い範囲をカバーできそうです。脚力の弱い女子や中級者までの選手には4歩で対応することでさらに安定するでしょう。

ミスの要因を探る中で、われわれはよく「ボールへの入り方」を指摘します。ストロークにおけるボールへの入り方ということの問題にするのですが、実はこの入り方というのは右足の決め方（着地するタイミング）をいうのでしょうか。早すぎると左足への体重移動も早くなり打点が前になりすぎてネットアウトしやすく、クロス方向へしか飛びません。遅いと打点が後ろになり遅れてしまいそのまま打つとアウトしやすく、また振り遅れ状態でボールは流れてしまいます。ですから、ボールへの入り方（タイミング）を大事にしてもらいたいと思うのです。そのタイミングのわずかなずれを修正するのがいわゆる軸足（右足）のタメというものですが、これは相当な脚力が求められます。女子や下半身ができ上がっていない選手には、脚力を求めるよりは入り方（タイミング）を大事にする方がいいと思います。シュートボールだけでなく、トップ打ちについても入り方を大事にすべきでしょう。

## ストロークにおけるフットワークについて

ゲーム中に「足を動かせ！」というアドバイスをします。すると選手は「ハイ」と言ってその場で小刻みに足を動かし、待球姿勢をとります。確かに小刻みに足を動かすことによって反射的な動作は速くなるかも知れません。しかし、監督やコーチが「足を動かせ！」といているのははたしてそのような第一歩に関する反射的動作のことなのでしょうか。一方、テニスの場合ゲーム中に長距離を走るということはありません。ですからダッシュする距離もそう長くはないでしょう。走る距離が長いのはロビングで展開された時や速い中ロブで後衛が振られた時とツイストで前に落とされた時に走るという動作が発生すると考えられます。これらに関しては確かに走るという動作とともに走りながらタイミングを合わすという技術が求められます。このことに関しては別に話をすることにしますが、ではその他のボールに関してはどのような動作が求められるのでしょうか。私は移動するという動作に関して、ステップという動作がソフトテニスにおいて非常に重要な動作であると思っています。例えば、セカンドレシーブに対応する動作として、ミドルやクロス、短いボールや長いボール、一瞬の相手攻撃に対してそれぞれうまく対応するにはそれぞれに対応したステップを身につけることが大切だと考えます。フットワークとは、このようなステップのことだと考え、「足を使う」とは無意識のうちにそれぞれのボールに対応したステップを素早く取れるということではないでしょうか。

それでは具体的にステップを考えていくことにします。今回は、まず相手からの返球を4種類に限定して考えてみたいと思います。ひとつは長いシュート、そしてつぎに体の左に来るクロスへのシュート、そして短めのシュート、そして体の左へ来るシュートの4種類です。さらに、全てフォアハンドストロークで返球することを前提とします。もうひとつ、前提があります。それはストロークをす

るにあたって、軸足（後ろ足）の設定とテイクバックの完了が同時であるということです。このことは前提というよりも基本だと考えます。この基本がなければ、今からいうステップもありえないと考えられるからです。軸足の設定＝テイクバック、体重移動、フォアードスイング、フィニッシュがストロークの基本だと考えているのです。

#### ① 長いボール （1・2）

この長いボールは、緩ければ、当然後ろへ下がればいいのですが、速くて下がれないという前提で考えるならば、平常どおり構え、前足に体重移動することができないということでありますから、軸足設定のみで打球する事を考えます。つまり、踏みこみ足の設定ができないということですからオープンスタンスでのストロークとなります。オープンスタンスに関しては、これを否定する人も多いようですが、私自身は逆にストロークを始めるには基本的にオープンスタンスから始めるべきではないかと思っています。一番厳しいボールにはオープンスタンスであって、余裕があるから踏みこみ足である前の軸足に体重移動ができるわけです。クローズスタンスの方が打点も限定され、難しいような気がします。いずれにせよ、1のタイミングで軸足設定＝バックスイング、2のタイミングでフィニッシュ。これを身につけるべきでしょう。練習方法は、手投げでノーバウンド打ちをテンポよく3～5本連続で行うのが効果的だと思います。1・2, 1・2, 1・2, という感じです。（すべて右利きの選手を前提にしています）

実践では、長いボールに対してショートバウンドで処理することもあります。ショートバウンドで打つ場合は、フィニッシュでのラケットの位置を頭の前に置き、面を立てるようにすれば自然にドライブ回転がかかります。状況に応じてインパクトで面を止めるような感じで（面処理）ポーンとロビングを打つことも練習してみましょう。パームアウトを意識することも大



切でしょう。

② 体の右に来るシュート (1・2・3)

このボールに対しては、クローズスタンスを身につけましょう。右へ逃げていくようなボールに対しては積極的に踏み込まなければ、腕だけが伸びてお尻が引けてしまいますから、オープンスタンスでは打てません。この時注意すべきは、右方向にきたボールに対しては右足からスタートすべきであるということです。正確にはボールを追いかける方向の足からスタートするというので、逆足からスタートするとテイクバックと軸足の設定が逆になり、体が開いてしまうからです。

1のタイミングで右足から動きテイクバックを完了させ、2のタイミングで右足を軸にして左足を大きくクローズさせ、体重を左足に乗せる。そして、3のタイミングで左ひざを軸に回転してフィニッシュ！打球後は左ひざで回転した反動として、右足は大きく右方向へ移動する。更に着地の際右足のかかとは立っている方が次の動作が速く取れるでしょう。つまりフォローにすぐ走れるようにするのがいいです。基本的な動作を身につけるためには手投げでテンポを早くするほうがいいでしょう。4～5人一組でやや短めに右方向に球出しをしてやるといいのではないのでしょうか。

1・2・3, 1・2・3, 1・2・3、で打つように心がけてください。

③ 短めのシュート (1・2・3・4)

このボールに対しては、そのまま走ると頭が下がり、そのままラケットを出すとラケット面が下を向きやすくネットしやすい状態になります。したがってクロス方向に飛びやすく、よく前衛に狙われることになります。カットで変化をつけたり、相手ボールの勢いをうまく利用してコースを変える選手もいますが難しいボールだと思います。このようなボールに対しては、インサイドステップを身につけましょう。スタート（一連の打

ちかたの基準となる第一歩)は左足です。そして2のタイミングは右足のインサイドステップです。この右足着地の時がテイクバック完了で、テイクバックの大きさが次の踏みこみ足の大きさにもつながると思います。インサイドステップに関してはかかとを前に押し出すようにし、しっかり体重を乗せましょう。そうすることによって上半身が右に旋回しますから体の開きを押さえることができます。そして3のタイミングで踏み込み足の設定、4のタイミングで打球・フィニッシュです。短いボールに対しては更に低く、大きく左足を踏みこみ、体重を膝で支えるようにしてバランスよく打球することが大切です。

1. 2. 3. 4. のリズムで練習すべきでしょう。

#### ④体の左に来るシュート (1・2・3・4・5)

このボールに関しては、回り込みが大切です。バックでも打てますが、バックの不安定さ？を考えると、できるだけ回り込んだ方が打球の幅ができると思えます。この打法は以前紹介しました。

1・2が小さくサイドステップ(右足・左足)、3で左足を軸に右足を大きく回りこませ、4で左足を踏み変えます。そして5で左足から右足への体重移動フィニッシュとなります。タイミングが合わない人は、3・もしくは4のタイミングで小さなスキップを入れるといいでしょう。意識的に4の踏み変えでクローズスタンスにしたりオープンスタンスにすることができ、打点の幅を広くすることも可能になります。4の踏み変えがないと体重移動ができずに体が突っ込みつまってしまいます。この回り込みは逆クロスだけでなく、正クロスや右ストレートでややセンターに打たれたときに必要です。特に回り込んで打つとき左足が左方向に流れやすく体制が崩れやすい選手がいます。このような選手の多くは、体勢が崩れ、体重が移動していく左方向にボールが飛びやすく、そこを相手前衛に狙われやすいの

です。前衛からみれば、体が流れた方向を狙いの一つとして持っています。意識的に体をその方向に流して打つ場合もありますが、その時はフォローにも走れますし、ボールが生きていますから前衛の先を通すこともあります。しかし、流れてしまうのでは体重がしっかりとボールに乗らないために平凡なボールがややセンターよりに飛んでしまいます。狙われて当然でしょうね。

そう考えると、一つの基準として後衛は回り込んで流せる選手がワンランク上の選手であるといえるのです。回り込んで流すには、このステップを繰り返し練習すればいいと思います。ラケット面はパームアウトです。パームアウトのパームとは手のひらです。手のひらをアウト、つまり外に向けるのです。手のひらが自分から見えるようなフィニッシュがパームインで手のひらが見えないつまり相手側・外に向いたままフィニッシュするのがパームアウトとなります。

最近では相手ボールのコースによって第1歩目を右足から？左足から？と動かせることに対し、判断しづらいとか、迷うということで、「すべて右足から動きましょう」ということが言われます。実際、その方が選手からすればわかりやすいようですが、基準となる第1歩目のタイミングをつかめばあとは個人のやりやすいような形を身につければいいと思います。

では、回り込めないボールに対してどうすればいいのかというと、当然バックで打たなければなりません。フォアハンドで打てないからバックハンドでしかたなく打つという意識は非常に消極的です。私は個人的にバックハンドの方が打ちやすいし好きなのですが、多くの選手は苦手意識がどうも強いでしょうね。ここではフォアハンドとバックハンドを完全に分けるのではなく、一連の動作としてとらえたいと思います。つまり、回り込めないという判断が回り込もうとする動作の過程でなされたと考えて、修正しながらバックハンドへと移行するステップ

です。言葉で説明すると複雑ですね。1・2は同じ小さなサイドステップ（右足・左足）です。ここで判断がなされてバックハンドへの移行がはじまります。バックハンドに移行する場合2の足の踏み変えが行われます。つまり左足をここで踏み変え、長いボールに対しては後方へ、短いボールに対しては前へ遠いボールに対しては左方向へと踏み変え、更に3の足を軸足となった2の足、左足の前方に移動させます。この時軸足を中心に右足が回転するように心がけたほうが良いと思います。上半身もその回転と同様に回転します。回転することによって腰も肩も肘もフォアハンドの形からバックハンドの形へと移行できるのです。更にこの回転を反転させることによって、打球にスピードとキレをあたえることができます。最後は踏み込み足の右足の設定です。この足もボールに応じて設定したらいいでしょう。3の足を2の足を軸として回転させた時にはイメージとして一本足打法のような状態です。そこから踏み込み足の設定という形で、同時に体重移動が行われ、下半身の回転、左腕の振り込み動作、スイングと連続的に動作が行われていきます。

フォアハンドと同じく、2の左足の踏み変え時に小さなスキップを入れると、タイミングをつかみやすくなりますから初期段階ではこれを活用してください。

要は、これらの動作が連続的・無意識に行われるべきで、特にテンポが速くなる上級者にとっては早い時期に身につけておきたいステップワークだと思います。

## 前衛が考えなければならないテーマとは I

一つのプレーに対して、その選手が次にどのような事をイメージするか、どのようなイメージを描くことができるか。それがまた何本後のことなのか等、その状況によって当然イメージの違いが出てきます。前衛として、その状況において、どのようなイメージを描くのが個性であると思うのですが、その一例を紹介したいと思います。

「クロスにレシーブをはじかれたら、あなたは何を考えますか？」

「私なら、左ストレートのポーチを頭に描きます。」

さて、上記の会話ですが、理解できますか？ あなたが前衛の立場から考えるのか、後衛の立場から考えるのか、当然差が生じます。私は前衛ですので、その立場から考えてみます。前衛と後衛の大きな違いは、後衛には後ろがないから、来たボールはすべて返球しなければならないということであり、いろいろなボールに対応しなければなりません。したがって「任した！」という発想はありません。一方前衛はというと、目の前のボールに対応しなければならないこともあります。基本的に「任してもよい」のです。この大きな違いを有効に使えることが前衛の特性を引き伸ばすこととなります。前衛は時には何もなくていいのです。私はプレーを途中で止めても、後ろにパートナーがいるのだからいいと思いますし、正しいポジションを、時には取らないことも大切だと思っています。指導者の中には、前衛のこのような動作を叱る人がいます。「何故追いきらないんだ！」「中途半端はやめろ！後衛が迷う！」動かないと「何故攻撃しない！消極的だ！」「きちっとポジションを取らないから動けないんだ」チンプンカンプンなのは「後衛が頑張っているのだからお前も仕事しろよ」なんて言葉はアドバイスでもなんでもありません。前衛としては「何とかしなくては！」なんて思う必要はありません。ほうっておくべきです。揚句の果てに、その「中

途半端な性格が・・・」というふうに、生活面の指導に至り、最後に「だから勝てないんだ」という結論に行きつきます。私が選手ならば、そんなこと言われたらもうやめるでしょうね。

「中途半端はいけない。」という言葉は否定はしません。しかし、前衛の特性である「任せる」ということを奪うことが、その後どのような事を意味するようになるのかをもっと考えてください。特性の無い、つまり個性を奪うような指導はやめて欲しいのです。一定の約束練習やパターン化された攻撃においては「中途半端がよくない」こともあります、それでもその瞬間のひらめきは肯定されるべきなのです。

このような指導から抜け出すためには、選手自身もその前衛の特性を理解し、その中で自分自身が個性的な発想で更にその特性を伸ばしていく必要があります。自立した前衛を確立しなければなりません。

前衛の特性は、一面「特権」でもあります。**任せたり、見送ったり、この場での決着を回避したり、布石を打ったり、カウントが熟するまでその時期を待ったり、流れをつかむために休憩したり、・・・**このような役割をこなすための時間や動作を「なにもしない」「中途半端」という言葉で片付けてはいけません。「特権」を活かせない前衛はもはやその価値は半分以下となってしまいます。

私は堂々としたこの「特権」を前衛に教えてやるべきだと思っています。例えば前衛というポジションの役割への理解、持つべき考え、何球か後の予想の仕方などをもっと選手に教えてやるのが指導者の役割ではないでしょうか。

話を元に戻しますが、「クロスに絞られたら、何を狙いますか？」という質問に対してですが、自分たちがサービス側で、前衛（自分）がネットに着き、後衛がサービスを入れます。このとき相手後衛がレシーブをクロスに絞って打ってきた時、前衛（私）がどのようなイメージを持ってプレーするか、次の準備の動作を取るか、を考えてみます。その中には当然「特権」である「プレーをしない」こと

や「プレーを飛ばす」ことなども含めて考えていきます。

**「私なら、左ストレートのポーチを頭に描いて**

**の準備に入ります。」**

正クロスに絞られたのに、何で左ストレートなのか？ と思われるかもしれませんがね。しかもポーチ？ ディフェンスの間違いじゃないのか、という疑問もあるでしょう。ポーチです。しかも、もっと限定すると、相手がややセンターに回りこんで、右方向に流しながら打ってくるシュートボールをポーチに行きます。角度はあまりありませんがバックボレーで左サイドライン方向に決めます。外にはじくのです。場合によってはフォアボレー的になることもあり、たて面に近くなるでしょう。一般に左ストレートのポーチは横面のバックボレーになり、決めるコースは中へ、つまりセンターから逆クロスになるのですが、これでもありません。相手後衛がややセンターに回り込んでいるということまで限定したイメージを持っていますから、たて面で左サイドライン方向にボレーします。

これしかないというわけではありません。正クロスのロビングを狙ったスマッシュも頭にはありますし、全く違う狙いを持つこともあります。とりあえず私は、左ストレートのポーチを描いたのです。

本来、このような事を説明する必要はありません。実践では、そのボールをねらって実際に取れば、相手はびっくりするだけのことで、そのことによって相手の警戒心やその後の配球がわかりやすくなりポイントしやすくなります。後の連続ポイントにつながります。

私が描いたイメージを紹介します。わたしが描いたのは4本先の場面です。

- (1本目) クロスに絞られた後私の後衛は右ストレートにやや高さのついたシュートを決め打ちします。
- (2本目) それを相手前衛は、ディフェンス的に返球します。
- (3本目) それを私の後衛が走りながら返球します。相手前衛はストレートで一旦プレーしますから、このリターンは相手後衛のややミドルにシュートで返球、後衛はそのまま左

ストレートへ移動します。

(4本目) ややセンターにきたボールを相手後衛は回りこんで、私の後衛の足元、つまり左ストレートへシュートを打ってくる。私はそれを狙っています。

つまり左ストレートのポーチです。

自分の後衛の足元をつくか、後衛の動きの逆である正クロスに速いロビングを打つか、または直接正クロスにポイントを狙ってシュートを打つか、はたまた、ミドルに狙いを持っているのかなどはその瞬間に変化することはありますが、基本的な狙いは左ストレートのポーチです。

では、このようなイメージを私が持ったとすると、前衛である私の動きはどうなっているのでしょうか。本来は、自分の後衛がストレートに打ったならばそのフォロー。そして、ミドルのポジションを取ってからストレートへ移動しそこから初めてポーチへと行きます。更に、そこにはまだまだ対応しなければなりません。例えば、「そんな時、自分の後衛が正クロスに絞り返したら、どうするのですか」という質問を時々されます。私の答えはいつも決まっています。『怒る!』です。

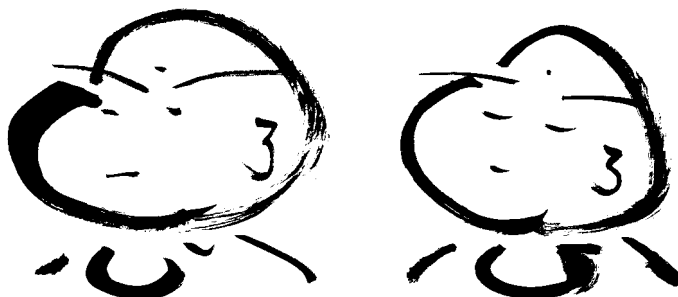
自分の後衛が正クロスに絞り返した場合、フォローのポジションから絞り返したクロスに対応するには、相当サイド側に移動しなければなりません。このような状態は、前衛としては運動会状態で、ゲーム中に反復横とびをさせられているようなものです。私は、個人的に、このクロスに絞り返す後衛が理解できません。この時点で狙いは無くなり、「任した」状態になります。せめてストレートだけでも守っておこうとか、時には、ストレートに戻れないから、戻ると見せかけて、そのままクロスにいよう、なんてズルイ発想もつきます。どちらにしても正規の動き・ポジションを求めることによって、前衛は確実に混乱するのです。

私の動きは、ほとんどありません。最終形がややセンターからの左ストレートですから、ポジションは、ほとんど正クロスと同じな



のです。したがって、ポジションの移動は無いのです。動きとしてあるのは、**タイミングをはかるためのちょっとした足踏み程度**かもしれない。ややセンター気味にポジションをずらすという動作は、同時に誘いのモーションにもなりますから有効でしょう。2・3球目はあくまでも最終の4球目に対応するために無視しておきます。気にしているのは4球目を狙えないかえらです。すべて4球目を狙うための準備をしているのです。

先を見よ・・・



## 後衛に対しての思い

前項でも話した通り、後衛は、数多くいろいろなボールに対応しなければなりませんから、いろいろなケースに対応しなければなりません。しかし、そうであったとしても、回数を重ねていけばそれぞれの場面での行動は一定化されていきます。同じ事を繰り返すものなのです。その意味では、ある程度行動がパターン化されていきます。このパターン化されるということが一定大切なことなのですが、どうもこのパターン化される後衛の配球が前衛に狙われてしまいます。

後衛は、それでも、このパターン化された配球を、一定期間は崩す必要はありません。というのも、そうすることの方がパートナーとしても納得してプレーできるからです。後衛が、いくらいろいろなボールに対応しなければならないとしても、やはりゲームを組み立てたり、前衛をうまく使ったり、配球には気を使うことがあるでしょう。そうであるならば、やはり基準となる自分独特のコースや配球があるはずです。その基準を身につけていくために、「目先の一本にとらわれない」という考え方が必要となってきます。パターン化というと単純に聞こえますが、『単純』こそ最大の武器ということもいえます。

私の高校時代からのパートナーであった、前田重男という選手がいます。この後衛は、この『単純』を最大の武器として身につけていた後衛でした。前衛のサイドやミドルは、ほとんど打ちません。ただひたすら、後衛の前へ打ち返します。相手前衛に取られても、取られても、まだ後衛と打ち合うのです。相手前衛はその事を知っていますから、どんどんポーチに出てきます。しかし、やがてその前衛の動きが止まり始めます。何故でしょうね。……

彼は、パートナーを変えながらも、3年連続で関西の大学選手権を優勝している数少ない選手です。彼の最大の武器は、目先の一本にとらわれない、誰にもまねのできない『単純』というものでした。

## 前衛が考えなければならないテーマとは II

ついつい前衛は、ボレーの形やポジション、スタートタイミング、スマッシュなど直接的なプレーの事を考えてしまいます。当然のことですが、これらの基本プレーの迫及は不可欠だと思います。しかし、前衛がもっと考えなければならないことがたくさんあります。たとえば、ゲーム練習などで監督が見ているのは、確かにその場面でのプレーの成熟度もあると思いますが、こんな動作にも注目しています。この選手は**何球後のプレーを描くことができるのか**、とか、**すかさされた後の動作はどのような傾向が強いのか**、**プレーに連続性**があるか、**ゲームの流れをつかんでいるか**、などです。レシーブをどのように考えているかなどは、ソフトテニスをどのように考えているかということに大きくかかわっていることですから重大なことだと思います。監督は、アドバイスに関して、それぞれの選手のレベルに応じてその到達度や意識の持ち方を指示することが大切だと思います。

さて、今回はこのなかから、すかさされた後の動作について考えてみたいと思います。会話の中で「あの前衛はすかされるとすぐに守りに入る。」という事を話す監督がいます。この言葉の意味には積極性がないという意味が含まれています。しかしながら、ほとんどの前衛の傾向として、すかさされた後はディフェンスのポジションを取っています。無意識のうちにとというのが正しいのかもしれませんが。ほとんどの選手が無意識に取る行動が同じであるならば、これはある意味セオリーであるといえます。つまり、「**前衛はすかさされたら、守りに入る**」と考えることができます。後衛からすれば、こんな楽なセオリーはありませんね。すかさボールをはさむことによって、相手前衛を押さえた形でゲームができるのですから余裕ができます。強打を持っているけれども前衛につかまりやすい後衛には、是非身につけてもらいたいのがこのすかさボールですね。

すかさボールが後衛にとって非常に有効であるということは間

違いないようです。ということは前衛にとっても、その後のゲームをいかに有効に進めるかということに関して、すかさずボールに対する対応とその後の動きについても注意して独自の考え方を持っていないといけないということになります。案外このことに関する考察は成されていないのではないのでしょうか？

**すかされた後、前衛のほとんどが守りに入ってしまう。**だから、後衛はシュートを打ち込んでくる、というのなら、「**逆にすかされた後は、ポーチを狙え！**」ということもいえると思います。確かに、一流選手の中にはスッと動いてポーチボレーを決める選手もいますが、まあ一度やってみてください。非常に難しいことがわかんと思います。私は非常に危険だと思っています。カウントによっては冒険も仕方がない場面もあり、ゲームの流れを変えるために大切な行動であることもあります。しかし、総合的には非常に危険を伴うように思えるのです。すかされた後の一本ですから、前衛の動きを相手後衛に見られているという中でのプレーだとすれば動きの逆や先を通される危険が高いからです。ミスをしたり、先を通されることによって全く動けなくなってしまうこともよくあることです。したがって、単純に裏を考えればいいという問題ではないと思います。

私に決断力がないからこんな事を言うのではありません。あくまでもすかされた後という状況で、もっと確率よく自分のプレーをしたいと思っているから大胆なプレーの中にも繊細な注意を払いたいのです。弱気か強気か、大胆か無謀か、成功か失敗かという極端な状況で物事を判断してはならない局面もあり、**状況に応じた押し・引きというかけ引き**が大切に思えるのです。この積み重ねが強気・大胆・成功につながると思っているからです。そのためには状況の分析が大切だということもいえるでしょう。

まず、「すかさず」という言葉と「かわす」という言葉の違いを考えましょう。同じようなボールでも「すかされた」と感じたり「かわされた」と感じたり、表現が変わってきます。どう違うのかは自

分自身がどのように感じたかによる場合が多いようです。しかし、「すかさされた」と感じたか「かわされた」と感じたかはそう感じた本人の行動を大きく変えていきます。

「かわされた」場合の心理は、相手が自分を避けようとしているのだから、より積極的に追いかけようという心理が前衛には働きます。後衛にしてもかわすボールに対しては、ミスしないように安全策を考えながら打つと思います。「かわそう」としてミスしたり、相手前衛に取られたりすると「逃げるな！」なんて叱られます。

一方、「すかさされた」時の前衛の心理は、「自分の行動を読まれた」という感情をとまなうことが多いようです。したがって、「みられている」という心理がはたらき、自然と自重する傾向が現れます。つまり、自重することが次ぎの行動を抑制しますから積極性がなくなるのです。前衛が無意識にディフェンスに入る理由がここにあります。後衛からみれば、「すかす」は、攻撃的であり、相手陣形を崩そうという積極性があるのです。おのずから速い中ロブが多くなるでしょう。この場合のミスに対しては「それを取られたら仕方がない、気にせず強気でいけ！」と励まされますね。

そう考えると、前衛が「かわされた」場合は、ポイントは逃したが、自分たちの優位性に大きな変化を感じることなく、次の機会をうかがう余裕も残ります。ロビングに対しては少しでもコースが甘かったり、短ければ狙ってみようという積極性も残っているのです。このような時、指導者やパートナーが速く決めて欲しいあまり無理にポイントを求めると確かにプレッシャーがかかります。前衛はこの時点では積極的なのです。ただ、何度も「かわされた」状況が続くと心理的にもプレッシャーがかかります無理をしてしまうことがあるからです。(後衛からすれば、「かわす」場合は、何本でも、ということによって量による逃げから攻撃への転換が必要なのです)

また、前衛が「すかさされた」場合は、前衛として、自分の動きを読まれているような状況があり、その動きをうまく利用されて、更

に攻撃されているという心理が働きがちになります。自分の予測の範囲から外れており、次の予測もしづらいような状況が発生しているのです。したがって、防衛本能が働き、無意識のうちにサイドを守る行動が起きてしまうのでしょうか。同じディフェンスでも極端にサイド側を守る傾向にあります。しかも、間合いやリズムも崩れていますから相手が打つ前にあわてたように守りに入ってしまうのです。フォローのポジションに下がってしまうことも多くあるようです。打つ前だから相手後衛からもよく見えますし、心理的にも優位に立ちます。後衛はこのような時、非常に攻撃的になります。そして、面白いように消極的になった相手前衛を攻めていきます。前衛がラケットをはじかれるのはこのような時ですね。流れが発生し、確かにゲームが動きます。(でも前衛は気がつくべきです。「かわす」ことが有効になるには量が大切といいました。ということは「すかさず」ことは質を求める事になります。ということは、瞬間的でありきわどいかけ引きが存在しているのです。ですから量はないということ、そう考えると・・・・)

さてそれでは話を戻しますが、このような状況の中で「すかさず」後はポーチを狙うということが言えるのでしょうか。絶対はないとはいえませんが、そうすべきだということはありません。

「裏のかきあい」的な勝負は危険です。なぜなら成功と失敗が隣り合わせで、それなら、確立を求めるとい必要がなくなるからです。「裏の裏は表」であり、どちらが相手をだましきるかが勝負を左右するようなことではソフトテニスの深化(進化)はありえないと思います。私は勝負をこのような観点でとらえることに大きな疑問を抱きます。全面否定ではありません。しかし、多くの経験をする中で自らの経験からソフトテニスをしよと考えるならば、もっと安全に、優位にゲームを進めることが前衛の大きな役割であると考えるからです。

考え方や視点を変えることは何事においても大切です。一つの置

物を違う角度から眺めることによって新しい発見や感動を覚えることなどはよくあることですし、また、子供の視線が大人に気がつかないような驚くべき事実を示してくれることもよくある話です。

今回のテーマに関して、同様だと思います。「どうすればいいのか」ということばかりに目を奪われるから行動（解答）が限定されるのでしょうか。「どうすればいいのか」を考える前に、もう一度スタートに戻って視点を変えてみてはどうでしょうか。つまり、「すかさされた」と思うから極端な守りやポーチを考えるのですから、まず、その「思う」「感じる」事を見直すことから始めましょう。いや「思う」「感じる」を否定できませんから、違うように「思う」「感じる」ことができれば、おのずから行動も変わってくるのではないのでしょうか。

相手が「すかさ」目的は何でしょうか？ どのような状況で「すかさ」行動をとるのでしょう。この目的と状況を把握することが大切だと思います。「すかさ」はポイントの先送りと考えます。つまり、直接ではないということです。相手の動きがわかっているならば何もわざわざ遠回りをせずに直接ポイントを狙いに来たらいいのです。それをわざわざ「すかさ」ボールを打ってより確実にポイントを取ろうとしているのです。という状況であるから一時攻撃では心配だから二次攻撃で、そして目的であるもっと安全に点をとりたい、と思っているのです。逆に考えれば、ポイントは欲しいけれど危険は避けたい、前衛は気になるが単調には打ちたくない。というふうに、そのポイントの大切さを認識しながら、相手前衛を気にしながら二次的攻撃で相手の陣形や心理を揺さぶって三次攻撃でポイントしたいということなのです。もっと言えば、警戒心を持っているから様子を見たい。様子を見る中で相手の動きを確認し、より優位に配球を考えようとしているのです。「すかさ」ボールの裏には確実に前衛を意識した後衛の心理状態が存在しているのです。

このような相手後衛の心理をあなたはどのように考えますか？ 私自身は「見られている」と同時に「見てくれている」と考えます。

相手は確実に自分を意識し、直接ポイントを避け、確実にポイントを取ろうとしている。それならば、これは「チャンス」ではないでしょうか。心理的に早くポイントを欲しがっているのだが、その気持ちを押さえてプレーするのは長続きしないものです。そう思えば、やはりなによりも「間合い」が大切になってきます。まさしくポジションや間合いを詰めてやったりしてプレッシャーをかけることが大切だといえるでしょう。

逆に、前衛にとって、一番悔しいのは、前衛としての存在を無視されることです。つまり、自分を意識してもらえない、無視されているときです。無視されたくないからポジションを早く取り、大胆にするのです。ポーチボレーも大半は根拠がないような気がします。行動をとらなければ存在がアピールできないからという一面もあるでしょう。それが行動をとらなくても意識してくれているのです。これは「チャンス」ではないでしょうか。「気にしてくれている」「見ている」のですから、この状況を利用すべきでしょう。

一般に後衛は空いている方向に打ちます。空いている方向とは、後衛側 3 分の 1、前衛側 3 分の 1 の広い方です。前衛のいる方向には打たないものです。ポジションや間合いでプレッシャーをかけることができれば、次は**空けて誘う**のです。先ほども記しましたが、「すかす」は質であり量ではありません。したがって、「すかす」を何度も使う後衛はめったにいません。



## 静から動、動から静への展開

後衛の配球で、ゲームの流れを変える考え方の一つとして、相手後衛の前に上げるロビングがあります。前衛が相手後衛のレベルを測る一つの基準として、ロビングをどの方向へ打つかということが考えられます。前衛として、一番楽なのは、走らされたボールをセンター気味、やや前衛側にロビングで逃げてくるような後衛です。同じ前衛側でも、深くて前衛にとってバックで打たなければならないようなロビングは、逆に効果的なボールにもなるのですが、当然、危険も伴います。バックやサイドにアウトすることも多いでしょうし、短くなってしまいうことも多いでしょう。ですから、そこまでコントロールできないような場合には、安全策をとり、センター気味に返球してしまいます。相手が安全策を取ったボールは相手前衛にとっても楽だと思えます。相手が逆襲的に、早い中ロブで深くてバック側に厳しく攻めてくるボールが前衛にとって一番怖いと思えます。危険をかなり伴うプレーですが通ればポイントになりますし、相手前衛のミスも誘えるし、その後の展開が非常に楽になります。ゲームが動くというのは、このような危険を伴うけれども仕掛けるような状態を言います。このような状態を作る後衛は前衛にとって確かに厄介だと思えます。しかしながら、後衛にとっても危険を伴いますから、この危険を回避するためにややセンターに返球しようとしてしまいます。このような状態が前衛にとっては楽だと思っているのです。いづれにしても、前衛側に返球することがゲームが動く要因になることには間違いありません。ソフトテニスの醍醐味は、ゲームがどちらに有利に動くか、というスリリングな一本でありますから、力が均衡している場合などは思い切って厳しいボールを狙いにいくこともおもしろいでしょうね。もう一つの醍醐味は、思い切りに対して、辛抱の部分かもしれませんが、動に対して静の状態です。一般的に静から動というのが流れです。様子を見る・相手の力量を見る・間合いをはかる・かけ引きをするという状態は、ゲー

ムの前半での表現で静にあたります。どう動くか、まだ見極めることができない状態でしょう。一方、展開する・仕掛ける・逆襲する等は動の状態です。連続ポイントを狙い、流れを作ろうとする状態は動でありスリリングですね。このような状態の心の動きなども見えていて面白いものです。

しかし、この逆もあるということです。つまり、動から静への展開です。それは、話を戻しますが、ロビングなどを前衛側ではなく、後衛の目の前に上げるということです。この一本によってゲームが一瞬止まります。私自身前衛として、例えば右ストレートの打ち合いから、相手がそのまま自分の後衛の前にロビングを上げてきたりすると、ゲーム全体の意識を変えます。全体的に狙いを遠くに置くようにするのですが、誘う発想から追いかける発想を中心に狙いを持つようにするのです。このロビングを逆クロスに展開してくる相手には、コースを変えてきた＝逃げてきたという発想を持ちます。同じコースでのラリーを嫌がったと考えるのです。したがって、誘いを中心にポジションを取ったり、モーションを起こしたりしていたのですが、後衛の前へのロビングで意識を変えます。しかし、すぐには行動は取らない方がいいと思います。私自身後衛の前にロビングを上げられると、自分の動きを見られたと感じますし、様子をうかがっているのかなあとか感じますから、意識的に狙いを相手に察知されないように意識的に動きを止めます。ロビングの後だから次は打ってくるだろうと思ってポーチに行くとほとんど抜かれると思います。自分の後衛からすれば、そんな行動を取るのだったら「抜かれる前に自分が仕掛けたい」という感情が出てくるでしょうね。したがって、後のゲーム運びの中で後衛の辛抱がなくなって、単発勝負の繰り返しの中で自滅してしまうのではないのでしょうか。前衛としたら自分の後衛にも単調には打って欲しくないでしょうし、できれば同じく相手後衛の前に中ロブでも打って欲しいような気がします。

静から動、動から静へのかけ引きはソフトテニスの醍醐味です。

早いだけのラリーの応酬だけならソフトテニスでなくテニスでできます。緩急の使い分けがこの二つの競技を大きく区別しているのですから、ここは大事にしなければなりません。自分の後衛がこのボールを打ちにいてミスしたり、相手前衛につかまったりすれば、そのポイントを失うどころかゲームがつぶれてしまうような気がします。前衛の無謀なポーチも同じような気がします。打てるから打つ、ポーチにいけそうだから行くという単純なことではなく、ゲームの流れ自体が動く《変わる》要素を強く含んでいますから十分な注意が必要であるといえるでしょう。「アタックしてポイントできそうだから打ったら、止められた」「十分前衛を牽制してから後衛の前に打ち込んだら、前衛が出てきた」というのはよく聞きますが、前衛からしてみれば、単純に一番わかりやすいからです。多くの一流選手は、同じ打つという行動をとったとしても、必ずと言っていいくらい高さをつけます。高い打点から力の調節を上手くしながら高さのついたトップ打ちを行います。相手前衛が出てきても先を通せるように、中ロブにいつでも切り替えられるように、余計なミスでゲームを潰さないように、このボールには細心の心配りを見せます。このボールの処理を見るとその後衛のレベルがわかるといってもおかしくはありません。

## 伸びる選手

高校生を指導していると時々急激に成果を上げる選手に出会います。半年前まではそれほど目立たなかったのですが、急に目立ち始め、結果を残していく中で自信に満ちた表情でプレーし、生活態度も落ち着きを持って、きらきらと輝いて見えるように変身してしまう選手がいるのです。「化ける」なんて言葉を使ったりしますが、特に2年生から3年生になる時期に多いような気がします。

選手がいつ伸びるかは人によって違いがありますが、多くは先輩が引退し自分たちがチームを引っ張っていかなければならない責任ある時期に伸びるようです。人は仕事を任せられ責任感を感じるようになれば、自ずから成長するのでしょうか。私たちはこのような選手を「化ける」と表現します。そして、この「化ける」にも個性があります。恐ろしいほど「化ける」選手が中にいるのです。指導者を超えていくような化け方をしてくれたら指導者としては嬉しい悲鳴をあげてしまいます。

最近では大量生産的に選手を指導し、その中から目立った選手をピックアップするような事が多いようです。また一部の高校や大学では、1年生の時にすでにレギュラーなるものが決まっていたりそれ以外はあまりかまってもらえないのが当然だというようなことがあるようです。私は明らかにそのような大学や高校を批判しています。たくさんの優秀な選手を集めることは勝利への近道ですから大切なことです。確かに優秀な選手を多く集めることによって環境は整います。環境は人を育てる一番の要因でもありますから、ハード面においてもソフト面においても重要なことです。しかしここで大きな考え方の違いが発生してきます。選手という存在をハードとして捉えるか、ソフトとして捉えるかという問題です。指導者ならば口をそろえてソフトであると答えるはずですが、選手がソフトであるには彼らが互いに切磋琢磨し、お互いが成長していかねばなりません。一部の選手のみが成長し、その他はその選手が成長する

ための環境として存在するようになれば、その時点でハードとして捉えられることとなります。ハードとしての選手に何を期待するのですか？ そのような状態の選手が成長するわけがありません。

指導者の方々はそんなことくらい理解しています。したがって、いろいろなケアをしてきています。チームとしての目標を見失わないようにそれぞれに役割をあたえ一人一人が大切であることを諭すのです。結果が出なくても努力した事を評価し、進路の保障として大学に進学できるように働きかけます。大変なご苦労だと思っています。

しかし、何か間違っていますよ。選手たちが求めているのはハードとして捉えられることではなく成長していくソフト、つまり人としての自分です。見返りのような進路保障でごまかしてはいけません。当然学校としての義務ですから保障していくことは責任でしょう。しかし、・・・・・・・・

批判が目的ではありませんのでここは話を戻します。現状がそうであるならば、そのような時代の中でいかに自分を見失うことなくしっかりと成長できるかを選手自身も自覚しておくべきでしょう。「コツコツと努力する」ということがどのようなことなのか、選手としての自分が成長するとはどのようなことなのかをはっきりと描けるように心がまえを持つ必要があると思います。

「成長曲線」というのをご存知ですか？ その人がどのような成長を描くかをグラフにしたものです。

人それぞれ違いはありますが、過去の実績や目標達成状態と将来の目標や夢などを組み合わせてグラフにするのです。多くの場合は直線とはなりません。はじめは成長は低い段階で長期間に及びます。社会の教科書では人口増加率を示すグラフがこれにあたります。そしてある時期から急激に成長し急勾配となって上昇ラインを描きます。人間の成長ラインは直線ではなく曲線を描くものなのです。ただし、多くの方々は成長曲線を見ることなく途中で挫折していきます。大きな成長を感じるこのできない単調な練習の繰り返しに

対して我慢ができなくなるのです。目の前に爆発的な成長ラインが待っているのにもかかわらず、「もうやるだけのことはやった。自分には限界だ。」などと言い出すのです。

選手たちには一度自分の成長曲線を描かせてみる事を勧めます。本人がどのような成長曲線を描いているのか、そして指導者の描く成長曲線との違いをはっきりと認識すべきです。目標が低ければ励ましてもっと高い目標を設定させてあげましょう。中には高校生であっても「僕はシニアで全日本を取るんだ！」なんて30年後の目標を持っている選手もいるかもしれません。まさしく将来の卵ですよ。

多くは早期に結果が出る事を望みますが、事を急ぐことによってその障害もたくさんでできます。選手も指導者もそんな自分にあせりを感じて悩むのでしょう。

天才的な成長を遂げる選手もいます。その選手が努力なしに成長したとは思いませんが、この曲線が早期に上昇してしまうような選手は「天才」といわれます。私は「天才」とは思いませんが、その人の特質だと感じています。曲線が遅れてやってくる人は「大器晩成型」なのです。指導者は晩成型の大器を目先のことで見極め、切り捨てることのないようじっくりと選手を育てて欲しいと願います。

多田容子という女流作家が書いた「秘剣の黙示」（講談社）という時代小説があります。その中の女流剣士おれんが家伝の如月流の真髓を求めていくストーリーですが、その中でいくつか面白い表現がありました。原文をそのまま紹介します。

兵法を仕込み始めて、重四郎にはすっかりその訳が分かった。おれんは、習おうと決めたものに対して、落ち着きに満ちた直向（ひたむき）さを持っている。その心構えが、抜群の集中力を生み、運をも引き寄せている。

人よりうまくやろうとか、このくらいできればまあよいか、などと

いう発想はない。納得せぬ点は徹底的に問い、誰もが見過ごすような理の落とし穴を見つけ出しては、すかさず潰しにかかる。重四郎が問いに答えなければ、自ら考え続けた。

そうした積み重ねを、ある日突然、あっというほど大きく実らせるのが、おれんの特質だ。人が一年かかるほどの気づきを、ある瞬間、芋ずる式に獲得することも珍しくなかった。そうして段を登る度、おれんの表情は、面白いほど色を変える。時に眩しさを増し、また時には冴え渡る。

重四郎は、祖父、和之助の言葉を思い出していた。

…剣の術とは、身に付いたか否かが、全く明らかなものだ。ただし、いつできるかは誰にもわからない。

## 「矛盾」との共生

最近よくテレビにも出演している明治大学助教授の齊藤孝氏の「自分を活かす極意」という本があります。彼は若い頃テニスをしていたというのですが、その本を読んでいると確かに考えの中にテニスそのものだと思えるような内容がたくさん出てきます。例えば次のような内容があります。

『頭がよいというのは、複雑な内容について知識が多いとか、ああでもない、こうでもない、といえることではなく、これしかないと限定する力である。仕事ができるか、できないかは、ポジショニングと技で決まる。全体の中で自分がどこにいるのか、どういう技でそこに貢献できるのか。ポジショニングを取ったら、そこで使える技は何なのかを常に考える。「で、お前の技は何か」と聞かれたときに、とっさに「これである」と言えるかどうかは勝負だ。「できる人」は、自分が打ち込んで上達した体験をとことん利用してくる。』

まさしく、テニスそのものですよね。特にソフトテニスでの前衛の持つべき「考え方」そのものだと思います。判断力とはアイデアだと言えます。その場面でどのようなアイデアが湧いてくるのかというのも一つの能力でしょう。そしてその中から、自分が体験した事を最大限に生かせる技を選び、積極的に使っていくことができる。そこに強みがあり、プレーヤーとしての最大の楽しさがあるのでしよう。

また彼は『アイデアが豊富であると言うのは、変換能力にほかならない。あるものを理論的に突き詰めていってアイデアを出す。この変換を意識的に行える人は、いわば無限にアイデアを出すことができる。』と言っている。アイデアとは、単なる思い付きではなく、論理的に突き詰めていく過程の中で生まれてくるものである、というのである。「論理的に突き詰めていく」ということは「絞り込む」という作業であり、「絞り込む」ためには本質以外を「切り捨てる」



勇気が必要でしょう。ムダをどんどん切り捨てて、絞り込む、その過程での矛盾をチェックしながら、さらに突き詰めていく。そう深化させることにより構築された理論を身につける中で、さまざまな状況に応じた対応が見についてくる。アイデアは溢れんばかりに湧いてくるでしょうし、そうなれば、その中から何を選択するかということに対しても、それ自体楽しくてしかたがないのではないのでしょうか。積極的になるのも自然でしょうね。技に対しても明らかに目的があつての技ですから、どのような状況の中での技なのかがわかっていますから、練習にも目的が生まれてくるのです。ますますその技には磨きがかかってくることでしょう。

過程での矛盾と言う言葉を途中で使いましたが、このことも少し話しておく必要があります。「矛盾」という言葉に対して抵抗を感じる人は多いと思います。「そのことは矛盾している」と言われると確かに反省し、訂正しようとする傾向があります。「矛盾」＝「否定」と考える人は多いと思います。

一般に、「矛盾」とは両立しない事を言います。ところがそうではありません。現実には「矛盾」があることによつてもものは成功しているのです。『どんなものも、その中にそのもの自身を否定するものを含んでいる』とドイツの哲学者ヘーゲルは言っています。最たるものが私たちの「人生」そのものです。私たちは「生きる」ために生活していますが、もう一つの視点から見れば「生きる」ことは「死ぬ」ことに向かっている状態でもあります。ですから、私たちは生きながら死ぬことに向かっているのであり、死ぬために生きているということになります。これは明らかに「矛盾」といえるでしょう。このように、ある現象の中には必ずそれを否定するものが含まれている。しかしながら、その矛盾を含んで全体として統合されていくのが本来の姿であり、「矛盾」があるからこそ価値がある、より大きな意味が発生すると考えられるのです。つまり、「死」があるからこそ「生」の意味が深まるのです。違う例をあげましょう、車のエンジンの中ではガソリンが爆発しています。しかし、爆発で

壊れてしまわないように金属の壁が「矛盾」＝否定するものとして  
囲っています。そのことによって、爆発の力は一点に集約され、ピ  
ストンを動かすエネルギーへと転化され、エンジンという総合体にな  
っているのです。このように物事の構造を見ていくのを、弁証法  
といいます。論理におけるもっとも単純な要素である「有」と「無」  
のように互いに逆となっているものは、弁証法からみれば、「成」  
として統合されることとなります。

話を戻しましょう。つまり、論理的に突き止めていく過程の中には  
必ずといっていいほど「矛盾」に突き当たります。しかし、その  
「矛盾」によって迷い、論理的追及が停止してしまうことは意味の  
ないことです。「矛盾」を統合した論理的追及によって、さらに深  
化・構築が成されることが何よりも大切です、この事を選手にいかに  
伝えるか、いかに手助けができるかが指導者にとってのテーマでは  
ないでしょうか。

## 前衛には「邪魔をする」というプレーがある？

前衛のプレーといえば、ボレーやスマッシュなど、直接ポイントにつながるプレーが思いうかびますが、直接ボールに触れなくてもポイントにつながるプレーがあります。たとえば、ポジション取りが上手いか下手かよくいわれます。ポジションというものは別にも話をしましたが、理論上のものと実践上のものがあり、これらは少し違いがあります。またそのポジションに入るタイミングによっても効果的であったり、逆にマイナスに作用してしまふことがあります。ポジションを取るということは、すなわち、ポジション取りが上手いと言うことであって、単にその場所にいればよいということではありません。

また、構えによる勘違いも最近目立って気になるところです。たとえば、女子の大半がそうなのですが、構えたときにラケットをバック側に置きます。この構えではラケットの位置が左肩の前に来ます。ポジションというのは基本的に足の位置で考えられがちです。すなわち正クロス・右ストレートであるならば右足が、逆クロス・左ストレートであるならば左足が基準となっているようです。構えたときのラケット面の位置がポジションの基本であるということを言う人はあまりいません。構えたときにラケットを高く上げて相手に面を見せることがいいのか悪いのかは別に考えるとして、ラケットの位置を無視してポジションを固定することには異を唱えたいと思います。私はポジションがずれていると感じますし、そのずれによる致命的な失点を数多くみています。選手自身も指導者の方々にもラケット位置とポジションの関係を考えてもらいたいと思っています

さて、今回は、このポジション取りからの動きに関して、ほとんどの選手や指導者が注目していないところにスポットを当ててみたいと思います。つまり、注目するところと言えば、それは直接的にポイントにつながったり、攻撃的であったりするから注目できる

のであって、そうでない場合は消極的であると考え、否定されるか、もしくは注目されません。しかし、一般に言ういいポジションでなくても後衛からすれば気になるポジションやいやなポジションがあるのではないかということを考えていきます。

触らずにポイントをするアクションとしては「押し出し」のモーションというのがあります。さらに、次のポイントを優位するための「見せるポジション」、相手に「考えさせるポジション」などがありますが、もっと単純に、「じゃまをするポジション」なんてものもあってもいいのではないのでしょうか。

いろいろなポジションをいろいろな状況に応じて前衛はポジションを取らなければならないのですが、それぞれに名前をつけて、さらに目的を持っていれば、どのようなポジションであっても効果的に使えるのではないかという発想は間違いではないと思います。特に、多くの選手も指導者も前衛のポジションが攻撃にも守備にも対応できるように考えているのが一般的であることを考えれば、このようなことは理解できないかもしれませんが、状況によっては、守備だけしかいらぬこともあるのですから、いつもいいポジションから始める必要はないのではありませんか？わたしは、ゲームにおいては1・2ゲームくらいは積極的にポーチには行きません。どちらかというとも相手を観察したり、ゲームの流れをつかむことを優先します。そのために相手の特徴やくせ・得意ボールなどをみたいと思っています。また、相手とのリズムや動くためのタイミングを計ることを大事にしています。したがって、ポジションも「見せるポジション」や「考えさせるポジション」を中心にとっています。これらは特に直接ポーチやスマッシュをしてポイントとすることを目的としていませんから、わざと打てるコースをあけておくような雰囲気があります。確かにポジションとしては大胆であったり、見た目では消極的なポジションであったりするのでいいポジションではないようにも思えるのですが、後半で効果的になってきます。後衛の前にボールを集めさせることを一番の目的にしていますか

ら、どちらかという、とれそうなボールでもとりません。とるボールだから取るべきかもしれませんが、そのことによって、そういったポジション取りが「取るためのポジション」という風に目的が変わってしまいますから、「取ってしまった」後の行動は必然的に変わってしまうのです。相手の意識も変わってしまいますから同じようには考えることか危険になってしまいます。ですから、目的によってははっきりとした行動は必要でしょうね。

中盤は、相手にミスさせることを考えたポジション取りとアクションを心がけています。なぜ後衛がミスをするのかということを考えれば、あわてさせるか、早く打たせるか、打ちたいコースにタイミングよく入りコースを変えさせたりすることが出来ればミスをする確率は高まります。心理的にもそろそろ動くのではないかという警戒心を持たせることは大事だと思います。相手の不注意や警戒心の薄い場面でのポイントはよく見かけます。パターン練習の成果によって前衛が活躍している場面もよく見かけますが、警戒心があるからこそそれを利用してポイントしたりミスを誘うという発想も大切な前衛の資質となるのではないのでしょうか。

後半は、直接ポイントをねらいゲームを決めるようなポジションやアクションを考えます。相手に考えさせる時間や余裕がないように心がけています。連続ポイントも意識していますし、1球目からねらっています。たたみかけるような行動がとれるようなポジションになると思います。

大まかな考え方ではありますが、ポジションにも目的があって状況によって使い分けることが大切なのではないのでしょうか。そのためにもそれぞれのポジションに名前があって、意識的に使いこなすことは大事なことだと思うのです。抽象的に何となくそうなっただけは偶然として捉えられてしまい自分のものとはならないからです。

ポジションを使い分けるということでは、対戦相手によっても変わってきます。相手が格下であるならば、いわゆるいいポジションはマイナス効果となります。どこに来るかわからない相手・コント

ロールの悪い相手・一か八かをねらってくる相手に対してはポーチの必要性は薄いわけですから、いいポジションは不必要ですね。後衛とのラリーが多ければ多いほど自分たちが優位になるのなら、危険を冒すこともないのです。従ってやや守り重視のポジションから、自分の後衛の有効打に反応しての大胆なポジション取り、カウントに応じたポーチを考えるべきでしょう。「狙う」というよりも軽く「じゃまをする」という感覚の方がいいと思います。コントロールの悪い相手の打球を狙うなんてできないからです。

逆に、相手の方が実績もあり力があると考えれば、じっくりと待つことは出来ませんから、どんどんポーチをねらえるようなポジション取りは欠かせません。できるだけ先行して優位にゲームを運ぶことが目的ですから守ることよりも攻めるほうに重点を置きましょう。2本単位、3本単位で攻撃を考えるべきです。直接ポイントできなくてもポジションと行動で「じゃまをする」ことは大切だと思います。これは上記の「じゃまをする」という行為が「軽く」であったのに対し、この場合は「しつこく」することが大切です。「しつこく」することによって相手に心理的揺さぶりやイライラ感を持たせることが大事です。繰り返すことによってタイミングが合ってくることもあり時には思いもよらないポイントが生まれます。その時は偶然であり、あまり評価されないのですが、このことによってゲームが優位に展開される点では見逃すことのできないプレーだと思いませんか？

## 空けて取るということ

よく「誘って」取るということが言われます。前衛の動きの中でコースを意識的に空けて相手後衛にそこに打たせてポイントするというプレーを言います。非常に高度なテクニックですが、高度と思うからこそもう少し実用的に動きを整理してみてもどうかと思うのです。

ゲームの流れの中で、相手後衛がそこにしか打てなくなった状況でポイントするのではなく、その前衛の動きの中で相手後衛が思わず打ってしまったボールをポイントする。このような状況を想定して考えているのですが、この場合空ける（誘う）タイミングとフットワークが大切ですね。速すぎてもタイミングが合わないし、遅すぎてもだめです。遅すぎると失点につながるから、選手は失点につながらないようにやや速めに動いてしまうのが多いようですね。私が実際にやってみて感じるのですが、どうも普段の基本ボレーで慣れてしまっていることがマイナスに作用しているようです。何かというと、スタートのタイミングです。一般に行っている基本ボレーは「来る」ボールに対してのプレーです。したがって、タイミングの合わせ方がどうしてもおくれなように速めになっているように感じるのです。ゲームにおいて前衛のくせのようになってしまっている動きです。よく「あの前衛には取れない」と感じる場合があります。基本ボレーのタイミングでゲームにおいてもスタートする選手に対してよく感じることです。多くの選手が遅れてしまって届かない状態でポーチに入っているかもしくは衝突的にボールをさわっているかという状態です。最近では本当にタイミングをうまく計ったポーチする選手が少なくなったと感じています。打たせて取るという感覚は、基本練習から身につけておくべき感覚ではないでしょうか。

ポーチボレーというプレーでさえ基本練習からタイミングを計ることが大切なので、高度なテクニックといわれる「誘って」

のボレーも繰り返し練習しなければならない感覚と独自のフットワークがあるのではないのでしょうか。誘ってのプレーですからプレーの意識は誘った方向に残っていなければなりません。誘っているのに意識や体勢が反対の方向に向いてしまっていて、足が合わずにミスにつながってしまっては何もありません。ここで断っておきますが、誘いの動きからのプレーではいったん逆方向に移動しますからねらった方向に対しての動作はそれほど大きくはできないということです。つまり、クロスに動いたと見せかけてストレートを待つという大きな動作は最初からできないということです。ポジションを大胆にとってポーチと思わせてストレートを待つということはありますが、この場合は、最初の動きはありません。ポジションによって相手にそう思わせているだけです。最初の動きはなく、ストレート方向への動きだけになります。「誘い」のモーションからのプレーではあくまでも自分の動作（モーション）によって相手がそこに打つという風に考えますからいったん逆方向に動作が入るのです。逆の動作を入れてからのプレーはあまり練習をしていないのが実際ではありませんか？ 慣れていないのだから失敗して当然ですね。アタックを止める練習の中では時々「空けて取る」ということを指導されている方がいます。フットワークに関してもそれでいいと思います。一歩目を空けておく方向とは反対の方向へ移動させます。そして2歩目を空けた方向へ踏み込むのです。ただし動の中での考え方を整理しておきたいのですが、例えば、センターを開けて「打たせて取る」場合、最終的にフォアボレーになります。私はフォアボレー側に狙っている場合は左足から動くべきだと考えています。ここがポイントになりますが、ポーチにはいるときはこの左足が体の中に（右足も前）に移動し、誘いのボレーになるときは左足が左方向へと移動するという意識すべきだということです。バック側のストレートに誘っている場合とポーチの感覚も同じで、右足から動きを取るべきで、右足が左足の前に移動すればポーチであり右方向へ動いた場合は誘いの形になるのです。ただ



しポーチと誘いでは明らかにポジションが違いますから間違いないようにしてください。2歩目の設定が次のポイントになりますが、アタックを止める感覚ではどうしても深くは入り過ぎ、突っばってしまいます。できれば、そこからのプレーに幅を持たしたいと考えるべきですから、二歩目の足はポーチよりはやや深めになりますが、体重が乗ってからややポーチ的に動けるような感覚が大切です。とくに、ミドルねらいのこの動き（プレー）は絶対に必要でしょうね。この形を身につけてゲームで使っている選手は本当にまれであって、あの選手にミドルを打つのは危険だと思わせるような前衛はいないのではないですか？

## 後衛の前に打たせるということ

前の項目「空けて取る」ということが理解できれば、つぎに相手とのかけ引きの中からミドルを開けておいてサイドを守るフリをしてミドルを待つことを相手後衛に意識させることができれば、試合を組み立てていく上で非常に有利になることが分かるでしょう。守るか攻めるかのどちらかしかない前衛と比較すれば相手後衛からすればこんなに嫌なことはないではありませんか？ サイドを攻めきれないし、ミドルを攻めて相手後衛を揺さぶることも危険であるならば、後衛の前に打つしかありません。たとえば、正クロスであるならばショートクロスに打てば攻めることになるのですが、当然守備範囲の狭くなっている自分の後衛は対応できます。外にはじかれたシュートであるならば、コートの外からストレートに狙いをもてますし、そのコースに対して相手前衛がディフェンスに入るならば、打球範囲は非常に広くなり優位になることになります。前衛が運動会のようにサイドを守りにいってはポジションをとりコートの中へ戻り、またサイドを守るために走り回っている光景はよく見ます。ばたばたと走り回っている割には最後は追いつけずにチップしてしまうのは情けないですね。前衛としたらそんなにクロスにしぼらないでほしいと感じているのが本音ではないでしょうか。その危険性さえも相手にあたえることができれば、相手後衛にとっては正クロスに長いコースしか打てないことになります。前衛もそれを願っていて、じっと我慢の形です。

レベルが高くなればなるほど、動きを取った方が不利になるでしょう。「動かざること山の如し」が強いのはこのような状況です。さらに、カウントによってはシュートさえ打てなくなることもあり、後衛の前にロビングを打ち相手の出方をお互いがうかがうような駆け引きにもつながります。単にラリー中に相手後衛の前にロビングを打ち、考えさせたり預けたりするだけでなく、前衛のこのような目に見えない考え方や、ポジション取り、そのタイミング、ペア

間のコンビネーションと意志の疎通などによって生まれるソフトテニスにおける最高の形がここに生まれるのです。

最近ではこの形が本当に少なくなりました。後衛のシュートボールの速さが格段増し、多くの前衛に「空けて待つ」という意識が持てなくなったのと、サイドを空けることはできてもミドルをあけることができない状況があるからでしょう。これは指導者にも大きな責任があります。前衛に対して抜かれることを許さないような指導をしていませんか？ 前衛は抜かれて初めてその存在があるのです。抜かれない前衛は大きく育ちません。抜かれたことで相手の心理やその次の展開を考えられるようになるのです。相手に対して「抜きにおいて！」「空けてあるからどうぞ」なんて言える前衛の方が頼もしいと思いませんか？

「空けて取る」意識はアタックの時にはよく言われます。しかし、アタックを止める際の前衛の心理からすればいつでもそうすることはできません。あくまでも駆け引きができる際のプレーです。私は、できるならばラリー中の大きなプレーの中でも前衛に意識して欲しいのです。当然そうなればポジションも変わってきますし、相手後衛に動きを意識してもらわなければなりません。したがって、中盤から後半にかけてその効果があらわれるはずですからそれまでに多くの布石を打っておかなければならないことも事実です。前衛が抜かれるということもその布石のひとつと考えることができれば、指導者は前衛がサイドを抜かれた瞬間に注意を与えるのではなく、中盤から後半にかけてその抜かれたことをいかに活かすかを注目すべきではないでしょうか。指導者は忍耐強くなければなりません。目先のことにこだわりながらも大きな視点で選手の成長をとらえることも大切だと思います。

## 止めて揺さぶるということ

さて、今回は後衛の立場から見て「止めて揺さぶる」ということを考えてみましょう。後衛が一般に打つコースといえば、クロス、ショートクロス、ストレート、ミドル、展開のロビング（中ロブ）と考えられますが、その中でもミドルについてもう少し幅を広げて考えてみたいと思います。ミドルといえば、即ポイントにつながる攻撃的なシュートボールをイメージします。見ていても素晴らしいと感じるのは相手前衛が動いた瞬間にその前衛のいたところに打って（ミドルを割った）ポイントするプレーです。相手後衛も一歩も動けない、当然ノータッチです。前衛の習性として「どちらかに動く」というのがあります。したがって、このプレーは「どちらかに動いてくれた」もしくは「動かせた」からできたプレーです。逆に「どちらかに動く」選手は技術的にもレベルが低く、心理的にも余裕がないときには必ずと言っていいほどそう動くものなのですが、状況によってはそう簡単にはいかないケースがあります。

例えば、初対戦でどのような選手か予備知識がない場合、または相手前衛が乗っている場合、自分たちがどうしても勝ちたいから無理はさけてプレーしたい場合、流れを変えたくないケースも当てはまりますが、このような場合にミドルを打つことを避けてコースに打ちにいくと逆に前衛に狙われていたりして、失敗することがあります。別に一本ぐらいはどうということはないのですが、いったん消極的になるとあとあとやりづらくなることもあるようです。

後衛のプレーの中で「相手前衛を止める」というプレー？動作？間合い？があります。よく牽制するという言葉を使いますが、この牽制するというプレーで相手前衛の動きを止めて打つことは大きな効果があります。どちらかというとききれいなフォームで打つというより、ややクセのある打ち方をする選手のほうが得意のようです。一般的に「肩を入れろ」という指導をされる指導者の方々がおられますが、私自身、牽制は「肩を入れれば」できるなんて思っていま

せん。逆に肩を入れすぎると詰まってしまうし、肩を入れることによってクロス方向に飛びやすくなることもあり、「あの選手は肩を入れればクロス」なんて決めつけられてしまうこともよくあります。単に肩を入れれば牽制できるという発想はしないほうがいいのではないのでしょうか。

もっと簡単に言うと前衛を止めるには早くテイクバックをすればいいのです。ラケットをテイクバックで止めれば前衛は止まるのです。早くというのは高い位置と早いタイミングで打てるという意味です。打てるから相手前衛を観察する時間も長くなり、前衛からすれば見られているから動けないのです。（低いボールは落として打つ感覚があり、速くテイクバックしたとしても逆に面の動きを前衛に見られる時間が長くなります。したがって、後衛が不利になることになります。）

この相手前衛の動きを止めるという練習は意識してやるべきです。単に乱打で打ち合っているも実践では役に立たないことが多いのはこのことを意識していないからでしょうね。止め方は人によって個性があり、一概にこうすればよいという形はありません。早くテイクバックして、相手を観察する時間を持つことを意識し、懐を広く持つ気持ちが大切です。やがて、感覚的に自分のものになってくるのではないのでしょうか。ちょっと、無責任な表現ですが表現は非常に難しいのです。今後の課題にしておきます。

さて、次に相手前衛を止めてからの話が主題です。止めたわけですから、相手は動かないのです。さっき話した「動いてくれた」もしくは「動かせた」ではありません。よく勘違いして「相手前衛を止めた」のだからどこでも通るわけではありません。そこまでののに単純にミドルに持っていき取られるということもよく見かけます。攻め方を間違っているのでしょうか。前衛を止めた時の攻め方をもう一度検証してみてもいいでしょうか？こういう場合は、自分たちが有利であるのだからその優位さを残しながら更に状況を優位にしていくという考えかたが大事なのではないのでしょうか。つまり一

本で決めてしまうことを求めるのではなく、できたら相手にミスさせたり、前衛に決めてもらえるような状況に仕向けていくことが理想的だと考えるのです。70%の優位であるならば80%の確率を求め、更に90%に確率をあげていくことは、単にその一本だけにとらわれるのではなく、多くの大会でも上位に安定的に入るための秘訣だと思います。80%ぐらいの優位から逆襲を受けたり、大事に行き過ぎたという感覚でのミス、失ポイントのあと「あそこで勝負しておけばよかった」という後悔は、逆にマイナスとなることがあります。後悔するとやはりそのあとは単純になってしまうからです。指導者の立場からも「何で、あそこで勝負しないのか？」という指導は時によってその選手の成長に大きな影響を与えます。プラスもありマイナスもありますが、選手を使つての博打的指導だけでは選手は育たないと思うのです。

具体的に50%を60%に更に70%、80%と確率をあげていくためにはどのようなことをすればいいのでしょうか。それは、コントロールが要求されるのですが、相手前衛を止めた上でその前衛の届かない範囲で後衛を攻めるのです。前の項目（後衛の前に打たせる）とは全く立場が変わりますが、積極的に相手後衛を揺さぶるのです。ミドルのコースを更に小さく分割し、「相手前衛を動かして攻めるミドル」「相手前衛にチップさせるミドル」「前衛が届かないミドルで後衛がかろうじて届くミドル」＝前衛に決めてもらう、「相手後衛にバックで打たせるミドル」「相手後衛に回りこませるミドル」「相手後衛に踏み込んで打たせるのではなく足を開かせて打たせるミドル」などです。クロスから考えるのではなくミドルから考えることが大切であり。ラケットスイングも流しながらコースを打ち分けるのですから、パームアウトでの打法になります。クロスから考えるとどうしても小さなコントロールがきかず、ショートクロスがウィニングショットとなってしまう、全く違う攻め方になります。

このようにミドルを小さく分けることによって、優位である状況

の確率は上がっていきます。

- ① 「相手にチップさせる」ことも大切な状況はあります。チップさせることができれば、次のポイントからの状況は更によくなりますし、自分たちも乗っていけます。しかし、カウントによって、してはならない状況もあると思います。ゲームのはじめは避けるべきでしょう。あとあと同じことはできなくなりますからね。
- ② 一番安全なのは前衛に決めてもらえるような「前衛が届かないミドルで後衛がかろうじて届くミドル」ですね。
- ③ 次に、「相手後衛にバックで打たせるミドル」この場合は、単発ではなく3本4本と繰り返すことが大切で、やはりバックでのミスは多く、懐が狭い分あせって勝負を仕掛けてくるケースが多いのです。前衛にとってややミドルから売ってくる勝負球は決めるコースがあるから楽ではないでしょうか。後衛が攻めているから自分が早く勝負しなければいけないというあせりは不必要でしょう。二人で攻めているのですからじっくりと確率が上がっていることを認識すべきです。
- ④ 「相手後衛に回りこませるミドル」は、よく相手の動きを観察すべきです。回り込んで左足がミドル側に流れればクロスに前衛はポーチに出る。流れなければストレートを注意すべきです。ですから確率もそれほど高くありませんが、回り込んで打つという動作がしっかりとできない選手にとっては効果的です。レベルの低い相手とするときにはこのボールを多用してくずれるのを待った方が賢明です。
- ⑤ 「相手後衛に踏み込んで打たせるのではなく、足を開かせて打たせるミドル」に関しては、それほど大きな影響はありませんが、揺さぶったり、体の中に入るコースですので詰まったりします。前衛はよく観察してプレーすべきです。また、体を逃がしながらストレートに打ってくる可能性もあります。大胆な動きは避けるべきでしょう。

あくまでも、相手前衛を止めて優位性をあげることを目的としていますから、いきなりクロスやショートクロスに攻めないほうがいいのです。自分の前衛がびっくりして違う結果となることがありますよ。自分たちがいかに優位な状況を継続させながら、ゲームを進めるかを考えなければならないケースを想定してこのような「止めて揺さぶる」ということを大切にしてもらいたいと思います。このことは違うコースでも考えられますし。または平行陣相手においても応用できることです。相手前衛サービスからの攻め方にも工夫できると思いますので更に活用すべきです。



## 『連続ポイント』について

ソフトテニスというスポーツにおいては、一つ一つのプレーが途切れてはダメだといわれます。1ゲームが4ポイント先取であり、こんなに短期決戦型のスポーツは少ないでしょうね。したがって、連続ポイント(失点)が勝敗に大きな影響があるのは当然でしょう。しかし、こんなに大きな影響のある事実に対しての認識が薄いのも実態です。連続ポイント練習なるものはあまり聞きませんし、そのような意識でゲームをしている選手もごくわずかだと感じます。

先日近畿インドア大会が滋賀県長浜ドームで行われました。本年度は滋賀県が当番であったため、運営を行う中で何気なくジャッジペーパーを眺めていました。内容は記されていませんが、その中で連続ポイントについて気がついたことを紹介しておきます。特に注目したことは『3ポイント連取の回数と勝敗』についてです。当たり前といえば当たり前のように思っただけなのですが、実際にデータとして調べてみると、改めて事の重要性に気がつくものです。人から聞くだけでは認識できないことも、実際に調べれば実感できるのでですね。それは『3ポイント連取の回数が多いチームが勝つ』確率が90%を超えるということです。逆にいえば確実に勝つためには『3ポイント連取の回数を増やす』ということになります。2ポイントではいけません。3ポイント連取です。

2ポイント連取の場合はそのゲームの1ポイント目をとっていることが条件となります。一度ポイントの動きを整理してみましよう。

ひとつのゲームの中にはジュースを含めて15種類のポイントが存在しています。ジュースの後はアドバンテージの繰り返しか、ゲームしかありません。15種類といっても1-1、2-2をはさんで有利不利が対照的に存在しています。(次ページ参)

もし、1ポイント目を失った場合、次に2ポイントしても2-1で、そのポイントを失いますから2-2になります。したがって、

そのゲームを奪うにはもう一度連続ポイントが必要となります。1ポイント目を失うと2度の2ポイント連取が必要ということです。それに対して、1ポイント目をとることができれば、次のポイントを取れば2-0、2ポイント目を失ったとしても次に連続ポイントすれば3-1となり、1度の連続ポイントでゲームは取れることとなります。

2ポイント連取の発想では、最初のポイントを取りその後どこかで連続ポイントをすることであり、1ポイント目を逃すと、必ず2連続ポイントを2度しなければならないということになります。あくまでも相手に連続ポイントがないことを条件にしていますから、実践では違いが発生することは当然です。また、ジュースの時点でも最初のポイントが奪えなければ永久に勝つことができないことも理解できるでしょう。したがって、3連続ポイントを意識的に奪えなければ接戦での勝利は考えにくいといえるのです。

3ポイント差	2ポイント差	1ポイント差	平行かつ	1ポイント差	2ポイント差	3ポイント差
		1-0		0-1		
	2-0		1-1		0-2	
3-0		2-1		1-2		0-3
	3-1		2-2		1-3	
		3-2		2-3		

この表でわかるとおり、ゲームの終了は2ポイント差以上で決まるわけですから、1-0、0-1、2-1、1-2のラインが**勝負の分かれ目**になります。特に0-1、1-2からの逆転は3ポイント連取は必要であり、ジュース後のアドバンテージも同じことが言えます。

3ポイント連取の発想が生まれれば、不利な状況からの挽回が意

識的に行なえます。偶然ではなくここ一番の勝負に役立つと思えます。あきらめないとか粘り強いチームとなるためには日ごろからの発想を持って練習すべきでしょう。

もし、そのゲームの開始から3ポイント連取されたとしても、3ポイント連取の発想があればデュースにできます。さらに相手のアドバンテージをしのいでそのゲームを取るにはもう一度3ポイント連取が必要となってきます。大きなゲームの流れを変えるビッグチャンスであり、ここはポジティブに行動すべきでしょう。確かに違う状況も存在しますが、考え方として連続ポイントを意識することは大切だと思います。ゲームを優位に進めていくには2ポイント連取の繰り返しか3ポイント連取の回数を増やすことが大切なのです。

ならば、もっと3ポイント連取に対する意識が高くなり、そのチームの特色となるような取り組みが必要なのではありませんか。例えば前衛が3本連続でポイントをするのは難しいです。しかし相手のミスをつかきかけとして次ぎに揃えてくるボールをポイントする。さらに後衛が相手を揺さぶる中で逆クロスに展開し短くなったロビングを前衛が決める。ということはワンセットとして考えられます。他にもこんなパターンはたくさん考えられます。これしかないというものではありません。もっといえば更に4ポイント連取につながっていくような意識が生まれれば、なお良いのです。

結果としての3ポイント連取はできます。実際に勝ち試合では誰もができていますからね。しかしそれは偶然ではなく、あくまでも意識して3ポイントを狙いにいくべきであって、ソフトテニスというスポーツがそのような考え方を中心に駆け引きが行われていく、そしてそこでの攻防が繰り広げられるというのがゲームであって、プレーヤーもやっていて面白いし、見ている観客も面白いのではないのでしょうか。

ではもっと3ポイント連取の状況や考え方を具体的にみてみま

しょう。

先ほどは、前衛が3ポイント連続で決めることは難しいといただきましたが、実際には難しくても持たなければならない考え方があります。1つはAパターン型とでも言いましょうか、結論として同じことを繰り返すという形です。まずポーチに出てポイントをします。次に再度ポーチに出るのです。そして更にもう一度ポーチに出て行くのです。相手の心理状態が2本連続はこないだろうという状況であり自分からミスをしたくないから安全策を取りたがる後衛の心理の中から2度目の同じ行動が引き出されます。3本目は更にこの心理が強くなり、まさか3本連続はこないだろうという不安定な気持ちを抑えるための言い訳、つまり2本取られたからと言って今度は逆に打って待たれていたら悔しいし周囲から見て単純と思われる。そんなことと思われるくらいならしっかりと後衛の前に打とう。このような心理を利用して3度目の同じ行動であるポーチを狙うのです。

いわゆる強気な前衛とよく言われることがあるのですが、あまり何回もこれをするとうまく失敗しますから『ばっかり』にならないように注意してください。1回戦からずっとこのことばかりでは逆にこのことを利用され、勝てるわけありません。またいったん逆を打たれるともう動けなくなることもあります。しかし、過去の全日本の決勝戦などではこんな単純なことが堂々と通用しているのです。状況においては確かに理にかなっており、ビッグプレーの一つでもあります。

Bパターン型は、変化型です。ポーチに出たら次は誘って1本、更に様子をうかがってくるロビングを追いかけてスマッシュねらうという型です。相手の選手が短気である場合や、その場その場の対応がしない傾向の選手に対しては有効です。しかしながら、この型にはまるのも一定の条件があり、いつでもできるというわけにはいきません。

特に今のルールでは、サービスをする選手が変わっていきますか

ら、同じ状況から連続的にプレーが始まるのが少ないのです。そのため前衛単独での連続ポイントは非常に難しくなっています。現在のルールは、そういう意味でゲームの流れが断ち切られてしまう傾向が強いと思います。最近のゲームの主体が後衛である理由の大きな一因だと考えられます。

しかし、このことが逆に前衛を評価するポイントだとも言えるのではないのでしょうか。つまり、2本単位でサービスが変わるその「**変わり目**」をいかにつなげて3本連続でポイントにつなげることができるかがその前衛の評価となるはずです。サービス側から連続3ポイントするには、この「**変わり目**」が取れなければならないことですから、前衛サービスからの場面でのポイントが不可欠となるのは当然のことでしょう。

いろいろな発想をもって連続ポイントへの取り組みをしてください。各チームによっていわゆる色が出てくると思います。2ポイント連取は、勝つためには半ば当然のことであって、3ポイント連取の発想をもったゲーム運びこそが日頃の練習、練習試合でテーマとしなければならないことだと思います。

## 前衛が考えなければならないテーマⅢ

前の項目での3ポイント連取の話の続きになりますが、今度は相手後衛のミスから連続ポイントを考えてみましょう。たとえば、サービス側で0-0のカウントで、相手後衛のファーストレシーブのアウトがあって、そこからの連続ポイントは、次に前衛レシーブから始まりますから、その場面からのことを想定します。基本的に更にもう一本とって、初めて3本連続ですから、これを意図的に取るためには相手にプレッシャーがかかり、そうなるように仕向けなければなりません。ここでは相手前衛のレシーブを直接ねらうという事はしません。レシーブをミスした選手である後衛に連続ミスをするように仕向けるか、もしくはその選手に迷いをを持たせながらプレーさせるようにします。**4球目攻撃**を使いましょう。ファーストサービスは外にはじいて、レシーブを逆クロスに返球させ、この3球目をセンターに押し込み、その返球された4球目のボールを前衛がねらうのです。

直接相手前衛のレシーブを狙わないのには、確率をより高めるため、ミスした選手には必ずもう一度ボールに触らせたほうがポイントできる可能性が高くなるからです。狙うのならば、ミスした選手が触る1本目がいいでしょう。連続ミスは避けたいという心理を利用し、積極的にアクションを起こすべきです。

次に後衛側への前衛サービスです。場面が変わり、サーバーが前衛であるためどうしても連続ポイントには直接結びつきません。どうしても前衛のサービスそしてストローク、さらに前上りを攻められやすいことなどを考慮すると、一番失点の多い陣形だと考えられています。逆に考えると、ここでのポイントを取るか取れないかはそのゲームに大きな影響を及ぼします。

ここでは設定として2-0のカウントですから直接ポイントを狙ってもかまいません。

簡単に言うと、サービスエースを狙えばいいのです。3ポイント

連取のチャンスですから積極的にポイントすることを前提にプレーすべきであり、捨てるでもいいという感覚も必要であると思います。今後は前衛サービスからのポイントが重要視されいでしょうから前衛のサービス力が要求されていくのは当然なのです。比較的丁寧なサービスは次の逆クロスで考えればいいのですから思い切ったサービスができるような技術の修得は不可欠なのでしょう。クロスにエースを狙いに強打したのならダッシュする方向は左ストレート方向のセンターへ、センターへエースを狙うのならコート中央でしょう。いずれにしても、積極的にポイントを狙っていきましょう。少し速めにスプリットフットワークをつかって、逆襲にも対応すべきです。しかし、いいサービスの後は、きれいなコースへの返球の割合が減る、いわゆるファジーボール・ルーズボールが多いということにも注意が必要です。また、後衛前（左ストレート）への深追いは禁物です。右利きの前衛にとって左後方への深追いは陣形を大きく崩します。バックのハイボレーや無理にフォアに回り込んでのスマッシュは、自分の後衛からすれば、その後の処理が非常にしにくい状況であり、やめたほうがいいでしょう。特に女子では控えるほうがいいと思います。それに、左ストレートからの後衛が二次攻撃を仕掛ける形ですから、その場合は1ポイント前と同じ陣形になりますから、複合的な攻撃を仕掛けた方がより優位になります。クロスへのサービスからは、センターへ、センターへのサービスからは、ストレートもしくは逆クロスへの展開が予想されます。ここは賢く次のボールの予測と対応に重点を置いたポジションを考えるべきでしょう。

また、サービスを強打し、そこからの得点を考えなくても前衛のストロークからも得点を考えるべきです。一般的に前衛はストロークが弱いといいますが、そんなことはありません。コンパクトなスイングから、球足の長いストロークを身につけている前衛はたくさんいます。2ポイントリードされた状態ですから、相手後衛はミスしたくはありませんから、チャンスと考えてもいいのです。長いボ

ールからの前進、そして大胆に次の攻撃を仕掛けてもかまわないと  
考えます。簡単に考えると、相手後衛よりもストローク力を持てば  
いいのです。

一方、その選手の将来的な成長や、その場だけでなく数多くのそ  
のような場面を考えると、確率的にもっと安定した作戦を考えるべ  
きでしょう。このような視点からみると、前提として、直接ポイン  
トするような作戦は考えません。サービスエースやストロークで打  
ち勝つことも考えるべきでしょうが、あまりムキになって打ち合っ  
てしまうと大切なポイントで失敗してしまうことがよくあります  
から、次のことも頭に入れて自分のスタイルを身につけておくべき  
です。その場合は、あくまでも確率的に高い割合で陣形を有利にで  
きるように考えるべきです。

ゲームの中では、この形は何度もめぐってきます。したがって、  
この陣形からの安定的なポイント力は勝利への絶対的な条件だと  
考えるべきで、一発当れば、という考え方だけではどうしても不安  
定であり、逆にポイントをリードされている場面での危険性と消極  
性も考慮すべきです。一般的に相手後衛が返球する方向は正クロス、  
つまり前衛側です。ファーストサービス後の前進、そしてディフェ  
ンスとしてのローボレーという一連のプレーが安定していること  
は前衛の大きな差となってきます。いい前衛かどうかを見る一つの  
チェックポイントでもありますね。ややドライブのかかったローボ  
レーができる選手も増えてきましたから、前衛の技術力が向上した  
ものと評価しています。ローボレーもストロークの一つだと考える  
べきです。

ここからでもポイントは狙えます。ローボレーで直接ポイントす  
る選手もたくさんでできました。しばらしいことです。しかし何も  
一本で決めなくても次を狙う姿勢も大切です。ローボレーが短けれ  
ば相手後衛は相手前衛の動きを見ながら返球しようとしみます。見  
えてしまうのです。ですから逆に見ているのですから、空けて誘うプ  
レーを基準にしてポジションを取りましょう。相手のラケット面か



ら目を離さないことが大切です。ローボレーが長いボールであるならば、相手後衛はとっさに後ろ足で打ちますから重心が後ろに残り、この場合、回り込んだとしても振り遅れ気味にストレートに返球しやすくなると思っていいでしょう。したがって、左ストレートに追いかけてもいいと思います。

だいぶ長くなりましたが、この形からのプレーは重要であり、またいろいろパターンを考慮しなければなりません。もう少し続けてみたいと思います。

ストロークをするという状態で、もう少し広げてみます。前衛が打球する方向の基準を正クロスではなく、右ストレートに置いているいろいろなパターンを考えてみましょう。前衛から見ると、本来は正クロスへ返球してから前進するという形は不利になります。自分は正クロスにいて、左ストレートのポジションが要求されるため、その守備範囲は非常に広がります。さらに左ストレート展開でのポジションをとり、ようやくポーチができる型になるには、ラリーが2本ほど続かなくては準備できません。自分たちのチームから見て、前衛のストローク・前進（ローボレー、後衛ストローク）・ポジション取り・ポーチという具合に、ポーチに至るまでにラリーが2本必要となるのです。どうしても積極的にポイントに結びつけることができないのです。一方ストレートへ展開できると、これが全然変わってきます。まず、ロビングでストレートへ展開する。そして前進、ロビングですから時間的にも余裕があり、これは逆クロスへ展開したことになりますから、このポジションへの距離も短縮されます。ネットにつくこともできますし、場合によっては、相手後衛の動きを観察しながらポジションをずらせたりすることも可能となります。すでにポジションをとるだけでなくかけ引きから直接ポイントに絡むことも可能なのです。正クロスへ打球してから、前衛がポジションを取って攻撃的にポイントに絡むまでにかかわる時間を大幅に短縮できることがよく分かります。したがって、前衛とすれば積極的にポイントを狙うのであれば、次に逆クロス展開

となるストレートへのロビングを打つことが一番いいということになります。

そんなことは相手もよくわかっているから、そうならないように対応するのですが、ゲームではその攻防も一つの見所として考えています。高校生の大会などでは、前衛の技術が未熟なせいも、実はストレートへのこのロビングはあまり使われていません。後衛の速いシュートをストレートに確実にロビングできる技術が確立されていないのです。狭いところを狙ってサイドアウトすることもあり、また縦にも短いですからアウトも多くあります。コントロールしにくいコースであることも確かですね。前衛にスマッシュされることもよくありますから、指導者としては、ついつい見た目の安全策である広いコース、つまりクロスへ打たせる傾向が多いようです。危険を犯すよりも短くても有効になる可能性のあるクロスを選手も多用しているようです。

しかし、技術的に不安定だからという理由での消極的な策は前衛を成長させません。前衛が持つべき大切なストローク技術ですから、時間をさいて身につけさせるよう練習メニューに組み入れてください。前衛に触られてもいいのです。いやむしろ深追いしてもらったほうがチャンスは広がることもあります。相手後衛も回りこもうとしますから、2人が逆クロスに重なることになります。ここで中途半端なプレーをしてくれると、チャンスですからね。

基本はストレートへのロビングです。そして、次にそのロビングを打ちやすいようにするために前衛に警戒させることで、それが、アタックになります。サイドを抜くという感覚よりもアタックがいいと思います。どの角度からストロークするのかにもよりますが、コートの中からはアタック、コートのサイドラインの外からはサイドへ打つようにすればいいと思います。バックラインより後ろからだとか高さを十分つけるのも基準として考えるべきです。これらを基準として複合的にストロークを練習し、「コース」+「高さ」を変化させる技術を修得すべきでしょうね。約束練習をこなす中で、パート

ナーと相談しながらフォロー体制を研究していくのも大切だと思います。

バックを狙われることも多くあります。つまり何本もセンターを使われるケースです。私が監督であったころは、レシーブ側からは必ずといっていいほどセンターから入らせたものです。一本ではなく何本もバックでストロークさせることにより、ミスの確率も高まったからです。できれば相手にミスをしてもらいたいというのが本音です。私は高校生レベルであるならば、3本は同じコースで、繰り返しバックで打たせるような形が欲しいと考えています。スピードはあまり要求しませんし、どちらかというドローン（表現が難しいですがロビングではありません。）とした順回転のシュートボールで、ミスの確率が低いから相手に十分構えさせていいのです。弱いから攻めるわけではありません。逆に構えて打てるから、何か仕掛けたいと思わせるのです。

話を戻します。前衛がセンターを攻められ、ストロークでどのように対応するか、が今のテーマです。しかし、どのような攻められ方をしているかを知ることも大切ですからそのことにも少し注意を払うべきです。ポイントを取ろうとしているのか、それともとりあえずバックで打たそうとしているのかは感覚的に察知すべきです。ポイントを取りに着ている場合は、大きく後衛の前へロビングで逃げるべきです。と同時に、機を見て逆襲も頭に入れるべきです。ポイントを狙ってくる時は相手前衛も動こうとするからです。逆襲は打ちっ放しではいけません。攻めるとフォローがセットとなった逆襲ができることが大切なのです。逆襲のコースは右ストレートです。最近ではサイドに戻る前衛の逆についてセンターに打つ選手もみられます。

とりあえずセンターを使い、前衛にバックで打たせようとしてくる場合には、強打は不必要ですが、正クロスで何本かストロークを続けるのなら、前後に変化をつけてはどうですか？ できたら、ベースラインではなく、サイドラインに沿ってラリーができれば効果

的で、韓国選手はここで正クロスにバックからツイストしてくることもあります。実はこの短いボールが相手陣形のウィークポイントでもあります。短いボールとクロスのコナーへの長いボールを打ち分けられたら、その対応はきびしいですね。単純ですが、雁行陣の最大の弱点でもあります。何もバックからだけでなくフォアハンドストロークからでも同じことが言えますが、韓国風のバック（両手打ち）が普及することによって、バックハンドストロークからのこのような攻撃も増えてくることでしょう。

バックハンドからのストレートへのロビングは注意が必要です。確かに効果的であり攻撃的です。注意点は、バックハンドというストローク自体にあります。ポイントは、バックハンドは基本的に低いボールは打ちやすいが高い打点では打ちにくいという点にあります。したがって、打点が下がりやすく速いスイングだと、どうしても低いロビングとなり、相手前衛に触られやすいのです。しかも、ややセンターから打ちますから、相手前衛からすれば、ボレーを決めるコースも両サイドにあります。いわゆるセンターセオリーの考え方です。逆に高いロビングだと面（フェイス）が開き、相手前衛からよく見るので追いかけれやすいという欠点があります。したがって、より安定したロビングを打つには、高い打点からさらに高くラケットを振り上げる全身運動が求められます。全身運動ですから片手打ちの日本流のバックでは不安定になります。両手打ちを日本の選手も研究すべきでしょうね。両手打ちといますが、あれは一種の振り込み動作をいいます。ある方向に力（エネルギー）を出すには、目標とする方向に体の一部を積極的に動かす（振り込む）のです。垂直跳びの例でいえば、しゃがみ込みで屈曲させた腰や脚を進展させながら、両腕を上方向に振って飛び上がる動作がそれにあたります。ソフトテニスの場合は、このような体のしくみに関する研究があまりされていませんし、その用語なども曖昧で統一されていないのです。したがって韓流バックなどといっているのでしょう。

## 『改革』を行うというよりは

### 『改善』を行うべきである

私は、今回の競技者育成プログラムの実施に関して日本ソフトテニス連盟における改革というとらえ方はしていません。確かに改革的な試みであると思います。それは過去におけるソフトテニスという競技の特性のようなものでこの特性を捨てることに対して多くの方々が反対してきたからだと思っています。いや反対というよりもむしろソフトテニスという競技が前進することにより、ますますスポーツとしての特殊性の面が開拓され、ポピュラーなスポーツから一部の高度な技術や考察を持つ選手たちとまた、愛すべきソフトテニスバカと呼ばれる人達のみが楽しむことのできるスポーツとして発展してしまっただけからです。そういう意味で今回の競技者育成プログラムの開始がソフトテニスという競技の方向性を足元から見直せるチャンスであるという点においては、確かに改革的な大きな意味があるように感じています。

この競技者育成プログラムの意味合いは大きく三つあります。一つは選手選考のための形づくり。つまり、選手を選考するにあたってのシステムの構築であります。二つ目は指導者の育成であります。この面では多面的に考える必要があり、日連の思惑だけでなく各支部の実状と目指すべき方向性が議論されなければなりません。各支部におけるもっとも大きな問題であり課題は、「構成員である支部員をどのような方向性でそれぞれに役割と責任をもたせ、また、総合的にまとまった行動をとらせ、それぞれが構成員としておたがいに認め合う存在になりうるか。そして、何よりもソフトテニスというスポーツをより多くの人たちに楽しんでもらえるようなスポーツとして普及していくことができるか。」ということにあります。当たり前のことなのですが、日本ソフトテニス連盟と一部の指導者の思惑はここにはありません。そのことが悪いというのではないの

ですが、問題は強化ではなく、普及のためにこの競技者育成プログラムを各支部は考えるべきであって、その準備にほとんどの時間が費やされていないということであり、このことを抜きにしてシステム的な改革をいくら実施したところでそれは多くのソフトテニスをプレーしているこれも競技者なのですが、人々にとってなんら改革にはならないということなのです。競技者育成プログラムが実施されたからといってソフトテニスが面白くなるなんて考えられないのです。日本ソフトテニス連盟を批判しているのではありません。むしろ私にとって尊敬する方々やお世話になっている方々に対して感謝の気持ちでいっぱいではありますが、現在各支部が抱えている悩みや課題は強化よりもむしろ普及によるソフトテニス人口の減少や指導方法の問題や指導者不足の問題、将来、組織自体が存続できるのかどうかという大きな問題をかかえて、それらを共に協議できるシステムがないということで、いくらジュニアナショナルチームに選考されたところで各支部にとってなんら問題が解決されることにはならないということを訴えたいのです。

わたしは、この問題は各支部の問題であるにとらえています。しかし一方では日本ソフトテニス連盟の協力なしでは解決できない大きな問題としてとらえています。競技者育成プログラムを成功させるには、価値観が違う多くの方々が協力できる体制が必要だからです。そのためにも、指導者育成事業をもっと積極的に実施し、各支部も積極的にこれに参加する必要があります。その人数も5人や10人という数ではなく50人から100人規模の指導者が必要だと思っています。学校体育としてのクラブ活動に依存している現状からの脱皮、社会体育としての活動の活性化、大学体育会中心の学連からソフトテニスを愛好する学生を巻き込んだの選手・指導者の育成、勝利至上主義からの脱却はソフトテニスの競技力の低下にはつながらないという自信は、その組織力の厚さから生まれてくるものではないでしょうか。わたしは、現在の高校クラブのあり方にも問題を感じています。簡単に有望な中学生が有名高校へ入学し

ます。もう公立高校ではインター・ハイで上位に入賞するどころか、出場することもできないのではないのでしょうか。このような状況ではソフトテニスが活性化されるとは思えません。大学までもが、有名高校出身の戦績のある選手ばかりを集め、結果を求めているようです。その大学で選手を育てようという気配も感じられなくなっています。当然例外的に素晴らしい実践を展開している例はよく知っています。常々尊敬と感謝の気持ちを持っていますが、全体としてみれば例外的になっており、実際に卒業生が各支部でソフトテニスを続け、活躍し、さらに指導者として選手の育成に携わっているという方々の割合は本当に少ないと思うのです。高校や大学のクラブ活動の目的が競技力の向上を目指した選手の育成、つまり戦績を重視した選手の育成に重点がおかれ、結果が残せない選手はソフトテニスというスポーツから遠ざかってしまうような状況があると思うのです。選手が主体的にどのような道を選ぶのか、それは競技者として続けるのか、指導者として後輩たちの育成にあたるのか、または組織の一員としてソフトテニスというスポーツを支えていくのか、それぞれ大切な役割があり互いに支えあってはじめて総合的なスポーツとしての形が成り立つはずなのですが、このような意識が非常に希薄な状態で各支部の組織は非常に脆弱になっています。私は高校や大学のあり方がその役割に関して、将来のソフトテニスというスポーツの発展において重要な立場にあるのではないかと考えています。現在各支部には高校や中学校だけでなくたくさんのジュニアクラブが存在しています。社会体育としての位置づけからたくさんのクラブが存在して活動しているようです。しかしながら公認の資格を持った指導者がいて理解あるスタッフと協力し合ってクラブが運営されている状況ではないと思います。

だらだらと不平を並べているような状況になってしまいました。不平を並べることが本来の目的ではありませんので、結論に入ります。いま競技者育成プログラムの実施に関してたくさんの意見はあると思います。多くの意見にはそれぞれもつともな点があるでしょ

う。しかし、結論的に言うと将来的にソフトテニスというスポーツが発展し、たくさんの方々が楽しめるスポーツとして生き残っていくためには、何よりも一部の選手を育てるというスタイルと並行して普及的活動を広めるべきだと思っています。そのためには、若い世代が将来ソフトテニスとかかわっていることによるメリットを実感できるような体制・組織づくりが必要なのです。10年間はその体制・組織づくりに必要なのではないですか？

特に強化と普及・指導体制の確立と指導方法の構築・指導者の育成と助成のあり方等、現在日本連盟が行っている方針がより充実していくよう、協力体制をととのえるべきです。各支部は日本連盟からの方針を受け入れるだけでなく、実態に応じた解釈や指導方針を自ら確立し強化と普及の両面から積極的に活動を推進すべきだと思います。



## データ分析と取り組み、

今回は、滋賀県が行なったデータの分析について紹介しましょう。このデータは平成 17 年度のインター・ハイのデータを広島県の伝田先生が分析し、さらに近畿インドアのデータをあわせて滋賀県選手団の特徴と取り組み・課題について分析したものです。

### 平成 17 年度全国高校総体（インター・ハイ）、 近畿インドア大会におけるデータ分析

今回インター・ハイの視察を行うにあたって、各種データの収集を図り、全国レベルと本県選手との比較を行いました。インター・ハイにおいては各県勢力の分析を行い、さらに広島県伝田氏が行ったデータ分析にしたがって、近畿インドア大会での本県選手団のデータ比較を行いました。分析を行う中で様々な点で、滋賀県のソフトテニスの実態が明らかになったと思います。いかにこの問題点を更に分析し、今後の指導に生かすかを課題にしていきたいと思っています。

全体を通して出てきたデータが、先のインター・ハイでの数値とほぼ同じであることは近畿大会のレベルの高さがうかがえます。さらに残念ではありますが、滋賀県の数値がかなり平均を下回っていることを見れば近畿のレベルはさらに高く、その差が歴然としていることとなります。強化部はもっとそのことを強く認識し、課題を持って練習計画を立てるべきでしょう。

#### ①サーブゲームのキープ率について

当然のことながら、サーブゲームのキープ率が高いほうが勝利につながっているが、その数字の格差には驚きます。サーブが単に入るかはいらぬかという問題だけでなく、サーブゲームをキープするために必要な個々の技術、陣形について分析・

工夫が必要と思われます。

具体的に、後衛サーブ・前衛ネットプレーでのセットプレーからの得点力がどうなのか？サービスのコースによる前衛のポジションはどうか？カウントによる仕掛けはどのように考えているのか？3球目攻撃についてどのような考え方《正クロス側・逆クロス側》を持っているのか？サービス自体の威力についてどうなのか？ストレートに走らされた展開からの動きと陣形・ペア間の考え方がどのようなものなのか？クロスに後衛がはじかれた時の対応がどうか？センターを割られた時の対応がどうか？バックストロークの質・威力・安定度がどうか？逆襲に対する考え方をどのように持っているのか？前衛ディフェンス力がどうか？

前衛サーブに関しても、サーブ力、ストローク力、ダッシュ＋ローボレー＋ポジション取り、などの各技術がどうか？逆襲をどのように考えているのか？2-0、1-1、0-2というそれぞれのカウントでの基本的な考え方がどうか？等々

ジュース状態からの前衛サーブでは2本に1本、あわよくば2本連続という考え方。つづく後衛サーブで2本連続ポイントを取れる力・考え方がどのように意識されているのか？等について本格的に考えるべきでしょう。国体監督をする中で必ず出くわす場面での基本的な考え方・行動が日頃指導されていないのでは勝ちに行くことはできないのですから。

## ②ボールカウント3-1（1-3）となったときのゲーム取得率について

サービス側3-1・・・これは後衛サービスであり、①のデータからみてもポイントできる確率が高いでしょうね。しかし、ここでもどのようなプレーをこのカウントですべきなのかは工

夫すべきです。

サービス側 3-2・・・ここも後衛サービスであり、有利な状況には間違いありません。しかし一方ではこのポイントを失い、デュースになれば前衛サービスになりますから、いきなり局面が変わり、不利になることがあります。試合の流れが変わる可能性のある状況だということで、慎重かつ大胆に、何をどうするのか。このことを高い次元で考察する必要があります。

レシーブ側 1-3・・・相手後衛がサービスで後衛レシーブの状態。

ここでは前のポイントが気になります。1-2リードからのポイントによる 1-3 (ア) なのか、0-3からポイントを失っての 1-3 (イ) なのかです。

(ア) ならばムード的にも攻撃的な発想をもてますし、気も楽な状態でのぞめますから、サインプレーを使いやすいところです。相手前衛が迷うとこれでの丁寧さが逆にマイナスに働く可能性があるでしょう。逆に、(イ) のケースは要注意です。挽回されての 2-3 というポイントでの前衛のレシーブはプレッシャーがかかります。

私も前衛ですから、このような状況でのレシーブには苦い経験が多くあります。先のことを考えすぎて消極的になってはいけませんが、そのような場面を知っているからこそ慎重かつ大胆になれるのです。ここはクロスに球をそろえてはいけません。相手前衛が一番動きやすい状況だと考えるべきです。したがって、不用意という言葉があてはまらないように、したたかさや先を通す積極性を大切にしたいですね。

### ③1 ゲーム目を先取した時の勝率について

1 G 目がサーブなのかレシーブなのかにもよりますが、データではサーブ G のキープ率が高いことを考えれば、1 G 目のレシーブを取ることによって断然有利にゲームを進めることができるのは当然です。どちらにせよ、データでは1 G 目を取るによって有利になることは明らかです。先行逃げ切り型のチームが一般的であるのが近畿・全国レベルの特徴なのです。これは同時に、ゲームの開始からベストプレイが求められるということであり、いわゆる相手を観察したり、陣形を整えとか駆け引きをする、といった部分ができない状態で、自分たちの得意な型を押し通すような展開が多いということでしょう。負けるときは自分たちのプレーができずにあつという間に相手のペースになり、あせってのミスがさらにこの悪循環となり、どうしようもなくなるのではないのでしょうか。まあ、相手も攻撃的であるからミスもかなりあることは事実でしょうが、高校生の心理を考えると、どんどん仕掛けてくる相手に対し、持ちこたえることは困難なのでしょう。

一方、滋賀県はここが驚くほど低いのです。下の表は悲しくなりますね。

\* 1 ゲーム目を先取したペアの勝率

	インター・ハイ	近畿全体	近畿大会 (滋賀)
男子	69%	76%	19%
女子	75%	80%	39%

このことは、明確に指摘すべき項目です。積極性にかけるということが、県民性という言葉では解決できませんから、対応できる力を見出さなければなりません。決して先行逃げ切り型がベストであるという意味ではありませんが、データが示す事実から目をそむけるわけにはいきません。強化練習

をするならば、単に技術を教えるというだけでなく、選手のパフォーマンスがどんどん出てくるような、そして連続プレーにつながり、大きな試合の流れが先に作れるような練習をめざすべきでしょう。

④各ゲームにおいて、1ポイント目を先取した時のゲーム取得率  
(略)

⑤ファイナルゲームでのサービス側がポイントを取る確立  
(略)

⑥ファーストサーブ、セカンドサーブ時のそれぞれのポイントのつながる率について

この項目は、ファースト率が関わってきますし、その威力が関わってきます。以前は入れておくだけのサーブも一定の評価がされていたのですが、今は入れるだけではダメなのかもしれません。その理由は、選手のレシーブ力の向上であることは間違いありません。データではファースト率は男女とも前衛も後衛も、更に勝者・敗者に関わらず65%ぐらいの確率です。ファースト率が勝者・敗者とも同じであるのに対してそのポイント率が、男子で勝者64%・敗者43%、女子で勝者60%・敗者41%と、両者とも20%の差が生じているのはサーブ自体の威力・コースが関係していることは間違いありません。エースを狙えるファーストサービスを後衛、前衛に関わりなく打てなければ戦いにならないという事実の認識も必要なのでしょう。

⑦後衛または前衛がサーブのとき、ポイントにつながる確立について

ここは⑥の項目の延長になりますが、さらに前衛のサーブ力のアップが大きなテーマとなってきます。インター・ハイにおいては、比較的弱点であるはずだった前衛サーブからの

取得率がほぼ後衛サーブ時と同じか、一部それを上回っています。同時に勝者の前衛からのポイント取得率は、相手後衛サーブからのポイント取得率を完全に上回り、前衛サーブからの陣形が、ある意味ポイント源となり勝敗に大きく関わっていることが分かります。近畿大会でのデータからは、**勝者前衛のサーブからのポイント率は、相手後衛のサーブからのポイント率を更に15%程度上回る**という結果が出ており、やはり注目しなければならない項目だと思います。ただ、ここでは、単にサービスの威力が前衛に必要だというのではなく、ストローク力やローボレーなどのアプローチプレーも含めた範囲で工夫していかなければなりません。

滋賀県勢は、この項目に関しては、データ上は高取得率が見られます。インハイ・近畿の平均と変わらない数字が出ていますが、一方、勝ち試合と負け試合の比率の差が大きすぎることから、相手のレベルが高ければほとんど対応ができずに本来の力が発揮できずに終わってしまうという、精神的な側面からのテーマが課題として見て取れます。

相手のレベルが高くなり、よりスピードやコース正確性が求められ、大きなプレッシャーがかかった場面で自分のパフォーマンスが発揮できることをめざすことがテーマです。

全体を技術面や陣形、戦略面で考え、更に心理面をも含めてこのようなデータを分析する時、やはり最終的に気になるのが心理面です。どのデータを見ても当然なのかもしれませんが勝者と敗者の差ははっきりしています。ただ、見間違えてはいけません。勝者が常に一定の力を発揮しているのではないということに気づくべきなのです。つまり、敗者といえども前のゲームでは勝者としてデータどおりのプレーをしているのです。またそのゲームの勝者であっても次の大戦で敗者となった場合は、敗者としての数字しか残せないのです。

如何にソフトテニスという競技がメンタルなものなのかを示す貴重な資料だと感じているのです。確かに勝つ時はうまく事は運ぶようです。負けるときは何事も裏目、裏目となりうまくいかないものでしょう。だからといってそのことが仕方がないことだというわけではありません。仕方がないと言葉にすることはすなわちソフトテニス自体をそんなものとしか見ていないからであり、ここに『鍛練』とか『平常心』だとかいう奥深さと魅力が潜んでいるのではないのでしょうか。

以上、主だった点を上げましたが、今後もデータの収集と分析を継続し、体力面・技術面・戦略面・精神面と多角的にテーマを求め、指導に活かしていく方針です。

## 「心」「技」「体」・・・何が大事なの？

今、テレビではバレーボールの世界選手権が連日放送されています。ついつい見てしまって、日本選手の活躍に拍手を送ったり、ファイトあふれるプレーに対して感動しています。でも、ちょっとマスコミのあり方、応援の仕方には問題を感じてはいます。あまりにも応援が偏りすぎて、あれじゃあ日本と対戦する相手の選手がかわいそうですね。正直言って不公平です。それでも選手たちは、各国の代表として素晴らしいプレーをするのですから、流石というほかありません。

日本の選手にもプレッシャーがかかっているのでしょうかね。その中でも女子の高橋選手はいつも笑顔でチームを引っ張っているような気がします。高橋選手といえば、背中に「SHIN」と自分の名前の代わりにニックネームをつけています。心・技・体の心(SHIN)だそうです。技術や体力よりも心、つまり精神力を大切にしているのでしょうかね。私もこのことに関して大賛成です。いくら技術を修得しても、また体を鍛えても、備わった力を発揮するための気持ちがなければこれらを生かすことができないのは当然です。

最近ではメンタルトレーニングの重要性がよく言われます。スポーツする前にこちらを先にしなければならぬようにも感じるのです。

さてこの「心・技・体」を皆さんはどのように考えていますか？スポーツだけに当てはまることではありませんが、何をするにしても自分の力を発揮することを最終目的としていますから、「心・技・体」をどのように考えるかによって違いが出てくるかもしれません。

一般的に皆さんはどのようにとらえていますか？力を「心・技・体」の総量として考え、『力=心+技+体』ととらえているのでしょうか、それともバランスを重要視しているのでしょうか？心も技も体もそれぞれバランスが重要でどれかだけが優れていてもダメで、また劣ってはいけないのだ。と考えているのでしょうか？



私はこのように考えています。

### 『力 = (技 + 体) × 心』

同じ技術と体力であっても心の持ち方しだいで、力は2倍にも3倍にも膨らんでいく。逆にマイナス思考であれば力を発揮するどころか、自分をどんどん追い詰めて行き、最後は自滅するような結果となると考えるのです。ですから技術や体力よりも、まさしく心をたくましく育てることが大切だと思っているのです。

気力にはいくつかの種類があると思います。ひとつは湧いてくる**気力**です。このような時は楽ですね。湧いてくるのですから楽しくて仕方がないでしょう。結果もついてきますからまたやる気が出てくる。自分の精神状態が安定しているからだけでなく、周囲の環境も後押ししてどんどん力が発揮されていきます。少々の失敗にもくじけず、逆に失敗さえも成功のためのエネルギーに変えてしまうような勢いは誰に求められません。

さらに気力には**しぼり出す気力**があります。これもうまくいかない状態であったとしても「何とかしよう！」という状況の中でのことです。ですから悪い状態とは思っていません。むしろこの状況が本来の姿であって、訓練としてはこの状態をイメージすべきだと思います。ピンチに陥っても前向きに考えようと自分を激励しながら、次第に状況を変えていけたとすれば、大きな自信につながるでしょう。**ポジティブシンキング**という言葉があります。指導者が持つべき「選手へのメンタルマネジメント」と中心に置くべき発想で、選手をいかにプラス思考に持っていくかという考え方です。特に勝ち負けにこだわることによって実力が発揮できないとか、負ける原因をさがし、直前まで努力させることによって自信ではなく不安を増長させることなどもマイナス要因として考えます。したがって、指導者となれば、このスキルを身につけ、選手に最高のパフォーマンスを発揮させるよう日ごろから選手との信頼関係や言動に注意を払うべきですね。

日本のスポーツ指導者の傾向として、選手を伸ばすというよりも指導者の理想を選手に押し付ける傾向が強いということも私たちは反省しなければいけないことでしょうね。

一方、体力はというと、これもおろそかにはできません。体を鍛えるということは、まさしく心を鍛えることと同時的に行なわれるものでもあります。また、体力的にゆとりがある方が精神的に優位に立ってますから、体力もおろそかにできません。今年の夏の高校野球で奇跡的な優勝を遂げた佐賀県嵯峨北高校では体力づくりが練習の3分の2を占めているそうです。並み居る強豪と対等に戦い、自分たちのもっている力を発揮し、見事全国制覇を成し遂げた彼らの根底には「体力では負けない」という自信があったのでしょうか。その体を鍛えるという過程の中で培われた前向きな精神は、ひのき舞台で単に実力を発揮するだけでなく、まだ開発されていない潜在能力をも引き出したのでしょうかね。

トレーニングには、決められたメニューを繰り返すという方法と、今回心を鍛えるということと同時性を持つトレーニングとがあります。これは「限界練習」とも言えますが、「もう一回!」「もう一回!」を限界の中でチャレンジすることで、消極的な状態ではできないと思います。「限界練習」であることを認識した中での積極的トレーニングを継続することによって身についた「心」と「体」が「技」を支え、競技者の可能性を限りなく広げるという発想も十分考えられると思います。その場合は、『力 = (心+体) × 技』となるのでしょうか。この場合は、心と体の比重が大きく、技を広げるという意味合いになりますね。早とちりすると技が心と体を伸ばすように取れますから注意しましょう。

## 「警戒」練習

練習の多くは成功練習であるべきだと思います。日頃の練習の中で私たちは気がつかないうちにたくさんの失敗をしており、知らないうちに繰り返すことによって失敗を身につけていることがあります。このことに関しては別に話をしますが、練習が実践のためのものであるならば、単に成功するための練習だけが練習ではないと感じませんか。私はゲームという実践の中ですべてが思い通りにならないことを知っています。当たり前なのですが、だからそのような状態での練習も必要だと考えているのです。練習ゲームを増やすことによって実践慣れすれば解消できると考えている人もいますが、やはり意識してその場面を設定する中で練習して身につけるべきことでもあると思います。それが「警戒」練習です。

例えば、チェンジサイズの1本目を安易にクロスに打ってはいけない。ということもその一つです。走らされた後のボールを相手後衛の前にそろえることも同様です。ラリーの3球目に前衛が動くとは抜かれます。などといったいわゆる常識的な考え方を教え、それに対応するボールを身につけることはその選手の可能性をさらにひろげることだと思います。

しかし、実際の練習では、なかなかそのような場面での練習はなされていません。練習試合などで、指導者から注意を受けることはあっても、その場面のことですから、結果が出てからの注意ということになります。同じ状況を意識しての練習はできておらず、その場面でしか体験できないのが現状で、だから練習試合を多くして経験をつませた学校が強いということになるのでしょう。

「勝者は練習試合の数で決まる」という言葉の根拠はそういうことなのでしょうか？ある一定量の練習試合ができる環境があって初めて、指導者の力が発揮できることを否定はできませんが、少し、さびしい感じがしてなりません。「環境が人を育てる」ことにも一般論として否定できる根拠はありません。

場面練習で、よく見かけるのは指導者から結果（作戦？）を指示されて、その指示通りのボールを打つ練習です。この練習ははっきり言ってよくありません。私は大会会場などでよくそのような決まりごとでゲームを行っているチームを見かけます。その作戦？が成功している時は選手に何も迷いはありませんが、いったん失敗したり、逆に狙われた時などは急に自分たちのペースを崩してしまいます。その後の行動は、新しい指示がなければできないのでしょうか。悲しい話です。選手は自立させましょう！自分で考え、自分で行動をとる。自分自身のプレーだから自分自身の決断で納得できるようにしたいものです。理想ですが、多くの指導者がそのことを望んでいるはずですが、しかしながら、時間がかかることや目標達成を速く実現するためにはつついパターンとしてのプレーを選手に要求してしまうのでしょうか。

「警戒」練習とは、その場面に対してさらに未来と過去を線で結び、その線上で自分の未来（目標）への行動を考えさせることでもあります。より高い確率の中でその場面をいかに戦うかを自ら考え行動する訓練でもあります。

あるケースではそれでいいプレーが場面の変化によってしてはならないプレーであるという判断を選手にさせるのです。その上で、どのようなことが次に起こりうるかを予測し、そのことに対応できる準備とイメージを描かせることが大切です。

相手の行動がイメージできるからその逆に打てばいいという発想だけではいけません。そんな発想は単に逆に打っただけのことであって、それほど単純なことを提唱しているつもりはありません。確かに場面によっては、逆に打ってポイントを狙うケースもあるでしょう。結果的にそうなることはあっても、そうすればいいという結論ではないからです。

「警戒」するから、どのようなボールを打つかはその人の性格・心理をよく示すことになります。このことを逆に利用することも可能になります。わざとサイドを抜かしておいて、その後の肝心なボ

イントを連続的に取る前衛もいますから、もっと「警戒」してください。

私は、その人の「警戒」ボールを身につけるべきだと思っています。その選手独特の「警戒」ボールはその選手の生命線といっても過言ではないでしょう。予測できるから逆に打つ程度のボールがその選手の生命線とは考えられませんから、もっと工夫すべきです。

答えは、ここには記しません。示すことによってみんなが同じ行動をとってしまえば、それこそ考えないでしょうし、個性がなくなってしまうからね。

## 打点に幅を持たせるということ

前項で示した「警戒」ボールを身につけるために、当然身につけなければならないことが、「打点に幅を持たせることです。前足の前だけでしか打てない選手にはこのボールは単純なものになるでしょう。

軸足を2つ意識し、前足を軸にしても打球できるし、後ろ足を軸に打球できる幅を持たせることが大切です。高い打点でも打てるし、ボールを落としても打てる幅が「警戒」ボールには必要です。ただしすべての打点でいつでもどこにでも打てるようにしなさいという意味ではありません。自分のそのボールを見つけることのほうが大切で、それは何種類も必要とは考えていません。その幅があるから相手がそのことをさらに警戒してくれるようになり、特に前衛の動きを止めることもでき、自分たちが優位にゲームを進めることができる、ということです。

後ろ足を軸に打球できることは難しい技術です。「体重移動」と「回転」がストロークに基本となっていますから体重移動すれば自然と前足に体重がかかってしまいます。そこで回転が行われますから、打点は前足の前が理想になるからです。まったく体重移動をせずに回転だけではないでしょうが、体重移動の幅をできるだけ小さく、もっといえば、後ろ足だけで体重移動をするイメージは持てますか？ 難しいですね。たとえば、かかとからつま先への体重移動は可能ですし、また、スケートのエッジの入れ替えによる体重移動は可能ではありませんか？ この体重移動は以前にも書いたのですが、「骨盤の中で大たい骨を回す」回転・・・これはむしろ「骨盤を大たい骨に乗せて回転させる」という表現のほうがいいかも知れませんが、この両者をうまく使って後ろ足軸打法を身につけることも必要であると思っています。むしろ、この打法が可能であるから、打点を前にも置けると考えたほうが、広い打点が身につくのではないのでしょうか？

そう考えれば、最初に後ろ足打法を身につけさせるほうが、上達が早いのかもかもしれませんね。実際にはまだ誰もそのような指導はなされていませんが、私自身興味を持っています。機会があれば挑戦したいと思います。

## アウト（バック）が多い選手に対する練習

ゲーム中、「ここ」という時によくアウトをする選手がいます。そのアウトの内容が、短いボールを大事にしてバックアウト、またはネットにかけてしまうことも多いようです。また、チャンスボールをアウトしてしまうこともよく見かけます。その原因は「この一本！」という場面で、ミスしたくないという心理が逆に作用し、ラケット面を遅らせてスイングすることから始まります。表現が難しいのですが、スイングというより「当て」に行くような感じであったり、手のひらで打つというより拳骨（げんこつ）で「殴る」といった感覚でしょうか。そのような不安定な状況の中でさらに、ラケットの真ん中（スイートスポット）で打球しなければいけないという「思い込み」が作用し、自分が描いたような打球が飛ばないのです。

さて、今回のテーマは、バックアウトが多い選手に対する練習です。バックアウトが多いということはボールが「落ちない」ということで、当然、「落ちない」から、ネット「すれすれ」に打たなければなりません。したがって、ネットアウトも多いのは当たり前だと思います。ロビングにしても、ライン際に落ちないのですから、「力加減」でロビングを打たなければなりません。相手の早いボールに対してはこの「力加減」が難しいから、アウトや、短くなり、前衛にスマッシュされます。また走らされたことによってバランスが崩れることもありますし、走った惰性で思った以上の力がボールに伝わることもよくあります。（慣性の法則という原理を生かすことも大事ですがね・・・）いずれにしても、「力加減」でプレーすることは難しいと思います。思い切ったプレーや切れのあるプレーができればボールは「落ちるんだ」という安心感があれば、もっとのびのびとプレーができるはずです。

では、のびのびと安心してプレーするにはどうすればいいんでしょう。打球が沈むということがプレーヤーにとってはやはり安心で



きることだと思えるのですがいかがでしょうか。どのようにすれば、ボールが「沈む」のでしょうか。ひとつはドライブ打法です。ボールを下から上方向へボールをこすることによってボールに回転をかけ、その回転力によってボールを落とす打ち方です。ラケットはイメージ的に「車のワイパー」のような動きをします。パームアウト状態で、グリップエンドを軸にして約90度回すようにして面を下から上へと移動させます。「打つ」感覚よりも、「ガットでボールをこする」ように回転をかけます。

間違ったドライブ打法を身につけている選手はたくさんいます。ただこすればいいんだと勘違いしている選手は、もう一度基礎からやり直す必要があるでしょう。

実は今回はドライブ打法の紹介をするのが目的ではありません。あまり一般的ではないかもしれませんが、結果的に一流選手ならば、多くの選手が身につけている打法です。それは、「すかす」という打法です。「すかす」ということすら一般的ではありません。昔ある選手が『ボールを打つということは「こする」か「ヒット」するという以外はありません。』と教えていただきました。その当時は、そうなのかと感心して聞いていましたが、どうもそれだけはないという思いを強く抱き始めました。指導する中で、強弱・緩急をつけて「こする」「ヒット」することは大切なのですが、それだけでは、なかなか私のイメージどおりのボールは飛ばなかったのです。もっとのびのびとプレーをするためにはどうしても「すかす」打ち方が必要だと感じたのです。

では、「すかす」とはどのようなイメージでしょうか。

ラケット面は「フラット」を意識します。打点ですが、体の前で打つ時は、左足を軸に回転する中で「前さばき」的なスイングとなります。右軸足付近でひきつけて打つ時は、できるだけ下半身で打球するよう心がけてください。

さて、重要なポイントですが、違う意味での打点です。これはラケット面とかかわってきます。ラケット面のどの位置でボールを捕

らえるかということです。多くの方々がスートスポット、つまりラケット面の真ん中でボールを捕らえる事が当たり前と考えています。いわゆるカス当たりを良しとしません。しかし、「すかす」打法はあえて意識的に「カス当たり」を良しとします。『意識的にスートスポットをはずして打つ』のです。カス当たりですからボールは飛びません。この「飛ばない」ことを体で覚えるのです。飛ばないから鋭くスイングしても「初速は速くとも終速ぐんとスピードは落ち」、ボール自体が失速し、つまり、ボールは「落ちる」のです。

ロビングはとにかく「落ち」ますからアウトしにくくなります。バックアウトしないように弱く打球することに神経を使うというよりも、短くなりがちですから強く打球できることに安心感があります。これをうまく利用して、高速中ロブも打てます。なによりも、同じロビングでもいろいろと変化をもって打球できるところに積極性が生まれることになります。

打点も、自然に高くなります。普通の打点よりもやや高い位置をスイングするのですから当然でしょう。また、フォロースルーも打点よりも高くなるはずです。この考え方から、ショートボールに応用したり、トップ打ちへも応用できます。すべてラケットの同じ場所（スートスポット）で打球するのではなく、すかしを大きくしたり、小さくしたり、その延長として、スートスポットの近くで打球したり、さらに強弱等工夫をして体で覚えると無意識のうちにいろいろな状況、場面に適した配球に使えると思います。とっさのプレーでその真価が発揮できれば、自信につながっていくのではないのでしょうか。

もっと具体的な言葉で言うと、「**ガット 2 本外して打球する**」のです。

誰に聞いてもボールはラケットの真ん中で打つ、といます。しかし真ん中で打とうとするからミスが出るということが理解できれば、真剣に取り組んでもいいと思います。前衛のストップボレー

は打球の勢いを殺すためにラケットの端にボールを意識的に当てます。端に当てればボールの勢いはなくなりますから、スイングの方向にボールは飛びます。コントロールが良くなるということが実感できます。

ハイボレーなどは、当たり前のように行っているのではないですか？高いボールに対してラケットの真ん中でとらえようとすれば、バックアウトしやすいことはわかるでしょう。だからラケットの「やや先」に当てます。ストロークにおいてもクロスに打球するときは、ラケットの真ん中ではなく、真ん中よりもガット2本上を使用し、さらに、ドライブ的なシュートボールを打つのであれば、下2本を使うとスイングはもっと鋭くなります。

ストロークにおいても、地面すれすれのボールをドライブをかけて打つには、下からこすることはできません。だからスライス的にカットして返球してしまいましたが、カットして相手コートに入れる状態は、多くは消極的であり、相手前衛からも面がよく見えるため、狙われることがよくありますよね。

ドライブをかけるのではなく、スイートスポットをはずしてフレーム付近のガットを使って打球することができるならば、カットせずに、打球できます。ラケットに引っかかったような感覚で、ネットを越え、沈みます。スイングは速い方がしっかりとネットを越せるという意味でも、積極的であり、相手からも狙いにくいストロークになるでしょう。

頭の中で考えていても駄目です。実践で試してみましょう。今までのプレーと違ったプレーができるはずです。バックハンドも同じです。できないとあきらめずに挑戦してください。

## スポーツは体ですのではなく

### 頭ですということ

このことは、反復運動を否定することではありません。当然反復運動をおこなうことによって、技を修得し無意識のうちにプレーできるようになるのですから、練習することは絶対に大切であります。汗を流さずに身につくこと何もありません。

しかし、その動作に対する指令を行っているのはあくまで脳ですから、脳が指示しないことを体は行いません。体が反応した、体が勝手に動いたということがあっても、それは勘違いであり、明らかに脳はそう指令しているのです。もつというと体が勝手に動いたのではなく潜在意識が無意識のうちに働いて、神経にそう指令したから筋肉がそう動いて動作となったのです。

体が反応することや勝手に動いた状態はいい面と悪い面がありますから、一概にはそれがいいとは思いませんが、とっさのフォローやスーパープレーは意識してできないことなどもあり、もう一度同じことをやってみろと言われても、できないことなどもたくさんあります。

これらのプレーは普段は忘れていきます。普段は無意識の状態にあって、忘れていくという表現が正しいと思います。したがって、忘れることが条件になってきます。おかしい表現ですが、忘れるくらい反復運動を繰り返すということでもありますし、逆に完全に忘れてもかまわないかもしれません。そんな動きを練習ではしていないとしても、小さいころ何かのきっかけで経験したことがあれば、脳が覚えていますし、神経経路が張られているならば、その動作を脳は指令し、神経を通じて筋肉に伝達され、一連の動作となって現れることがあるのです。運動神経に差はありません。運動神経のいい選手なんて存在しません。運動神経は単なる伝達組織ですから人による差は医学的にはないとされています。差があるのは筋肉の質で

しょう。さらには伝達組織があるかないかは重要なことです。神経組織のないところへの伝達はありませんから、いくらそうしようとしても筋肉は動きません。

この神経組織は成長します。木の根っこのように成長して張り巡らされていきます。小さいころからいろいろな運動や遊びを経験することによってさらに神経は成長していくようです。いずれにしてもこの神経に対して発令するには脳だということです。そして、その脳は普段は「忘れる」状態であり、思い出すことによって、神経に伝達を下し筋肉を動かして動作を起こさせていることになります。だから、スポーツは脳です。練習とはこの神経組織を活性化させたり、精密化させることであるということになります。

私は、練習はしっかりすべきであると思いますが、しっかりと練習するという事はしっかりとしたイメージをもって反復運動を繰り返すことであると思っています。イメージのない練習がいかにか脳を使っていないかが理解できるでしょう。いやなイメージを持って練習すればそれは体が覚えてしまいます。失敗するような神経が張り巡らされてしまいますから、当然失敗するのでしょう。

私は練習ではいろいろな試みを行います。たとえば、ある練習の最後に次の練習の指示を行います。そこで次の練習のイメージを描かせます。イメージを描かせたり、または実演して見せたりもします。そうしてから、休憩に入ります。休憩中はできるだけ次の練習のことを忘れさせます。忘れるほうを優先したいと思っているのです。理由はもうお分かりでしょうね。

忘れた状態があるから次の練習に入る時、イメージを「思い出させる」経験ができるのです。思い出すことによって効果を上げようと思っているのですが、いかがでしょうか。実際、私の経験からも、毎日の練習も大切でしたが、休み明けの練習のほうが上達は速かったような気がします。何かに気がついたり、わからなかったことが理解できたり、今までできなかったことが急にできるようになったり・・・した経験はたくさんあります。毎日の練習の中でも、ただ練

習するということから、思い出す訓練や、休憩中のすごし方などを工夫することによって、たくさんのイメージを持って練習することができます。より効果的に練習するために、もっと脳を使いましょう。忘れましょう。思い出しましょう。イメージを持ちましょう。神経組織が成功のために張り巡らされるよう、すっきりとした脳の中で練習しましょう。

**「運動神経」**が**いい選手**はいませんし、**悪い選手**もいません。

## アドバイスの一例から

同じ指導を行うにあたって、言葉ひとつによって効果がぜんぜん違ってくるところを、指導者の皆さんはよく理解していると思います。しかし、頭で理解はしているが、実際は違った言葉で注意をしていることがよくあります。

先日、奈良の高田商業で練習試合をしました。練習試合といっても、練習に参加させてもらった程度ですが……。ゲームをする中で、たくさんの選手を指導される監督さんの話も聞けました。日本一を目指す高校ですからさすがに練習でのチェックポイントも細かく、選手の小さな動きや行動にも注意が払われています。よくないプレーにはすかさず注意が飛んだり、ある時は流したり、またぜんぜん違った観点から注意をしたり、たくさんのアドバイスがされています。

私たちが指導をするにあたって、確かにそれぞれの場面に応じてアドバイスを考えます。しかし、何度も同じアドバイスを繰り返すにあたって、ついつい同じことの繰り返しに我慢できず、選手を批判的に叱ってしまうことがよくあるのではないのでしょうか。その時、多くが「なんで……」という言葉が使われます。また、結果がわかってのアドバイスですから「こうした方がいい」と結論を言ってしまいます。失敗に対するアドバイスですから、正しいように聞こえるのは当たり前です。

ゲーム練習の時、このようなアドバイスがありました。その選手はいいボールを打った後、よくミスをしてしまいます。後衛ですが、ぱっとミドルを攻めた後チャンスボールをミスするとか、きれいにサイドを抜いた後、後衛の前に打とうとしてネットにかけるとかという感じです。ラリーが続けば思い切ったプレーができるのですが、一本目にミスが多いのです。

皆さんはこのような選手に対して、どのようなアドバイスをしていますか？

本来、何本もラリーが続けばそれだけ難しくなって来ます。その状況の中で相手のプレーを予測してナイスボールを打つことは難しいはずでしょう。その難しい状況でプレーできる選手が「何で簡単なボールをミスするんだ」というように考えませんか。

監督のアドバイスはこういうものでした。『ソフトテニスは最終的に相手のいないところにボールを打てば優位になるでしょう。だから君は相手のいないところに打とうとしています。その中でも、君の素晴らしい点は、「相手がなくなるだろうと予測して打球できること」です。普通、前衛を避けようとして前衛がいないところに打とうとしますが、それだけでなく「相手の行動」を予測してプレーできることです。しかし、逆に空いていると見えた時に力んでしまってミスしたり、中途半端なプレーをしてしまうね。本当にしっかりプレーをしなければならないのは、実は「わかってることをしっかりとしていく」ことであって、「楽なことに対してしっかりとプレーすることですよ。』という事でした。

当然、その後の「しっかりプレーする」ということがどのようなことなのかも指導されています。

何よりも、まず選手のいいところをはっきりとほめてやり、その後注意を与える。しかもその注意を選手自身が積極的に理解できるように、そして選手が次の高い段階でプレーすることをイメージできるような説明でした。

指導者がゲーム中にどのような観点で選手を見ているか、どのようなミスは成長の段階で、どのようなミスに対しての注意が効果的なのかを考えるのは重要です。アドバイスできるミスを探すのです。

「効果的なアドバイスをするためにミスを探す」のです。ミスは注意されるためにあるわけではありません。成長のきっかけを作るためのものなのだ、という観点でミスを探すのです。

「ほらまたミスをした」「集中力が足らん！」「お前はいつもここでミスをする」「ダメだね」なんて言葉はアドバイスでも何でもありません。指導者自身が、そのミスの原因を選手の技術不足だと感じ



ているならば、そこは解消するよう指導すべきです。解消できずに選手がミスが続けるのも指導者の責任でしょう。また精神論を持ち出し、「精神的に弱いからミスするんだ」なんて言葉も、何のことも理解できませんね。多くのミスが経験不足から発生しているケースであり、だからこそ最近の指導者は、多くの練習試合を行っていると思います。練習試合という経験、繰り返しの中で成長を願う練習試合の場が、その選手の悪いところを指摘しあう場になってはいけません。このような指摘の繰り返しは、暗示と同じ効果を発揮します。つまり、繰り返し注意されることによって、「自分はそうなんだ」と思い込んでしまうのです。

話を戻しますが、今回なされたアドバイスを分析する中で多くのことに気づかされます。それは、打球の目的というか、いわゆる打球の狙いですが、「有効打は相手のいないところに打つ」という考え方です。また、その相手のいないところということにも「いないとわかって」打球するケースと「いなくなるだろう」と予測して打球するというふうに、種類？段階？を分けて考えているということです。

さらに、それぞれのプレーに段階を持って、指導方法や考え方を指導者自身が持っているということです。もっといえば、第1段階ができるようになって第2段階へすすんだ時、第2段階がマスターできた時にもう一度第1段階でのプレーの見直しがされ、その時の指導が第1段階へ逆戻りするのではなく、それが第3段階で生かされる、という考えで、選手の成長を促すように仕向けているように思われます。

ソフトテニスという競技は伝統はありますが、実は指導に関して、非常にお粗末な面があります。高度に確立された知識と経験を持っておられる指導者とそうでなく指導されている指導者の差ははっきりとあります。また、その高度な知識と経験をお持ちの指導者の間でも独自性が強く、個性的であるが故に、ソフトテニス競技の一般論としてのノウハウが普及されていないという点が大きな問題

となっています。現在日本ソフトテニス連盟が主導する競技者育成プログラムは本来このような現状を打開するための活動でなければなりません。その選手がどのような段階でプレーしており、次の段階がどのような課題を持って指導されるべきなのか、多くの指導者が共通の理解をもてるマニュアル、指導方法、指導体制の普及が望ましいと感じています。

また、このような指導もなされていきました。指導というか、発想ですが、ファイナルゲームで0-3からサイドを抜かれ0-4でリードされた瞬間に、「この場面で何もせん選手になったらいけない。かきまわしにいきなさい！」とおっしゃりました。その後、その前衛は、ストレートに動き、それを見た相手がネットアウト、次のポイントもポーチに出てポイント。チェンジサイドをして、サービスを緩く入れ、相手がレシーブミス。次は逆クロスサービスからストレートへアプローチし、正クロスにポーチボレー、この時点で4-4、4本連続「かかわった」ことになります。ここで、後衛がセカンドをツイスト、ネットアウトで4-5。レシーブを逆クロスヘナイスレシーブからスマッシュ。5-5で後衛のファーストサービスは力んでネット、セカンドから正クロスの打ち合いで前衛のクロスポーチ。つぎもストレートへ動き相手のネットアウト。そしてマッチポイントも正クロスラリーでようやく後衛がやわらかいボールを打ち、そのラリーから前衛がクロスポーチ、相手後衛がネットしてゲームセット。7-5でした。結果的に4-0から後衛レシーブツイストのミスをはさんで7本連続で前衛が絡んでポイントを取って逆転したことになりました。

少し細かくなってしまいましたが、順番にポイントを絞って解説と発想について話をされました。

まずは、0-3からサイドを抜かれた前衛に関して、サイドを抜かれ「ごめん」というと次にどのような真理になりますか？「ごめん、次は抜かれたり、ミスしないように注意をします」だから、積

極性はなくなります。ポジションも悪くなるから、後衛が攻められますし、無理をしてミスが多くなるでしょう。悪循環の始まりです。消極的になるのは普通の選手です。目標がある選手だったら、そういう時こそ行動をとりましょう。相手の打球コースを読むことはできない状況ですから、絞りましょう。絞ることもしにくいならば、かき回しましょう。とにかく行動を取らなければならない場面なのですよ。というのです。監督の言葉に多少付け加えましたが、心理と逆の行動を求めた場面でした。「かきまわせ」というニュアンスも面白いですね。関西特有の発想かもしれませんが、あいまいな部分の表現でしょうね。「コースを読む」は高度な技術です。これはあまりしないほうがいいと思います。「絞る」という表現に関してはカメラのピントを絞るように大きな照準を小さく「絞る」のです。私はこちらを勧めます。余裕があるときは、「読む」こともあります。多くは「絞って」いきます。カウント、前のポイント、相手の心理、その時の状況、瞬間の変化などをもとに「絞る」ようにしています。しかし、自分たちの状況が追い込まれている時には「読む」も「絞る」も難しい局面があります。そんな時にどうしても行動を求められたならば、私はこの「かき回す」を使うことがあります。予測はもっとアバウトであり「だいたい」くらいの感覚で、やや遅れがちにスタートしたり、逆にスタートを早く取ります。そのほうが自分の後衛が反応してくれるからです。どちらにしても、あいまいな状況の中でも思い切って行動を起こすのです。実際はこんなプレーは認められていないでしょうし、理解する方々は数少ないと思いますが、「かき回す」前衛は認知されていますよね。

つぎに、連続プレーについてですが、今回の状況では2本や3本では意味がありません。とくに「かき回し」プレーでは回数が重要ではありませんか？ ですから、今回その選手は◎印ですね。ただ、相手の後衛のミスをどのように捉えているかが重要です。単なる相手のミスとして捉えるのではなく、自分のポイントとして捉えた方がいいと思います。自分の後衛もそう思える方がいいと思います。

さらに、チェンジサイド後のプレーについて、4-2の時点でチェンジサイドが行われます。この時の流れが時々切れてしまうことがあります。ですから、ここで最も注意しなければならないことはサービスでしょう。しかも前衛本人のサービスですから、緩くとも必ず入れておくべきです。消極的ではなく積極的な発想で選択すべきです。サービスから前進ダッシュ、またはアプローチストロークポジション取り、ポーチ（行動）を最初からイメージすべきで、このカウントくらいから相手は極度の緊張状態に入るからです。引き離れた後の4-2と追いつかれる4-2では大きな違いは生ずるものでしょう。

ですから緩く入れたとしても、一本で決められるようなスピードボールは少ないと思います。それよりも、自分たちから崩れないようにすべきですよ。

4-4に追いついた時の後衛レシーブについても注意を要するところです。ファーストが入らなかった時点で、完全に優位に立ったと感じられた瞬間のプレーでなぜツイストなのか？また同じツイストであってもネットにかけるくらい厳しいカットが必要なのが問題でしょう。流れでは自分の前衛が絡んだら、すべてポイントにつながっているのですから、ツイストにしても相手後衛を前へ引き出す程度の感覚でいいのではないのでしょうか。発想として、そこでツイストは驚きますから効果的ではありません。しかし、それがネットであると流れが切れてしまうのは目に見えていることです。ついつい後衛は、前衛が頑張っていると「私も」という気持ちから、力んでしまうことがよくあります。悪い表現ですが参加したがる傾向があります。監督が一番望んでいることは流れを変えないことであり、脇役の役割をうまく演じてもらうことでもあります。主役に躍り出してもらう必要はありません。主役は二人要らない場面だからです。

同じくその後のファーストサービスも、速いサービスは要りません。相手後衛の心理は自滅するよりは安全にレシーブをしたがって

います。ですから、前衛を見ながら打ちます。多くがクロスでもセンターにやや流れがちになり前衛としてはやや遅れてもポーチできることが多くなります。ですから入れるべきです。速いサービスだと前衛はタイミングが取れません。そりゃ、エースであつたり、完全に死に球が返球されるならば文句はありません。速い早いサービスによって、思わず前衛がサイド側になってしまうようなサーブは、せつかく積極性を維持している前衛を消極的にしてしまいます。つまり自分たちから流れを変えてしまうことにもつながるからです。

最後のクロスラリーは、まさしく、そのような要素が含まれたラリーで、やや高さもあり前衛がいつでも勝負できるような雰囲気でした。「あのボールがいいです！」とほめてあげるべきでしょう。実は、この後衛は近畿大会で優勝しています。前衛は、団体のメンバーですが、力的にはやや劣る面がありますが、ファイナルで7本も連続的にポイントにかかわることができました。しかも、後衛のツイスト=ネットを挟んで連続です。いくら力関係において後衛が上だとしても、考え方次第で、前衛の潜在能力を引き出すことはいくらでもできるということでしょう。この後衛はもっと伸びていきます。なぜなら、前衛を使うことをこれからも考えるようになっていくからです。相手のチームのことだけでなく、自分のパートナーの力を引き出し、状況に応じて自分のプレーをコントロールすることを身につければ、さらに進化していくと思われるからです。

われわれ指導者は、選手にアドバイスをを行うにあたって、その選手の将来と現状とを線で結び、その線上で語れなければなりません。選手に夢を持たせると同時に指導者自身も夢を持ってアドバイスの言葉を選択していくことが大切なのではないでしょうか。その場その場のミスはどう生かせるかは指導者にかかっているのではないのでしょうか？

## あとがき

今回は平成 16 年 3 月に編集した「切磋琢磨」に掲載できなかったテーマを中心に平成 19 年 8 月までに編集したものを「切磋琢磨 II」として掲載しました。その間、私は日本ソフトテニス連盟公認コーチの資格を取得しました。資格を取得したというよりは、その中でたくさんの講習を受けスポーツ全般の知らなかったことを学びました。その中の一部を今回紹介しましたが、コーチ資格の取得を日本連盟が推進しています。その講習を受けられた方々はお気づきだと思います。私はもっと多くの方々にコーチの資格を取っていただきたいと思っています。ソフトテニスというスポーツがもっと科学的に解明されること、コーチングについての知識やスキルがもっと広まり発展することが大切だと思います。同時に日本独特の精神的な奥深さを求めることができるならば、ますますソフトテニスが魅力的なスポーツとして輝くのではないかと思います。

また、その間、日本ソフトテニス連盟は競技者育成プログラムをスタートさせました。特に時安繁先生に滋賀県までお越しいただき講習を行っていただきました。時安先生の独特の発想と理論はまさしくソフトテニスを考えるという意味でも多くを学ばせていただきました。「ハンマーグリップ」という発想からソフトテニスを見ると、私自身わからなかったことなども理解できることもたくさんあり、一種の驚きでもありました。改めてその大切さを認識しました。時安先生は「俺は、やんちゃな奴と話をするのが好きだ」と言います。「そういう奴らと話をすると、自分が持たなかった発想を持っていることに気づく」「ああこいつらはこういう風に考えているのか」と気がつくと、時々「すごいなあ！と感ずることがある。」と言うのです。「発想の転換」によって気がつくことはたくさんあります。自分の思い込みや先入観によって発想が行き詰まることもたくさんあります。われわれ指導者自身戒めなければならないことでしょうね。

さて、今回「切磋琢磨Ⅱ」をまとめるにあたって、多くの方々の考え方や発想を参考にさせていただきました。私一人の力では何もできなかつたでしょうし、わからないことばかりであります。私のソフトテニスの知識の基本は、岐阜の熊田先生(東海女子大監督)です。さらに、元松蔭女子大学の表先生、東京佼成学園の榎並先生(日体大コーチ)からも影響を受けています。選手として時安先生、横江先生・稲垣先生・藪崎先生(故人)は同じ前衛として目標としてきました。また同じ指導者の立場からいろいろと話をさせていただいた高校の先生方からもたくさんのお話をいただきました。特に奈良県高田商業の新子先生、大阪淀の水高校の久保田先生とソフトテニスのお話をたくさんさせていただきました。ここには書ききれないくらいの方々とともにソフトテニスのお話を聞きたことは大きな財産だと思っています。心から感謝しております。

ソフトテニスをはじめたのが中学校の時でした。兄の影響です。中学校時代は優勝したことがありません。兵庫県の市立尼崎高校に進学し、初めて県大会で優勝することができました。この時の指導者が井上徳二郎先生です。人生の中でこのような素晴らしい指導者と出会ったことが、ソフトテニスに長い間かかわることができた大きな出来事だと思っています。高校卒業後、一年浪人した後に同志社大学へすすみ中村要先生、山本毅監督と出会いました。同志社大学においても素晴らしい指導者、先輩、仲間と出会い数々のいい経験をさせていただきました。仲間には大塚喜彦君、中村謙君、などいまでもソフトテニスが続けている方もおられます。

滋賀県にお世話になったのは、琵琶湖国体の時です。この時期の強化練習で、岐阜の熊田先生の下に何度も指導を請いに通いました。今から思えば、当時、ソフトテニスを深く考えてやってなかったから、熊田先生の理論が理解できませんでした。わかり始めたのはもっと後のことだと思います。しかし、その後の考え方の根底に熊田先生の理論があるのは確かです。改めて感謝いたします。

さらに、私がソフトテニスを深く考えるようになった要因は、ひ

とつに選手として 20 年以上にわたって滋賀県代表としてミニ国体に出場したことです。近畿予選を勝ち抜いて本大会に出場することは大変困難なことでもあります。特に弱小県であった滋賀県にとっては苦痛も感じられることでありました。時には、15 連敗という時期もあり、不可能だと思うことさえあり、「もう辞めたい」なんてことも思ったことがありました。しかし、一度だけ、この近畿予選で優勝できたことがありました。全勝ではありませんでしたが、三つ巴の結果優勝したのです。その時、応援に来てくださっていた滋賀県の応援団の方々の喜びようが私には忘れられません。また、ミニ国体を戦った多くの仲間たちがたくさん祝福してくださいました。その時「やってきてよかった」と同時に「これからも頑張ろう」「仲間を大事にしなければ」などと素直に感じました。

もうひとつは、指導者となってからですが、滋賀県として一度も予選を突破できなかった全国高校選抜大会の近畿予選で男女アベックという形で予選を通過できたことです。このときも多くの仲間たちに祝福され、「もっと頑張らなければいけないなあ・・・」と同時に「このような気持ちを滋賀県のたくさんの先生にも味わってもらいたい。応援しなければ・・・!」と感じました。

競技者だけでなく、われわれ指導者も、何か、いいことがないと成長しないものです。目標を持って、さらに目標達成のための努力をし、それが達成される。このようなことを繰り返さないと人は育たないのは、競技者だけではありません。挫折ばかりでは人間ひねくれてしまいます。ほめられて育つのは選手だけでなく、指導者も同じだと思っています。

たくさんの方々のことをたくさんの方々から吸収させていただき、その一部を今回紹介させていただきましたが、先に記した方々のほかに数え切れないくらい感謝をしなければなりません。これからもまだまだ求めることはたくさんあります。引き続き、多くの方々にお教えいただきますようお願いいたします。

平成 19 年 1 1 月 10 日

金 井 豊