

「花咲かせ 実をも想うわが胸に

憂いを支える 大樹よ根ざせ」

花も咲かせたい、実もつけたい 誰もが想う事でしょう。  
しかし、真に名実を望む人なら、失敗したらどうしようとか、  
できなかつたらとか、先のことを思ってしまい、余計な憂い(不安)  
をいただくのではなく、まずは大地にしっかりと根を張って、  
たくさんの栄養を吸収すべきでしょう・・・

将来、大きく伸びるための基礎をしっかり身につけよう！

## はじめに

「ソフトテニス（スポーツ）で飯が食えるか！」とよく言われます。こんな言葉を聞くと、私は「そんなことはない」と、反発したくなります。確かに、ソフトテニスにはプロはありません。ですから、ソフトテニスだけをして生活している方は、ほとんどいないといえるでしょう。

しかし、私の友人の中には、大好きなソフトテニスに長くかかりながら生活を楽しむ方々がたくさんいます。ソフトテニスによる収入はありませんが、きちっとした仕事をし、尚且つ、十分にソフトテニスを楽しんでおられるのです。シニア大会に出場されているたくさんの選手の方々は、ほとんどそのような方々です。し、一般の部で活躍されている選手の方々も、また、実業団で活躍されている選手の方々も仕事が終わってから練習しているのですから、まさしく仕事とスポーツとを両立して生活されているのですから、素晴らしいことだと思っています。

さて、今回は、このような方々を目標にしながら、もう少しソフトテニス〈スポーツ〉と社会生活とのかかわりを考えて生きたいと思っています。ソフトテニスとかかわることによってどのようなことを学び、それが社会生活の中でどのような面で生かされているかをもう少し明確にしていきたいと考えています。

というのは、私自身、ソフトテニスという競技は大変素晴らしい競技だと思っています。単に体を動かし汗を流すという技術面や肉体面だけでなく作戦や戦術、精神面や日々の活動のためのコート管理やセルフコントロール、またパートナーだけでなく練習をするための人間関係を含む環境整備、等さまざまなことを克服しなければ存在しないスポーツだと思っていますからです。スポーツ全般にわたって言えると思いますが、これだけその人の人生に深くかかわるような時間と労力、そして情熱、もっといえればお金もかかっていますが、たくさんのかけて取り組む活動が将

来の実生活に十分活用できるということをもっと明確にしてい  
くべきではないでしょうか。

ソフトテニスをしている選手は実社会で十分に通用する。なぜ  
ならば、

- ・ ソフトテニスで培った体力は実社会での・・・な時に役立つ、
- ・ ペアとのコンビネーションは・・・で役立つ、
- ・ 歯を食いしばって耐え抜いた練習は・・・で通用する、
- ・ ゲームの中での戦略は・・・で使える、
- ・ 毎日の生活で身につけた・・・は・・・

ということをもっと明確に選手たちが理解し、積極的に実践でき  
るならば、このスポーツがいかにかにすばらしいかがわかると思うの  
です。

われわれ指導者は目標を持って指導しています。しかしながら  
その目標が単に大会での実績だけであるならば選手たちはソフ  
トテニスで学んだことを将来の実生活で生かすことはできません。  
指導者の目標はあくまでも選手の育成であり、その延長線上  
に実績があるべきでしょう。

勝つ事を目指すことは大切です。しかし、勝たなければだめ  
なことはありません。大切なのは「**勝つ事を目指すことによって、  
その人やその集団が豊になっていく**」ことです。「・・・至上主義」  
は押し付けであって、その指導者の価値観の問題です。子どもた  
ちにも同じ主義を求めるのは間違いだと断言できます。

今回は、「ソフトテニスをしている選手は実生活で通用する。」  
を実現することを目標に書いてみました。多くの指導者の方々の  
実践から学ぶことはたくさんあります。私が高校教師をしてきた  
中で、生徒たちに発行したプリントなども含めて、紹介させてい  
ただきます。

《 目 次 》

ライフスキル	P 7
継続が力なり	P 9
一生懸命に楽しくする力	P 11
今に生きる力	P 13
チームワークを保つ力	P 16
人のいいところを見抜く力	P 18
「ミラーイメージの法則」	P 19
ライバルを応援しよう	P 21
「段取り」(だんどり)	P 22
素直な心	P 26
雑用について	P 28
挨拶(あいさつ)	P 29
竹は節ごとに成長する	P 30
節度について	P 32
自分が飛躍するための「環境」を整えよう	P 33
トイレが汚いぞ!!	P 34
ガムのポイ捨て、おことわり!!!	P 36
携帯メールのマナーについて	P 37
ビジョンの重要性	P 39
自浄能力	P 40
気迫を持つ!!	P 42
能力とは心の状態である!	P 43
バックボレーのサムズアップについて	P 44
ボールを打つってどんなこと	P 47
「振る事」よりも「引く事」のほうが 大切なではありませんか?	P 49

スイング軌道の特性について	P 53
練習での視点	P 55
ショートバウンドで打とう!	P 58
ボールを落として打とう	P 61
前へ走りながらのストローク	P 63
戻れないなら直接点をとりにいけ	P 66
正クロスでの前衛サービスでは セオリーがなくなる	P 68
「二つの目」の関する考え方	P 71
ラッキーボールがでるカウント	P 73
ラッキーボールの効果	P 75
先を見るということ	P 78
潮の変わり目	P 83
ソフトテニスにおける「集中」	P 86
ちょっと失敗を	P 93
失敗したことが大事	P 94
ごり押し	P 96
発展的悲観論者	P 97
肘から先で打つということ	P 99
下半身を強化しよう	P101
流す方向へのスマッシュは 打点が右肩の上になる	P106
相手後衛と間合いをあわす	P107
ボレー練習でもっとも大切なことは 「合わす」ということです	P108
自分を客観的に見る方法を手に入れる	P110
サービスとスマッシュの違い	P111

パームインとパームアウト	P1 1 3
決勝戦での考え方	P1 1 5
求める配球と現実のギャップによる 前衛の心理	P1 1 8
大会を通して、強くなる選手	P1 2 7
相手前衛がほとんど触っていない状態で ゲームをリードしている時は、要注意！	P1 2 9
深視力	P1 3 1
克己復礼	P1 3 3
足が地に付くということ	P1 3 5
SWOT分析の活用	P1 3 7
あとがき	P1 4 6

## ライフスキル

「ライフスキル」とは、その人の人生を豊かにするための考え方や心の力と考えられています。以前、「心・技・体」どれか大事なの？という項目で、私は「(技+体)×心」と考えます、と記しました。心の持ちようによって自分自身の力は何倍にも膨らむという意味です。いくら技術や体力はあっても活かすための心がしぼんでいては本来の力は発揮できないのは当然です。したがって「心」をどのようにコントロールできるかが本当に大切なことをもっと指導者も選手も理解し、自分自身をコントロールできる力を身につけるべきだと思います。

このセルフコントロールをソフトテニスをする中で身に着けることは、今後のソフトテニス界での大きな課題だと考えます。

私は選手によく「元気には湧いてくる元気」と「搾り出す元気がある」と話します。湧いてくる時は何も言わなくてもいいんじゃないですか？放っておいても選手は前向きに頑張ります。方向性だけを見極め、手綱をうまく引いてやるのが大切です。一方、搾り出さないと出でない時もありますね。空元気でもいいから大きな声を出さなければならぬ時もあるのです。

指導するに当たっては、「湧いてくる元気」をコントロールするほうが楽に決まっていますし、効果も目に見えて違います。指導者は選手にいつもそうであって欲しいと願っていますが、実際はそううまくは行きません。選手は生身の人間ですからいつも元気いっぱいということはないのです。また、元気そうに見えても搾り出していることもよくあり、あえぎながら練習していることもあるのです。

指導者は、結果としてのそのような状態を評価してはならないと思います。元気のない選手や空気をだめだと評価をしてはならないということです。まさしく、そのような選手に如何にして元気を取り戻させるかが、指導者の手腕ではないでしょうか。指導

者だから指導するのです。そこに指導者の存在する意義があるのではないのでしょうか。

しかしながら、元気の出ない選手に対してすぐに何とかできることはまずありません。なによりも選手の体調や精神的な「変化」に気がつくことが大切なのですが、その「変化」に気がつかなければ、選手に適切なアドバイスを行うことはできません。「結果」を見ているだけでは「評価」しか生まれません。選手の立場から見れば自分の悪い部分の「結果」ばかりを「評価」されてはやる気は出てこないでしょうし、「評価」されないために「形」だけをつくろうようになってしまいます。

「形」ばかりの「フリ」をしているのでは成果は出ないですよ。逆にそのことが身についてしまい、そういうことの繰り返しは、選手としてだけでなく、人として生活する上で、悪い習慣が身につく、その後の社会生活においても不幸をもたらすことでしょう。

選手には、ソフトテニスで修得するとともに生活するうえで身につけていくべき「力」を修得してもらいたいと思っています。大切な「ライフスキル」を身につけ、その「力」が、将来役立つようになってもらいたいと願っています。

スキルとは技術という意味ですが、同時に「力」でもあります。「ライフスキル」にはいろいろな形があります。「切磋琢磨Ⅲ」での大きなテーマは「スポーツで身につけたことが実生活でそのまま生きる」ですから、ソフトテニスにかかわって修得する、困難を乗り越えるための考え方や行動、元気が湧いてくるようなセルフコントロールスキル、をたくさん考えていきたいと思っています。



## 継続が力なり

ライフスキルのひとつに「目標を持ち続ける力」があります。単に、「目標を持つ」ではありません。「持ち続ける」ことが大切です、継続されなければなりません。ですから「継続が力」なのです。単なる思い付きではないことはわかるとは思いますが、続けることの難しさにたくさんの人が挫折していきますね。小さな目標でも持ち続けることによって人はその方向に向きます。小さな目標を積み重ねることによって自信がつき、また新たな目標を設定することができます。その方向はやがて生き方にもつながっていくでしょう。

さらに、この「持ち続ける力」は将来、社会生活の中でさらに過去の経験を踏まえて、その場その場に応じて組み合わせたり、組み立てながら活用しなければなりません。そういう意味でも、ソフトテニスをしている選手たちには、どうしても身につけてもらいたいスキルでしょう。技術だけでなく、それが力となり活力ある社会生活に結びつくようなビジョンを持ったスキルです。

ソフトテニスの指導の中で、私たちは選手に目標を持つことの大切さを言います。その目標は、高いほうがいい。小さな目標しか口にできない選手に対する評価は、それだけで低く、高い目標を掲げて努力する選手には、高い評価をしてしまいます。『夢はでっかく日本一！』は悪いことではありません。しかし、いったん大きな目標を掲げてしまうと、それ以上目標を高くすることは困難だし、自分の成長に伴って、目標を高くしていく楽しみもなくなりませんか？

「持ち続ける」事の大切さを話しているのですが、大きな挫折を何度も経験しながら「持ち続ける」ことは苦痛にもなり、また、失敗を何度も繰り返すことによって、そのことが身につくようでは、かえってやる気を失ってしまわないか、そのほうが心配です。私はできれば成功経験の積み重ねで成長してもらいたいと願っ

ています。楽しんで成功しなさい、とっているわけではありません。困難を乗り越えて目標を達成する喜びを大切にしたいのです。その喜びを次の目標達成のためのエネルギーとすべきだと思っているのです。

「継続する力」とは、同じ目標を継続することではありません。ひとつの目標を達成できれば、次の新しい目標を設定しチャレンジしていくエネルギーを継続できるということで、成功経験をさらに組み合わせて工夫や組み立てながら成長していくことを意味しています。20代30代と経験を重ねるにしたがって、ソフトテニスに磨きがかかり円熟したプレーができる。そして、その人の生き方に厚みが出て、充実した生活を楽しめるようになりたいものです。

「又新」、さらに一歩上を目指して、何か新しい目標にチャレンジできる毎日は、まさしく『手ごたえのある』ものでしょう。

## 一生懸命に楽しくする力

これは日本人が苦手な発想です。「一生懸命」と「楽しく」という一見、相反することを同時に行なうことが、日本人は、本当に苦手です。「一生懸命」に笑顔で取り組むことに対して、受け入れがたい感情を日本人は持っていますから、どうしても「一生懸命」は真剣であって、そこには笑顔はありません。「楽しく」にはレジャー的な意味合いを強く、楽をしていると感じますからそこには追求する要素を感じるできないのです。

そうではなく、「一生懸命」すること自体「楽しい」ことであり、「一生懸命」できることが幸せなことなのですから、「楽しい」に決まっています。このことは子どものほうがよくわかっています。スポーツにせよ、勉強にせよ、当然仕事にせよ「一生懸命」できることに夢中になります。夢中になると時間を忘れて取り組みます。そして、目標を達成できた時には喜びいっぱいの笑顔を見せてくれます。

自分が成長することを実感できるとするならば、楽しいのです。歯を食いしばることは大切です。悔しくて涙を流すのも大切です。泥だらけになって、汗だくになって、それでも一生懸命に頑張れることは「楽しい」からに決まっているのです。そのことを苦痛に思うのは、何か違う悩みがあるのではないですか？

悩みや心配ごとの原因は、自分自身の習慣から発生していることが多いと思います。確かに何らかの物理的原因はあるでしょうし、物理的以外の不合理な原因も生活する中では発生してくるでしょうね。しかしながらもっと大きな原因は「そのように考えてしまう」ことを繰り返してしまっている自分自身にあります。繰り返すことによって身についた習慣が「楽しい」はずのことを「苦痛」と思わせているのです。

危険を感じると、人は体内にアドレナリンを発生させます。体にダメージを受けた時の準備を無意識のうちにするのです。残念

ながら、物理的要因以外でも危険を感じると同じようにアドレナリンは発生するようで、心配事に対しても発生しているようです。問題は、本来の使われ方ではないために血中にアドレナリンが残ってしまい、精神的ストレスの原因となって、更に肉体にも悪影響を与えるようです。心配事は心身のエネルギーを浪費させますから疲れます。そのような状態では「楽しく」ないのは当然でしょう。

心配事や悩みの多くは、頭の中で考えてもほとんどが解決できないことが多いようです。したがって、考えても仕方のないことであり無駄だといえるでしょう。考えることがあったとしても、繰り返しそのことを考えることは悩みを解決することよりも「悪い習慣」となるという意味で断ち切るべきでしょう。ここでは強い意志が必要となりますから頑張ってください。

繰り返すことによって身に着けてしまったことは、やはり繰り返すことによって修正しましょう。

孤独の中で自分と戦うことも大切ですが、前向きに自分自身を変えていくことの「楽しさ」を話し合える友人がいたら、もっと素晴らしいですね。

## 今に生きる力

「今」この瞬間に全力を出しきれぬ力をいいますが、私は大会で、この全力を出せる人たちをとてもうらやましく思います。自分の力を出し切ることは、何においても素晴らしいことで、「無心」の境地にも近いと思います。集中力が「フロー」の状態かどうかは別として、自分の力を発揮できるということもその人の大きな力だと感じています。

自分の力を発揮できれば、たいがいのことはできると思っていますし、どんな相手と試合をしても負ける気はしません。しかし、多くの人は力を発揮できないまま負けてしまっているのではないのでしょうか。

では、なぜ全力を出し切れないのでしょうか。外的な要因としては、ゲームですから相手がいます。相手も全力で戦おうとしますから、自分にとって妨害要因となります。また、風が強いか雨が降ってきた、暑すぎて・・・、などの要因もあると思いますが、今回は内的要因について考えてみました。

いわゆる「開き直った」状態でのパワー・集中力・積極性は、手をつけられないエネルギーを感じます。この状態も、多くの人が経験していることだと思います。指導者の中には、意識的に選手を追い詰めて、この「開き直り」を引き出そうとする方もいます。確かに、私もそうやって欲しいと願いながらコーチをしていた時があります。選手が開き直った状態でプレーをすると、信じられないことがたくさん起きます。勝利した時、選手もコーチも飛び上がって喜ぶものなのですが、一方では、同じことをもう一度できるかどうかは保障できないこともわかっています。それでも潜在能力を確認できた、という意味では選手も自信がつかますし、新たな目標も設定することができます。

ただ、それはあくまでも結果であって、「開き直れた」からできたことであって、いつでも、この状態でプレーはできません。

かえって、それがプレッシャーとなることもよくあることで、まだ、その人の「力」とはなっていません。「時々そうなる」というようなことでは、もしそうならなければ結果として今度は全力を出せないことになってしまいます。

「今を生きる」とはそんな偶発的な爆発力をさすものではありません。意識して自分の力を発揮できるようにコントロールできる力を言います。したがって、高いレベルで平均的に自分の力を発揮することであり、そこには力が必要となりまた強い意志が働かなければなりません。

力を発揮できない内的要因として考えられるのは、過去の経験と将来への不安でしょう。過去の失敗は本能的に行動を制御します。その時は、思い切った行動であったことが、結果として無謀であったり、気持ちが空回りし、自滅につながって、指導者やコーチに叱られた経験を持ってしまうと、どうしても、新たに行動を起こすことを「ためらう」ようになります。また、将来についても予測がつかないため不安が先に立ち安全策に終始することが多くなるのです。ここでいう安全策とはいわゆる言い訳であって、結局は行動を起こさないという点では過去の失敗にとらわれて行動をしないことと同じことです。

「あの時にこうすれば・・・」「あの一球が・・・」なんて思ってしまうのは私の得意技のような気がします。

多くは「過去」「現在」「未来」をひとつの線として私たちはとらえています。当然のことです。しかしながら、時によりこの当然のことがネガティブに働くことがよくあります。スポーツをする上では実は線上で考える必要がないこともあるのです。2回戦でいつも負けていた選手が優勝してはいけないのですか？そんなことはありません。確かに線を引いて目標に向かって着実に力をつけることも大切なのですが、時として爆発的な成長を遂げる選手もいるのですから線を歩む必要なんてないときもあるのです。

爆発的な成長を遂げる選手の特徴は、「過去」「将来」にとらわ

れず、「現在」「今」に全力を出して取り組んでいることです。毎日が「今」の連続であって「過去」はそんな自分が全力を出してきた足跡みたいなもので、どうあがいたって返ってこないものだし、変えることはできません。そう考えると「今」ここで全力を出さねばいつ出すのか、という気になるでしょう。「将来」は、まだわからないことだし決まっているものでもないわけで、そんなことにとらわれる必要は何もないのです。ベスト8が目標なら、ベスト4に修正すればいいし、優勝でもいいのです。修正はいくらでもきくのですから、どんどん修正しましょう。

私たちは過去にすがって生きているわけではありません。ましてや、将来の保障なんて何もないのですから、この「今」という瞬間に全力を出す、ということが何よりも大切なことではないでしょうか。「あの時頑張っておけば・・・」という後悔も、「明日頑張ろう！」なんて言葉も必要ではないですね。「今できることは今やるべき」です。

「今を生きる」力をつけましょう。

**「今日できることを明日に回すな」**

## チームワークを保つ力

日本で始まったソフトテニスでは団体戦を重視します。硬式テニスはヨーロッパで始まったスポーツでシングルス重視しているようです。「チャンピオンが2人」いるということに疑問符をつける方も多いようですね。日本でも個人戦であるダブルスを重視していないわけではありませんが、インター・ハイの団体で優勝することを目標としておられる監督はたくさんいます。

ダブルスを重視するソフトテニスでは、団体戦にしてもダブルスの延長ですから、ペア間のコンビネーションを大切に、前衛・後衛という役割分担の中にもそれぞれの個性を重んじながら協力してプレーすることは当然のこととされています。まったくの一人であるシングルの地位が低いのは残念ですが、それ以上にダブルスの面白さはソフトテニスという競技の根幹であると考えられます。

ラグビー選手の考え方を表す言葉として、「ワン フォア オール、オール フォア ワン」があります。「一人はみんなのために、みんなは一人のために」と訳せます。ひとつの楕円形のボールを全員でつなぎながらトライを目指す。一人がトライを決めるために全員が力を合わせて守りそして攻める。そのような精神がラグビー選手の特徴であり、誇りであるとするならば、素晴らしいことだと思います。

では、ソフトテニスの選手は、どのような言葉で表現できるのでしょうか。相当以前の選手からは「後衛は牛のようで、前衛は華である」とよく表現されていたことを聞きます。後衛は荷物を運ぶ牛のように文句を言わずもくもくと相手後衛とラリーを続け、いいところを前衛が華やかに決める。というのです。

現在では一部そのような傾向はありますが、立場は逆転しているようにも思えます。ソフトテニスは後衛の打球力や技術の向上はラケットの開発も伴って飛躍的に上昇し、スピード感あふれる



スポーツへと変身しました。ライジングで打球する選手も多くなりテンポが速く、ボール自体のスピードと相まって、前衛がポンポンとポイントできるようには思えません。前衛が華だと感じたのはもう過去の話でしょうね。

雁行陣を主流としている以上、それぞれの役割の中から、その役割に応じた性格や力が求められ、選手自身が求められた選手像に近づくのだとすれば、やはり求める選手像の高揚はわれわれ指導者の役割だと思います。

選手もその特性を理解したうえで、理想の選手像を明確に描けるといいでしょうね。ただ、チームワークやコンビネーションを大切にする精神は、ソフトテニスに欠かせない特性の一つではありますが、それらが自己犠牲の精神を中心としたものではないと思います。「縁の下の力持ち」は頼もしい存在であります。しかし、結果的に「縁の下」であったとしても、犠牲的精神は必要ありません。すべての行動は自分のために行なう行動であり、それは「積極的に周囲に対して何ができるかを考え、行動する能力」であります。そういう意味ではポジティブな行動であるべきです。同時に、自分のための行動であったとしても、決して利己的ではないのです。

犠牲的精神は長続きしません。それは苦痛を伴い、いつかは「ねたみ」を思うようになり、チームワークは崩れてしまいます。「積極的」だからこそ継続でき、保つことができるのです。

積極的な役割の認識と行動をとるには、やはり全体の姿が見渡せなければできません。そういう意味では「全体を見渡すことができるという能力」も身に着けたいですね。全体の中で自分がなすべきことを積極的に行なうことができる、そんな力を身につけることが、将来の実生活で役に立つことは明白ですね。

## 人のいいところを見抜く能力

学生の頃よく読んだ漫画にあだち充男の「タッチ」という本がありました。その主人公、達也が朝倉みなみに対して「自分のことはほうっておいて、人のいいところを探し出す特技は最高なんだから・・・」という台詞がありました。

「勝ちたい」と思っている人は多くは自分が勝ちたいから、自分中心に物事を考えます。私はそのことが悪いことだとは思っていません。少々「自己中心的」であったり、わがままでないと自分の目標は達成できないと考えているからです。大切なのはそのような自己中心的なことをも「その人のいいところ」と感じるかどうかです。また消極的で行動力がないように思える部分を、やはり、「いいところ」と評価できるかどうかです。自己中心的な人には周囲を引っ張る「リーダー性」を感じます。困難を乗り越えていくたくましさ秘められているのです。消極的は慎重であって自分が納得できるまで行動をとらないという、やはり「意志の強さ」を感じます。行動する時期を計る「洞察力」が備わっているのかもしれない。

多く場合、周囲の人の批判は、未熟な価値観から発生していることは誰もが知っているのです。ですからそんなことに惑わされる必要はありません。むしろ、気にすることによって自分のレベルを下げることのほうがマイナスだと思います。なぜなら、悔しくて言い返したとしても、それは相手の悪いとことを指摘するだけのことでしょうし、未熟な相手のレベルと同じ次元に入りこむだけのことですからね。

相手のいいところを見抜く力は、同時に自分のレベルを上げることになります。相手の魅力的な次元に自分を置き、自分もそうなりたいと思うことで成長エネルギーは湧いてくるものです。エネルギーのあるところに人は集まりますし、お互いが高まる土壌が発生するのです。

## 「ミラーイメージの法則」

前項の続きになりますが、人のいいところを見出すのは、その人の能力だと思えます。能力ですから磨けばもっと伸びていきますね。

スポーツ心理学の中に「ミラーイメージの法則」というのがあるそうです。「ミラー」は鏡ですね。鏡は人の姿や風景などを映します。日本人は面白いもので、時代の流れを映し出すという意味で鏡という言葉を経典本としました。四鏡と呼ばれる大鏡・今鏡・水鏡・増鏡がそれです。(受験生の時は「大根水増す」と覚えたものです)

また、鏡は反射させて使いますし、照らしたりします。「ミラーイメージ」はこの反射するとか、照らすという意味合いが強いのと思えます。簡単に言うと、「人の心にエネルギーを与えると、自分に返ってくる」という法則です。

「あの人といるとこっちまで楽しくなってくる。」という経験は誰もがしているでしょう。「あいつと練習すると、こっちまで燃えてくる」そんな仲間もいるのではないですか。そう、人は常にエネルギーを発しています。そのエネルギーが魅力となって人をひきつけるのです。さらにそのエネルギーが反射して自分に返ってくるから、また自分もエネルギーを吸収できる。自分も楽しくなったり、やる気が出てきたりするのです。

保険外交員としてトップの業績を残していたある女性が、その秘訣を「笑顔です」と答えたそうです。毎朝、鏡を見てにっこり人が安心する笑顔を作る練習をしてから仕事に出ると聞きました。また、モデルの SIHO さんこと矢野志保さんが「私、母から元気をもらうのです」とテレビでおっしゃっていました。「母は家中のいろんなところに鏡を置いていて、その鏡を見るたびににっこりと微笑むのです。その笑顔が素敵で、今では月に一度くらいしか会わないのですが、その笑顔に会うたびに元気が出ます。」

「そんな母が大好きです」と微笑む彼女の笑顔は、まさしく彼女の母と同じ笑顔くらい素敵でした。

野口義嘉氏が「鏡の法則」という本を出しておられます。その本では、もっと詳しくミラーイメージの法則の例が紹介されています。心を揺さぶるようないい話がたくさん載っています。是非一度お読みください。

「元気」は伝達します。そのためには、まず自分が「元気」を出さなくっちゃいけませんね。人を許すには自分自身を許すことから始めましょう。自分自身が「心」の発信基地となってみんなにエネルギーを照らしましょう。そうすれば必ず、周囲からもエネルギーをもらえるようになります。

周囲から与えられることばかりを望んでいては、いつまでたっても自分自身は変わりません。自分も成長という変化を求め、周囲も自分が変わるによって変わっていく、更に周りが成長することによって更に自分が成長していく、そんな環境でソフトテニスに打ち込むことができたなら、必ずや、「いいこと」があるのではないのでしょうか。勝つことも大切ですが、「そんなこと」よりも、もっと大切な「生きる力」を身につけることができるでしょうね。

## ライバルを応援しよう

ミラーイメージの法則で、周囲に「心」を照らすといいました。具体的にどのようなことがそれに当たるのかを説明します。

「心」を照らす「姿勢」の基本原則を大きく3つあげます。それは「尊敬する気持ち」、「感謝の気持ち」、そして「応援の気持ち」です。

今回はそのうち、「応援の気持ち」について話します。

スポーツをする選手にとって、ライバルの存在は自分自身を本当に悩ませます。手ごわいライバルの存在があるからこそ、自分自身が成長するのは間違いありません。そんなことは頭ではわかっているのですが、実際はそのライバルの動きが気になって仕方ありません。大会でもそのライバルがどのようなゲームをしているのか気になります。私はそのライバルが負けでもしたら、喜ぶどころか返って不安になります。「自分も同じように・・・」なんて考えると心が揺れるのです。その心配はペアにも伝達するようです。駄目ですね、本当に心が「ちっちゃい」と思います。

もし失敗や負けることを期待していたとするならば、自分が対戦した相手が強かったりすると、心が揺らいでしまうのは間違いありません。そうなっては、自分の力を発揮できないのは当然で、精神的にも不安定となります。

ですから、私は、大会で他の選手を見る時、「応援する」ことを心がけています。いいプレーをして欲しいと願います。ライバルたちがいいプレーをしてくれると、自分までが元気になります。自分も「負けてられない！」という闘争心が湧いてくるのです。そうすると、自然に不安はなくなっていくます。その選手と対戦することが楽しみになってきます。

ライバルや仲間を応援しましょう。そのことが自分の成長に重要な意味を持つかは、違ったところでわかるものです。

## 「段取り」(だんどり)

ずいぶん以前のことになりますが、私が学生の頃、アルバイトで水道工事をしたことがあります。冬休みでしたので、寒い中朝早くから現場へ行き建設中のビルなどの配管工を手伝うアルバイトでした。朝の8時頃に会社を集まり、そこからその日に必要な資材をトラックに積み込み、現場へと向かいます。

しかし、朝、会社を集まっても、その工事の責任者の方はなかなか仕事を始めません。ストーブを囲んでみんなとタバコを吸ったり、コーヒーを飲んでしゃべっているのです。若い頃は「早く始めればいいのに」と思っていました。そんな時間が無駄に感じていましたが、どうすることもできず、ただ先輩たちが動き始めるのを待っていました。

ようやく動き始めるのは30分位してからですが、私はこの後毎日驚かされます。責任者の人は、何も見ないまま、私にその日一日現場で使う資材をトラックに積み込むように指示します。例えば、10cmの太さの鋼管を5本、15cmを7本、接続の管、L型を10個などなどといった具合です。その後3~5箇所くらいに電話をかけ、トラックに乗り込みます。私も一緒に乗り込むのですが、現場についても後を追いかけるのが精一杯で、必要な場所をぐるっと回り、トラックに戻るとすぐに私にそれぞれの資材をどこに何本、接続部品を何個、何センチの管を切断し、どこどこに置くよう私に指示します。

毎朝、「こんなんでもいいのかな」って思っているのですが、時間とともに、それらの資材が無駄なくきっちりと使われ、仕事の時間が終わる頃には、持ってきた資材はほとんどが無くなり、その日一日の仕事が終わるのです。本当に驚きでした。

ある日そのことを昼の休憩時間に聞いてみました。昼食は寒さをしのぐために、いつも工事中のビルの中です。保温式のジャーに母親が作ってくれた弁当をいれて、味噌汁つきで、本当にうま

かったのを憶えています。寒さに震えた後の味噌汁は最高ですね。

失礼、懐かしかったもので、つい思い出してしまいました。

その方が言うには、朝の雑談は「その日の段取りをしているんだ」というのです。みんなとしゃべりながら、設計図を描いて、その日必要な資材の確認と人の配置、協力してもらわないといけない関係者との連絡、もっと言うと、違う現場の確認や指示、誰にどこで何をしてもらうか、そのために何が必要で、資材はどこにどれだけ必要なかを計算しているんだ、というのです。仕事をする前には必ずこの「段取り」に時間が必要で、毎日がこの時間なしには成り立たないというのです。だから、職人さんに対してそのひと時をとがめる人はいないらしいです。

社会に出てから、確かにそのようなことをしている方々に多く出会いました。単に職人さんだけではないようです。「段取り」という言葉は最近ではあまり使われません。でも昔の人たちは誰もがやっていたことで、日本人の伝統的な特技であったのかも知れません。

「段取り」をできる人は、仕事にかかれば正確で、しかも仕事が速いです。無駄がありません。見ていて、「さすが《流石》熟練の業」というような印象を持ってしまいます。

現代社会で、このような「段取り」ができる人はどれだけいるのでしょうかね。私は、練習が始まる前には多くの時間をこの「段取り」に費やします。この時間にせかせかと指示を聞きに来られたりすると「ちょっと待ってくれ。」と言ってしまいます。

準備できていない私が悪いのですが、「段取り」なしでは始められないとも思っています。今の時代は、この時間を周囲が許してくれないようです。だから上に立つ人は大変でしょうね。時間通りに、てきぱきと指示が出て、指示されたことをこなす。自分に与えられた仕事を正確にこなしてさえいれば、周囲からは文句を言われることもないし、失敗したとしてもそれを指示した人の責任だから、「そんなの関係ない」なのです。

社会自体がそうなのですから、人間もそのようになるのは当たり前でしょう。近頃は「しつけ」に関してもよく言われます。親たちも口やかましく、子どもに注意をしていますね。「勉強したの?」「あれはしたの?これはできてるの?早くしなさい!」「ハンカチもったの?」「さっさとしなさい」「いそいで!」

しなければならぬのはわかりますが、子どもたちにとれば、「しんどい」ことでしょうね。そんな小さい時から親の要求にすべてこたえようとしていたら、将来どこかで期待にこたえられない状況が出てきた時に、子ども達は壊れてしまいますよ。最近?そんな壊れかけた状態の子どもをよく見るような気がしてなりません。

さて、私たちがソフトテニスを指導する時にこのような子どもたちをたくさん作り出してはいませんか? 本来のスポーツをすることの目的から大きく外れていますよね。より機能的に効率よく合理的に結果を求めるのは大切です。現代社会も同じことを考えているのでしょうか。しかし、過度の合理的精神の多くは、大きな「ひずみ」をも生み出していることにも気づくべきでしょう。

ソフトテニスをする中で選手が「段取り」を行なえる時間ほどのような時でしょうね。それは、練習前のコート整備や、清掃の時間がいいのではないのでしょうか。または、アップの時間帯、ストレッチをしながら、今日の練習の内容や前日の課題などを思い浮かべるのもいいでしょうね。ラインをはきながら、乱打の事を思い浮かべたり、フォームのチェックをする。草むしりをしながら全体の練習をイメージする。誰と誰が乱打をして、あの練習の時は何を用意してとか、ストレッチをしながら自分の体とお話しをし、体調チェックを欠かさない。

選手にとっての「段取り」の時間帯を指導者はせかしてはいけません。こんなことを選手も指導者も共有できるならば、その後の練習もスムーズに行くのではないのでしょうか。「今日はどんな



ことを教えてもらえるのか」そんな楽しみを選手が抱きながら準備している光景は、本当に楽しいと思えますね。

ユニフォームを脱いでも、そのスポーツで身についた精神や、困難を乗り越えるためのスキルを発揮できることが何よりも大切です。優勝したとか、成績を残したということは栄光として残りますが、年月とともにその価値は薄らいでいきます。しかし、一旦身につけたものは必ず残ります。多くのスポーツ選手が社会で成功を収めていますが、彼らは栄光よりも、スポーツで学んだ多くの精神や力を発揮するためのスキルを身につけているのです。

最近心配していることは、テレビなどにスポーツ選手がたくさん出演していることです。スポーツが大衆に受け入れられることはいいことですし、励みにもなるでしょう。しかし、テレビはあくまでも大衆に受け入れられなければならないのですから、大衆が望む内容で構成されています。つまり、面白くなくては「ならない」のです。したがって、スポーツの精神や本質ではなく、表面的な華やかさを求めるか、全く逆の裏話的なものを求めるのです。そのようなことだけを取り上げ、その方だけが努力しているかのような演出やおもしろおかしく表現することには抵抗を感じます。

また出演された選手自身が脚光を浴びて舞い上がっている姿を見ると、かわいそうな気がします。その人の将来はその人が切り開かなければなりません。そのための「力」を身につけることが、今後のスポーツの課題であり使命であるべきです。ひと時の夢に惑わされることなく、本質とじっくり向き合うことのほうが大切だと思います。

## 素直な心

人は一個の口と二個の耳を持っている

だから話をする二倍聞くべきだ

「人の話を聞く」ということは、実は難しい。なぜなら、その人の言いたい事を理解し、自分にあてはめ、そしてさらにそれを行動として表せるよう努力しなければならないからです。

つまりこの過程を行うにあたって、相手を理解し（相手のアドバイ스가自分の成長のために必要なのだということを理解する）自分を理解し（自分の長所や欠点に素直に向き合う）さらに、自分を変えようとする努力（今ある自分を否定し、新しい自分を築いていこうとすること）が必要でしょう。

でも、実際に「注意を素直に聞く」ということは、本当に難しいですね。注意を受けた時、まず君達は誰に言われたかを気にします。信頼できる人や恐い人に言われると話をよく聞きます。「しかたないから」という気持ちでしょうか。でもそうでない人に注意されると「何でお前に言われなあかんねん」という感情が働いてくるのです。まず第一段階から失敗が始まっているようですね。こんなことでは、相手の気持ちや真意を理解することなんてできません。その時点で「聞く耳持たない」状態ですから、大切なアドバイスも受け入れることができないですよ。

また、「長所を伸ばせ」というアドバイスはいくらでも聞くことができますが、多くのアドバイスは自分の欠点を指摘されます。ですから、これも「耳が痛い」状態です。いわゆる我慢の必要とされるところで、「辛抱強さ」が求められ、それは、君達のもっとも弱いところですからね。

自分の**心を素直にもつ**ことができれば、苦手な人の言葉にも「耳を傾ける」ことができるのではないのでしょうか。

「良薬は口に苦し」という言葉がありますが、正しくは「良薬は口に苦けれど病に利あり。忠言は耳に逆らえども行いに利あり」

です。「ためになる」言葉の多くは、案外、苦く、「耳が痛い」ものです。嫌なことから目を背けていては、治る病も治りませんね。

大切なことは、自己改革に取り組むということです。自分自身の成長をもっと望む人は、「今のままでいい」という気持ちを捨てるべきです。「新しい自分」を築くには、今の自分を否定しながら成長を願うべきでしょう。「今の自分じゃダメなんだ」だから、「もっと教えて欲しい」という素直な気持ちが自分自身の成長につながるのでしょうか。全面否定する必要はありません、部分否定の方が効果的でしょう。根本からの改革は相当な苦痛を伴いますし、今の政治でもそうですが、多くは失敗するものです。歴史的に見ても改革は、多くの犠牲の上に成り立っています。弱者にその犠牲を押しつけての改革は、そう簡単にはすべきではありません。少しの改善を積み重ねることを心がけるべきでしょう。

そういう意味では自己改革とは自己改善であるべきで、それは心も持ち方の改革です。自分が成長できるのであれば、進んで努力できるのではないですか。何よりも心の持ち方が大事です。

## 雑用について

私達は、ともすれば「陽のあたる仕事」は積極的にしますが、目に見えない「雑用」と言われる仕事を嫌がるものです。

しかし、自分に与えられた仕事を全うすることは、大切なことだと思います。嫌な顔をせず、仕事を引き受けてくれる人ほど、何事にも有能であると思います。仕事を選ばず、真剣に取り組んでいれば、どんな仕事でもこなせる力がついてくるものです。

小さな仕事を怠っている者に、大きな仕事ができるはずがない。

### 世の中に雑用なんてないものなのです。

大体が、大切なもの、なくてはならないものは、目に見えないところに在るようですね。水道管やガス管、電気の配線や電話線、下水道など生活するうえで、無くてはならないものほど、目に見えない場所にあるようです。私たちは、成功して華やかな生活をしている人を支える、目に見えない多くの苦労や努力のほうで、実は価値があることに気づいていません。お金持ちと成功者は違います。お金がなくても、成功者はたくさんいるのですが、成功をお金という基準ではかるあまり、大切な物を見失っているようです。今の世の中、なんか変ですよ

目に見えない雑用をおろそかにする者に、真の成功を口にすることはできないでしょうね。

私は雑巾になりたい  
いらぬ時は、忘れられ  
必要な時に、思い出される  
そんな雑巾に私はなりたい。

マザー＝テレサ

## 挨拶 (あいさつ)

中華料理のチェーン店「王将」へ就職した東大の卒業生が、約一ヶ月にわたって「挨拶」の練習をさせられた。という話を聞きました。東大といえば、日本の最高学歴を誇る大学であります。その卒業生でさえ、「挨拶」ができなければ一人前として扱われないということです。このことはいかに「挨拶」が大切かということを示す例だと思えます。一人前ということは大人として、社会人として認められるということで、つまり、「自立」が認められるということです。

君達にとって、自立の時はそう遠くはありません。東大卒業生のような知識はありませんが、彼らよりも大きな声ですががしく「挨拶」はできるのではないのでしょうか。誰が聞いても「ええな」と思える挨拶は大きな財産でもあるのですよ。

### マナーの基本が挨拶

上にも書きましたが、「あの人は挨拶もできない」「挨拶ができない」ということは、一人前でないことを表す言葉になっています。これは挨拶が人間どうしの交わりの始まりであり、人間関係の基本であることを示しています。

「挨拶」の「挨」という字は、「開く」ということであり、「拶」は、「せまる」という意味です。したがって「挨拶」とは、「心を開いて相手に迫る」ということです。また、「挨」は「押す」、「拶」は「押し返す」という意味もありますから、「挨拶されたら必ず返す」ということも含まれているのです。要するに挨拶は社会人のパスポートともいえるのでしょう。

信楽の言葉で「おやすみやす！」という言葉があります。別れ際に発する挨拶で、昼間でも使います。この言葉が使われる関係は、信頼関係が構築されていることを示します。

## 竹は節ごとに成長する！

旬（しゅん）ということを考えてみると、少し遅いのかもかもしれませんが、春は「竹の子」がおいしい季節です。旬という字に竹冠をつけると筍という字になって筍（たけのこ）とも読みます。

「竹を割ったような性格」とは褒められているのですよ。

「雨後の竹の子」とは、雨の後、竹の子がぞくぞくと生えてくることから、似たようなことが次々に現れてくることの例えで使われます。

「破竹の勢い」は、止めることができない激しい勢いの例えであり、最初の一節を割るとあとは次々に勢いよく容易に割れることからこのように言われます。

このように、竹は日本語の中でいろいろな意味に使われています。その中でも、「竹は節ごとに成長する」という言葉は、われわれの生活や人生そのものを表現した素晴らしい言葉ですよ。もし、竹に節がないとあんなに高く成長することはできません。枝や、葉の重みを支えることができず、少しの風や雨水の重みで折れてしまうからです。私たちの生き方の中にも、成長を願うのであれば、生活の中で節をしっかり持つことの大切さを表現しています。節度のある生活を求めるのは君たちに成長してもらいたいからです。

一年を通した、または高校（中学）三年間という単位で考えると、節にあたるのがいろいろな学校行事であり、学年ということになります。またそれぞれの各大会や予選がその「節」となるべきです。春の大会という節が終わりました。全力で頑張れましたか？今後の成長を支えることができるような節を残すことができましたか？努力なくして立派な節は残りませんよ。次は全国総体予選です。3年生にとっては、最後のインターハイをかけた戦いです。悔いの残らないように頑張ってもらいたいと思います。勝敗だけで自分を評価するのではなく、しっかりと努力すること

によってしっかりとした節を残していただきたいと願っています。「戦い」ですから、傷つくのは覚悟の上です。少々の傷を負ってもまだ立ち向かえる強い意志を忘れないで下さい。総体予選が終われば、近畿（地区）大会です。そしてインターハイ、また頑張らなくてはなりませんね。

何事にも全力で頑張ることが、結果だけでなく自分を育てるためには大切なのです。君たちも生活の中で、「節」を意識してみてくださいはいかがですか？今の時期の竹の成長は驚くものがあります。すごい勢いです。君たちの成長もそうあってもらいたいと願います。

## 節度について

大きな単位で見なくても、私たちの生活の中で求められる節はたくさんあります。「節度」という意味から考えるとほとんどの行動の切り替えが大切になってきます。

社会にでると【T・P・O】ということがよく言われます。TはTime、PはPlace、OはObject（Occasion）のことで、それぞれ「時」「場所」「目的（場合、機会）」をしめします。しかもそれは、自分の立場から見てのことではなく、相手や、**周囲の人たちの立場**から見てという意味です。つまり服装や言動に関して「時」と「場所」そして「目的や場面」に応じた**節度**が求められるのです。一般にこの節度というものをうまく使いこなせるようになるとその人は社会的に多くの人から認められ、大人としての信望を得るようになります。

会話においても、ポイントを押さえた会話になるか、話があっちこっち飛躍して、とりとめのないものになるか大きな違いです。それはお互いの時間の無駄にもなり、あの人と話すと時間がかかってしかたがないと嫌がられます。

いきなり、話し上手になれとか逆に嫌われるから話をしないということではありませんよ。時間をかけて身につけていくべき大切なマナーですから頭の中に入れておいて欲しいのです。自分の思いを伝えることは大切なことですからね。

もうひとつ、私の友人がモットーとしている言葉があります。Sが3つで「3S」と言っていますが、スマート・スピード・スイッチの頭文字です。スマート（ムダなく）スピード（迅速に）そして一番大切なのはスイッチ（切り替え）です。

**「相手の立場」にたった、「T・P・O」を考えた行動が、状況に応じて切り替えられ、ムダなく・迅速にできれば最高です。**

でも、相手を疲れさせない程度の「人なつっこさ」もなくして欲しくないなあ・・・このことも大きな財産だと思います。



## 自分が飛躍するための

### 「環境」を整えよう！！

「環境」ってなんだかわかりますか？一般には大気だとか山、川、海といった自然環境を思い浮かべますが、それだけではありません。環境とは自分を取り巻く全てのものをいいます。学校や教室、運動場も環境です。家庭や友人、先生もその人にとって環境と言えます。「雰囲気」なども環境です。静かに授業を受ける雰囲気、頑張ればみんなから評価される雰囲気、くじけそうになったら励ましあってくれる人間関係など、さまざまな面で環境というものが君達の周りに存在しているのです。

『環境がその人を育てる』とはよく言われることです。雑然とした環境の中では雑然とした人が育ちます。冷たい人間関係の中では冷たい人間が育つのでしょうか。逆に励ましあえる友人に囲まれて生活していれば、自然と困った人を見れば励ますことができるようになるし、自分が評価されれば相手をも評価できるようになります。「いい環境」が人の成長にとっていかに大切かがよくわかると思います。そう考えると、選手たちが今からどんどん成長していくためには、もっともっといい環境作りが必要です。

環境は整備すべきで、当然指導者の資質を高めたり、練習方法を工夫したり、道具やテニスコートの整備も大切です。しかし一方ではお互い集中できる環境や励ましあって成長していく環境は選手自信が作り上げていく必要があります。ですから、もっといい環境を作るために君達に多くのことを求めていきたいと思えます。環境とは、作られたものを与えられるのではなく、自分達で作り上げていくものだと考えるからです。

「遅刻をなくそう！」とか「けじめをつけよう！」「集中しよう！」「挨拶を大きい声でしよう！」こういったことも自分を飛躍させるための環境作りの一つ一つなのです。

# トイレが汚いぞ！！

## 掃除してますか？

クラブ活動ではテニスコートの整備は当たり前のように行ないますよね。ブラシをかけ、ラインを掃き、雑草が生えないように注意します。しかし、練習で使うのは、何もテニスコートばかりではありません。特に気になるのが、トイレです。大会に行って用を足すとき、トイレはきれいだ気持ち良いですね。大会での緊張から、余計なことに気を取られたくないのは当然で、トイレが汚いと、ちょっと集中力が……。そんなことも言ってもらえませんが、きれいなほうがうれしいですね。ひどい時は、トイレットペーパーが散乱していたり、ガムの包み紙も同じように投げ込まれていたりします。

トイレというのは、汚い場所という先入観があるようですが、これは間違っています。本来、一番清潔でなければならない場所ではないでしょうか。みんなが使う場所だから、一番清潔であるべきなのです。それなのに自分が使ったら、後のことは考えないという人がたくさんいて、汚していきます。すると、しだいに汚い場所という感覚が広がっていき、汚いのが当たり前ようになってしまいます。

どうも日本人は、公共の場所に対する意識の持ち方が、あまりよくないように思えます。駅やコンビニにはたくさんのごみが捨てられます。自分の出したごみは家までもって帰る。そして自分で処理しましょう。ゴミ箱があるからといって、捨てれば良いという問題ではなく。大会を運営してくれている方々の立場からすれば、借りている会場に迷惑がかかるからごみ処理までしていますが、実は一回のごみ処理に7万円もかかっているのですよ。私もたくさんのごみ処理をしてきましたので、大変さは身にしみてわかります。

今後の大会では、「自分が出したごみは家までもって帰る」が常識となります。そうあってもらいたいし、ソフトテニスを愛好する方々には、そのことを広めていただきたいマナーだと思っています。会場で放送してもなかなかごみは解消されません。一部の心無い人には伝わっていないようです。テニスコートや部室がごみだらけという状況は、根本的にごみをゴミ箱に捨てる習慣がないからです。習慣とは繰り返す中で身につくものですから、直すにも繰り返し注意されることとなります。その時は「わかっている」と答えても、その時だけのことですから直りません。ですから何回も言います。

自分のごみを駅やコンビニなどに捨てるということは、「内部不経済の外部化」といいます。「しわよせ」的悪循環です。悪い循環はどこかで断ち切ろうではありませんか。いつまでも繰り返すのではなく、「断ち切る」べきなのです。

「断ち切る」という習慣も身につけたいですね。冬になると朝どうしても布団から出たくないという気持ちになります。だらしない自分に言いきかせ、「決断」のような心持で夢見心地から寒さの厳しい現実へ出て行くべきです。そう思えば、毎日が「断ち切る」訓練の場ですね。

諸羽（もろは）うちふる鶏（くだかけ）は  
咽喉（のんど）の笛を吹き鳴らし  
今日（けふ）の命の戦争（たたかい）の  
よそほいせよと叫ぶかな

島崎藤村の「朝」という詩の一節ですが、鶏の朝の一声のように私達も「えいっ！」と気合をかけて、一日の戦いのための身度をすべきですね。

## ガムのポイ捨て、おことわり！！！！

昨日の掃除の時、廊下に数人の女生徒が座っていました。その後しばらくしてその女生徒が、「最低え～！」って叫んだのですが、スカートにガムがついていたのです。その子は前にも上履きにガムをくっつけたそうです。ほんと最低ですね。誰が口にしたのかわからないガムが靴にくっついたり、服につくことは気持ちの悪いことです。非常に不愉快になります。人が成長していくには環境作りが大切です。環境とは、自然だけではありません。学校という施設も環境ですし、友人や先生という人も環境の一部です。また雰囲気も環境なのです。君達が伸びようとする事にかかわる全てが環境といえるのです。そこらじゅうにガムが吐き捨てられている環境が果たしていい環境ですか？誰が捨てたかわからないからまた不愉快です。

ある駅にこんなポスターが貼ってありました。

「あなたのマナーが頼りです。ガムをかんだあとは紙に包んでくずかごに捨てましょう。」（日本チューイングガム協会）

日本人は「ガムをかむ」文化は輸入しましたが、それに伴うマナーは受け入れなかったといわれています。どうも日本人は公共の場所を大切にしないようです。駅を見ても同じような光景が見られます。大人にも責任があるのですが、これは奇習としか言いようがありません。

現代は国際社会といわれています。君達の中からも世界を飛び回る人がでてくるかもしれません。今後は世界で通用する日本人が要求されていく時代なのです。こんな奇習は、世界で通用するわけがないのです。

## 携帯メールのマナーについて

「こんなことまで、ソフトテニスに関係あるの？」と思ってしまいますが、中学生や高校生にとって今や「必需品」であり、今では誰もが持っている携帯電話、しかしこの携帯電話によって本当にたくさんのトラブルが生じています。情報の連絡や確認で使う分に関しては本当に便利なものですが、一方で犯罪やトラブルを作る元凶になっています。ソフトテニスを指導するとは、単に技術を伝えるということだけではありません。「人を育てる」という意味では、このようなことをも指導の範囲に入れてはどうでしょうか。

多くの人を利用する「メール」機能ですが、本当に便利で楽しい面がたくさんあります。初めてメールを始めた頃は夢中になってしまうのもよくわかります。かかってくるとドキドキしますし、急いで返事をします。すると今度は相手からの返事が待ち遠しくなります。何回か繰り返しますと自然に一体感が生まれてきて強い友情を感じてくるものです。逆に、返事を送ったのに返ってこないととても不安になり、「何かあったのかな？」「嫌われたのかな？」なんて心配になります。嫌われたくないから不必要な話題を大きく扱って相手の気を引いてしまうことなんかもあるでしょうね。やがて話題が乏しくなると、第三者の悪口を言ったりしてその場をつないでしまうのもお決まりのパターンだと思います。

メールによる第三者への『中傷』は大体がこのようなパターンから始まります。この『中傷』はお互いが相手の気を引きたいという心理からエスカレートする傾向があり、やがて悪口の言い合いになります。また複数で一人に対して悪口のメールを送って「いじめ」ます。『共通の敵は強い友情を生む』という格言もあります。まさにそのとおりです。でも勝手に共通の敵に仕立て上げられた方はたまったものじゃありません。『君たちの友情と不

安のために悪者にしないでよ！』と言いたいものです。

さらに、メール友達同士のマナーの悪さがさらに話を大きく複雑にしていきます。『共通の話題であり、秘密』であるはずのメール（中傷）が他の人に平気で転送され、そこでまた新たな友情のための『共通の話題』となってしまうのです。さらに転送され・・・もうどうしようもない状態が発生し、誰かがうそをつき、誰かが傷つき、誰かが怒り、誰かがなかまはずれになり・・・

原因なんてもうわかるわけがありません。それぞれがまた違う人に相談し、仲間を作って、そしてさらに仲間を作るために相手の中傷を行い、またそれが一人歩きして人間関係をこじらせているのですからね。

大人は、いらんものを子供に持たせてしまった・・・と反省しています。解決の方法の一つは取り上げることです。でも現実的には拘束力はありませんし、大事なものを取り上げられたら泣き叫び、文句を言いますよね。もう一つは君たち自身がマナーを守ることです。便利さと危険が同居しているという自覚を持って、相手のプライバシーを暴露したり、中傷したりしない。必要外の使用を控える。当然、学校内での使用は禁止されているのですから、電源を切ってもらいたいと思います。これもマナーです。マナーを守れないのなら所持を禁止するという考え方は間違っていないですね。

大切な物だから、大切にする。無くてはならない物だから、「心して」扱う。今後携帯電話の機能は更に向上し、まさしく「必需品」となっていくでしょう。だからこそ「心して」扱えるようにならなければなりません。

私たちにとって、ソフトテニスは、自分自身を成長させてくれる大切なスポーツです。やはり「心して」、取り組みましょう。

## ビジョンの重要性

よく語られる3人のレンガ職人についての昔話です。

「きみたちはなにをしているのかね？」と聞かれて、一人目の職人は、「レンガを積んでいるのです。」と答えた。

二人目の職人は「1時間500円で働いているのです。」と答えた。

その質問をした人はちょっと歩いて、3人目のレンガ職人に近づき、同じ質問を試みた。するとその職人は上を見上げ夢を見るような表情で、「私ですか？私は大聖堂を造っています。この地方に大きな精神的影響を与えるような、永遠に残るような大聖堂をね。」と答えました。

この物語では、3人がその後どうなったかは伝えていません。しかし、大聖堂を夢みていた職人の生涯が充実していただろう事は十分想像できますね。

彼はビジョンを持っていたのです。自分に対する自尊心を持っていたのです。目の前にはっきりしたビジョンを描ける人は、成功への道をまっすぐ突き進みます。少々の困難にはくじけません。ビジョンに欠ける人はいつまでも同じところにとどまり、自分の不運を嘆き、人のせいにしてしまうのです。

ソフトテニスにおいて、多くは「目標」として「私は日本一になりたい」とか「インターハイに出たい」などということをして口にします。しかしそれはあくまでも「目標」であって、そんなことにはあまり意味がありません。建てた家の「大きさ」を自慢しあっても意味がないということです。そこで暮らす人がどのように幸せを感じるか、その家に集まる人がどのような気持ちでそこに集まるのが大切で、大きさではないのです。

もし選手や指導者の方々が「大きさ」にこだわっている気がつくならば、自分を変えるチャンスですね。

## 自浄能力

能力は「力」・「パワー」といいました。パワーは「自浄能力」をも備えているはずですが、自分達に悪影響を及ぼす要因を追い出す作用を「自浄能力」と言います。

自分を高めようと思ひ努力することは、同時に自分自身の自浄能力を高めることでもあります。怠惰な心を自らの力で浄化することがすなわち、自分を伸ばすことでもある、ことに気付いてもらいたいと思います。

今、世の中はこの「自浄能力」が低下しています。いわゆるモラルの低下です。何が正しくて、何が間違っているのか、の判断力が低下し、「低きに流れる」状態が止められません。この風潮はどこまで続くのでしょうか？マスコミもたくさん記事にしています。食品偽装問題や政治家の賄賂問題、さまざまな社会問題だけでなく環境問題も含めて、何が大切なのかを判断できないまま人々はさまよっているように思えます。

『喉もと過ぎれば熱さを忘れる』という言葉があります。熱いお茶を口に含んでしまっても、のみこんでしまえば、熱さは感じないから、そのことをすぐに忘れてしまい、同じ過ちを繰り返してしまうのが人間です。

『臥薪嘗胆』（がしんしょうたん）とは反対の言葉で、過去の苦しかった思いをいつまでも忘れずに、その思いをばねにして成功をおさめるという意味です。

しかし、多くの人たちは『喉もと過ぎれば熱さを忘れる』状態が多いようですね。目標を持たず、苦しかった時期を忘れてしまい、だらだらと生活しています。面白くないから、目先の楽しみを求め、くだらないことに心を奪われています。両足が大地にしっかりと着いていない状態を『浮き足立つ』といますが、本当にこの状態です。地に足がついていないから、行動も非常に軽率です。つまり、「どっしり」とした考えや落ち着きがない状態で



す。会話の内容も軽いし、姿勢も悪い。ひとつのことに集中できず、落ち着かない。小さなことに心がとらわれ、そのため、トラブルも続出します。「自分の努力のなさ」を問題にせずすぐに人のせいにする。あげくの果てに、まじめに取り組む人を批判したり、仲間を茶化して楽しんでいる。・・・・・・・・

**話になりませんね、**

人のせいにしたり、周りの状況に流されて、「頑張っていない」のはお前たち自身じゃないのか？また次の大会も同じ「つらい思い」をしたいのですか？次こそ、ワンランク上へステップをするのではないのですか？みんなで目標を達成するのではなかったのですか？

**切り替えなきゃ！！！！**

自分自身が間違いに気がつくことができれば、これはチャンスかもしれません。「今」しなければならぬことがはっきりとわかったのですから、そのことに集中しましょう！「どっしり」と落ち着いて練習に取り組もうではありませんか。毎日の練習にしっかりと向き合うということは、しっかりと自分自身と向き合うということです。自分の将来や生き方と真剣に向き合うということです。これができないということは**自分の生き方をも軽く扱う**ことになります。**あかん！あかん！そんなこと・・**

**だから、頑張れ！！！！**

間違いを正す「自浄能力」も身につけよう。毎日の練習、生活は、成長するための「根っこ」にあたるものです。「根っこ」が腐っていては大きく育たないぞ！

## 気迫を持つ！！

### 人間誰でも やらねばならないときがある

織田信長といえば、戦国時代の英雄として有名ですが、彼は「天下布武」という印を用います。武力をもって天下を統一するという意味で、この言葉には、武力をもって、この乱れた天下を統一し万民を安ずる。という意味がこめられています。信長の強い意思というか心意気、そして気迫が感じられる言葉であります。

信長の気迫が一番はっきりしたのが比叡山の焼き打ちでしょう。桓武天皇、最澄以来の霊場を焼くことについては、数多くの反対があったはずですが、それに対して信長は、「もし、この罰で地獄に落とされるというのなら、自分は閻魔の庁で大王を倒す自信がある」と言い切ったそうです。そのすさまじいまでの気迫に家臣たちも承服し、焼き討ちが決行されたのです。

信長の比叡山焼き討ちに関してはいろいろと批判があります。また、こうした信長の激しい気性が、ついに明智光秀の謀反を招く結果となったといわれますが、しかし、時には行き過ぎがあったとはいえ、こうした信長の強い気迫があつてこそ、長年人々を苦しめてきた戦国時代が終わり、300年もの平和な時代への道がひらかれたのでしょ

### 「断じて行えば、鬼神もこれを避く」

ひとつの志を持って何かを行おうとする場合には、断固それをやりぬく気迫というものを持つ事が大切です。

「なんとしても」という目標がある！ ならば、気迫をもって生活するということが大切だということもわかるはず！

断固これをやり抜く！気迫を持とう！

## 能力とは心の状態のことである！

「どれだけできるか」ということは、「自分はどれだけできるということを考えるか」ということにかかっている。

自分の能力とは、一体どのようなものなのだろうか。与えられた仕事に対して、よく「私にはできない」といって始めからそれを放棄したり、逃げ出したりする人がいます。「私には能力がない」という言葉を使うのですが、本当にそうなのでしょう。あなたに能力があるかないかは、どのようにして決まるのでしょうか。ひょっとして、あなた自身が決めてはいませんか？こんな話があります。小さい頃、重い足輪をはめられたゾウは、もがいて痛い目にあうと、自分は逃げられないと「思いこみ」ます。すると、成長して足輪が軽くなっても、逃げ出そうとはしないということです。つまり、一旦「思い込む」と、そこから脱皮できず、「自分の限界」を気がつかないうちに作ってしまうのです。

「能力とは、心の状態のことである。」自分ができないと思えばできないし、いや、できるんだと思えばできるのです。

まず、何よりも、この「できるんだ」ということを君達自身が思ってください！そして次に、どのようなことをするにしても、自分のすることに「一流意識」を持つ事が大切だと思います。

自分の「仕事」にプライドを持つのです。自分しかできないというプライドです。どのような仕事でも、自分の仕事を重要な仕事だといえる人は、その仕事をよりよくするためにはどうしたらよいかということを考えるからでしょう。

自分に能力があると思いついでいる人なんて、たいしたことありません！それよりも自分の仕事にプライドを持ち、自分にしかできない工夫をしている人が、きらきらと輝いて見えるのです。

勉強もクラブ活動も人間関係も自分にプライドを持って取り組んでもらいたいと願っています。

## バックボレーのサムズアップについて

サムズアップとは、「親指を立てる」という意味です。ラケットを操作するのは肩や肘なども使いますが、指を使っても操作しますね。ラケットをぎゅっと握ってしまうと、グリップが固定されますから、指先でラケット操作をすることができませんし、やわらかくボールにタッチすることはできません。パワーはあるけれどミスも多くなります。ネット際のボールに対してしゃがみこんで対応したり、高いボールをバックアウトしたりする原因の多くは、グリップの握りが強すぎるからでしょう。5本の指の中で一番大切なのは、「薬指」です。薬指と中指あたりでグリップを握ると人差し指と親指、そして小指が自由になります。この自由になった指をうまく使うと、ラケット操作が非常に楽になります。また、逆に親指と人差し指だけでグリップを握っても力が入りにくく、そのことで、低いボールに対してやわらかいタッチで対処できます。

このように指の使い方によって、プレーの幅は驚くほど広がりますが、速いボールに対してはどうしても「力負け」する気がして、つつい強くグリップを握ってしまうのが実情のようです。「不安があるからプレーに力が入りミスをする。」この原因がラケットを「握る」ということから始まっているのでしょう。

この習性のようなグリップの強い握りは、ソフトテニスを始めるところが、遅いほど強くなるようです。ボレーにしてもストロークにしても、初心者と呼ばれる時期は、ボールの速さにタイミングを合わせるのが苦手です。準備ができていないから力を入れるタイミングもわからないからです。準備が遅いと、あわててグリップを強く握る。強く握るからラケットが固定される。固定されるから腕や肩を使って振り回すのです。ジュニアからソフトテニスを始めると、もともと力がないからうまく力を利用しようとする。うまく力を利用しようとするから、柔らかく体を使って

無理のない打ち方を覚えるのでしょうね。

さて、話を戻しますが、今回紹介するバックボレーにおける「サムズアップ」は、指導者によっては嫌うことが多く、ほとんど取り上げられません。ですから、無理にとは考えていません。しかし、実践でうまく使えるようになれば、力みがなくなり、ミスも減少するテクニックのひとつですから、是非参考にしてください。

バックボレーは基本的に「横面」です。「縦面」は無理があるように感じます。バックボレーを縦面でとらえる選手のほとんどは、親指を前に押し出すのですが、それでは肘から先の動きが抑制されますから、その分、足で稼ごうという発想となり、ややフォアボレーの延長のような取り方をしてしまいます。実践では悪くないと思いますが、プレーとしてみると幅が狭いように感じます。また、体をネットに対して垂直にするのですが、このとき下半身からその体制に入ります。そうすることによって「肩を入れる」動作を行います。体に近いボールに対してはこの形も強いと思いますが、これでは「ため」や「ふところ」の要素が失われてしまいます。プレーに幅を持たせるための「ため」や「ふところ」の深さを持つには、右足をできるだけ遅らせることが大切で、体を横にしなければ、ボレーに角度のつかない「縦面」は「基本形」とは言えないと思います。

バックボレーは本来フォアボレーよりもリーチが伸びると言われます。それは背面ボレー的な形に発展するからであり、それならば、横面であるべきなのです。

実はこの横面に関しても、グリップの下方から親指を前に押し出す傾向があります。横面で、グリップの下方から親指を前に押し出すとラケット面が上を向きます。したがってボールは逆回転して前へ飛びます。ボールはラケット面の向きよりも、ラケット面の移動が早ければ、「その移動した方向」へ飛びますから、鋭いボレーとなり決まります。私もこのような動作を繰り返し練習していました。それで、何とか自信を持っていたのですが、どう

しても、遠いボールがコントロールしにくく、球足が長くなってしまいます。当時は足の長いボレーが理想とっていたので、何の疑問も持たなかったのですが、「調節が効かない」ことに気がつき、また、ネット際のボールに対しても、白帯にぶつけることが多く、ネットから離れると、この傾向は強くなることがわかったのです。つまりボレーが直線的に飛び、いわゆるローボレーでドライブがかかったような、ネットを越してからボールが沈むような曲線を描くことがなかったのです。

サムズアップするとラケット面は立ちます。つまり横面が立て面へと移行します。この移行する時にラケット面は下から縦へと移動します。するとボールには順回転がかかることになります。つまりドライブがかかるのです。フォアのローボレーなどでもラケットを立ててドライブをかけることがいわれます。同じような形がここでできるのです。

ストレートからセンター気味に飛ばすには、親指を90度立てるように、逆クロスで、流すような場面では、45度立てながらやや前へ（グリップの上に親指がきますから親指に力はいりません。薬指でグリップを支えるように握ります。）押し出すようにボールをとらえましょう。

ドライブ回転がかかっていますから、ボールはワンバウンドしてから伸びるようになります。「強いボレー」を意識するのではなく「柔らかく」、ややストロークをイメージしたような感覚で練習してください。グリップは薬指で握るように、他の指は自由にしましょう。私は、時々薬指と中指だけで握らせ「キツネさんグリップ」と呼んで生徒にさせています。親指では実際には握らず、親指の付け根のふくらみ（母指球というらしいです）で押さえるような状態でしょう。

## ボールを打つってどんなこと？

### どのような言葉で表現されているの？

選手を指導するにあたって、または、自分自身が相手の打球を予測し、どのように対応するかにあたって、非常に大切なことは打球をどのように「イメージ」するかです。その「イメージ」を表現するのに言葉が使われますが、その言葉が非常にあいまいです。

打球することに関して、いろいろな表現があります。例えば、「打つ」・「上げる」・「かわす」・「しのぐ」・「つなぐ」・「展開する」・「先を通す」・「切れ込む」・「かます」・「衝突する」・「詰まる」・「差し込まれる」・「逃げる」・「押し込む」 など人によってさまざまな言い方をします。

また、「身のこなし」・「足さばき」・「前さばき」など動作に関してもさまざまな表現がされます。

更に、「ポーン」・「バシッ」・「ポコーン」・「ドカーン」・「サッ」・「ビシッ」などと音による表現が加わり、それらをうまく組み合わせることによってお互いのイメージが一致してきます。

しかし、これらはその指導者や選手独特のイメージであります。指導するに当たっては、このような表現は最初、選手にわかりづらい面もあります。しかし慣れるにしたがって非常に有効な表現であることが理解できます。

会話の中でも、慣れてくると共有の「音」で会話ができています。「チャンスだ、ガンガン攻めよう！」ですむのですね。若者言葉は嫌いですが、「どんだけえ〜！」とか「KY」なんて言葉は私には理解できませんでしたが、使ってみると「ああそうか」なんて思ったりします。

同じように、選手に対するアドバイスも「サッ・ピッ・パシッだろ！」ですみます。初めての方にはわかりませんよね。「サッ

と構えて、ピッと左足の壁を作り、パシッと打とう」の省略です。選手には日頃からそんなふうに言っています。ほとんど同じですが「サッ・ピッ・パッ」は「パッと逆クロスへの展開（中ロブ）」をイメージしています。慣れてくるとこんな表現の違いを選手も理解してくれます。

ゲーム中のアドバイスなどは時間的にも細かくは説明できません。したがって、このような表現は、日頃の練習の中で十分慣れておかなければいけないと思っています。指導者や選手がどのような表現で「そのボール」をイメージし、共有しているかは本当に大切なことだと感じています。

私が細かく説明していることなど、3つぐらいの音で表現できるのではないのでしょうか。面白いですよ、たくさんの表現から一番あった表現を探し出し共有できれば、選手ももっとイメージを膨らますのではないのでしょうか。選手の想像力を膨らませることも大切な役割です。たくましい想像力を備えた選手は、やがて自ら新たなイメージを創作していきます。そうすることによって、選手が独自の世界を形作っていくとすれば、素晴らしいことであり、人格形成にも大きく役立ちます。

表現方法は、他にも身振り、手振りなどゼスチャーを使うことも大切です。たくさんの表現で「この一球」を表現してください。



## 「振る事」より「引くこと」のほうが

### 大切なではありませんか？

誰もがストロークを練習する時や、素振りをする時に意識を持つのは、「フォアードスイング」です。つまりラケットを「振る」ことでしょう。ラケット面の角度や打球するための「肘のたたみ方」、またスイングを早くするための回転やフィニッシュの姿勢など、ラケットを振ることを意識すると思います。

しかし、実践では「構えることができなくてミスをした」という言葉が多く、「テイクバック」をもっと早くすることを重視します。テイクバックの方法やタイミングはいろいろとあり、それぞれ、自分にあったものを身に着けるべきだと思います。指導者は、そのいろいろな方法やタイミングの最大公約数的なアドバイスとして「はやく引け！」と言っているのではないのでしょうか？

質問ですが、その「はやく」とは「早く」なのか「速く」なのか、どちらなのでしょう。「早く」はタイミングのことで、「準備を早くしましょう」という意味でしょうし、「速く」はスピードを意味しますからラケットを速く移動させることになります。

この二つは同じではありませんよね。私たちはこれらを日頃から使い分けているのでしょうか。指導にあたり、その違いを意識させた練習に取り組んでいるのでしょうか。

フォアードスイングに関しては、トップ打ちやロビングは当然そのスイングの「速さ」も違うでしょうし。振り「方」にも違いがあり、無意識のうちに練習をしています。それならば、同じように引き「方」や引く「スピード」、引く「タイミング」にも違いがあって当然だと思いませんか。それぞれ状況によってそれぞれに違いが生じてもいいはずですが。また、その人の体力や体の柔らかさなどによってもテイクバック時のラケットの位置が変わっても、間違いではないのです。

ただ、そこに違う要素も含めると、話は少し変わってきます。それは、「早く構える」ことによって、「相手をけん制する」という要素を含ませることです。前衛は、相手が構えると、その時点で動きを止め、間合いを計ります。「相手後衛が構えたら、前衛は止まれ」は常識のようになっています。そういうものだと「昔から決まっています」ポジションが取れなくても、一旦はそこで止まって、そのポジションからできることをするのは。いわゆる良いポジションが取れなかったら、ディフェンスを固めたり、誘いのモーションを起こします。ポジションの悪い時は、ポーチに出ることはほとんどありません。そのような時に無理にポーチに出ても、例えばクロスに絞られますし、無理に動き、遠くを追いかけるために速いタイミングで動いてしまうでしょう。サイドを抜かれて、後衛もクロスに絞られたボールとサイドの両方はカバーできませんから、失点となります。

このような状況では、「早く構える」効果は、大きいと思います。しかし一方では、早く構えすぎることによる「弊害」も存在します。心理的な「迷い」や相手前衛に「間合い」を合わされている時です。時間があると「余裕」が出ますが、時間がありすぎると「迷う」ものです。「早く構え」ているにもかかわらず、「詰まる」選手をよく見ます。面白いですね。時間的余裕があるからこそ迷ってしまい、自分で不安を大きくする。そして「詰まる」または「安全策」を選択し、ロビングを打つ。ロビングがいけないのではなく、「消極的」になることがあると言っているのです。

付け加えるならば、極端なクローズスタンスで構える選手はほとんど「早く」構えます。なぜならば、打点が体より相当前であり、クローズに構えることが、相手前衛への「牽制（けんせい）」だと考えているからです。しかし、そのような構えは「とっさ」の変化がつけにくいいため、多くが「決め打ち」になりやすいのです。したがって、逆に牽制を入れたら、クロスに打球することがばれてしまい、相手に攻撃（ポーチ）されやすいということもい

えます。

極端なクローズドスタンスで、相手前衛に対し牽制を入れる選手のほとんどは「クロスへの決め打ち」が多く、ゲームの後半、相手前衛にどんどん追いかけられ、ポーチされるケースをよく見ます。注意しなければなりませんね。

次に、「速く」引くことはどうでしょうか。このことに関して一長一短あります。速いボールや強打したい時には「速く」引いて「速く」振るでしょうから、有効でしょう。しかし、速く引く「反動的要素」をうまく利用できる場合は有効ですが、バウンドの高いゆるいボールを柔らかく打球したい時には、「力み」が発生し、うまくボールコントロールできない場合があります。ロビングが短くなるのはこのような時ですね。「力を入れる」のは比較的楽であり、「力を抜く」ことが難しいとするならば、「速く」引くことの弊害もあることに注意を払うべきです。

他にもラケットを「下から引く」ことは低いボールには対応しやすいが、高いボールには対応しにくく、「上から引く」とその逆が言えることなども引き「方」という点で特徴があります。また、「高く引く」や「低く引く」、「大きく引く」や「小さく引く」などさまざまな要素が「ラケットを引く」にはあるのです。

もっと言えば、タイミングの観点から「ゆっくり引く」ことも「速く引く」と対応して考えるべきでしょう。

私は、「これしかだめである」ということは言っていません。むしろ、「最高の形」を探しており、子どもたちに伝えてあげたいのですが、なかなか一つの型にはたどり着けないのです。この人には合うが、あの人には無理が生じているということや、男子には有効だが女子には適していない、また逆もあります。大学生とジュニアでも差が出て当然です。ですから、無理に押し付けることを避けながら、それでも「最高の形」を求めてしまうから自分自身困っているのです。簡単に、状況に応じて変えれば良いということになりますが、それこそ、そんな器用なことはい

でしょう。「何かを犠牲」にしながら、という観点で、それぞれの長所・短所を理解した上で、自分に合った「最高の形」を追求することは、大切なことでしょうね。フォームを変えたいときにも参考になりますし、大会で自分のいいところを発揮したい時にも自分の打法の長所を知っておくことも大切なことです。

## スイング軌道の特性について

さて、前項では「テイクバック」、つまりラケットを引くことについて話はしました。今回は「フォアードスイング」について少し話をしましょう。関係しあう面もありますから参考にしてください。

一つの考え方に「フォアードスイングの軌道は、テイクバックの軌道と一致する」という考え方があります。つまりトップ打ちをしたいならば、ラケットを上から引くべきであり、低いボールを処理する場合は下から引くべきであるという考え方です。多くは、地面に対して平行にスイングすることが多く、ラケット面も横面を多用することになります。打球自体もシュートが主体だと思えます。

二つ目の考え方は、この反対で「高いボールを打つにはラケットは低い位置から出るべきで、低いボールを打つには高い位置からラケットが出るべきだ」という考え方です。この場合は、円を描くようなスイングが多く、ラケット面は立て面で処理することが多いでしょう。高さのついたボールが多いでしょうね。

あくまでも基本動作をイメージしていますので、そこから変化をつけて違ったボールを打つという応用は、多くの人が身につけているのは当然です。

もう一つは、∞を描くように、ループ状のスイングをイメージすることです。やや波打ったスイングであり、スピードボールに対応するのは難しいかもしれませんが、柔らかい変化をつけたボールを打つことができます。

その選手がどのようなボールを主体的に打ってくるか、またどのような雰囲気とその形から違うボールを打ってくるのか。私は特徴があると思っています。

「狐と狸の化かしあい」の要素も多分に含まれていますが、前衛として、相手の打球コース、特徴を知る上では参考になります。

最近のスピード化に伴って、小さいテイクバックから放射状にスイングする選手もいます。肘が小さくたたまれ、高いボールには高く、低いボールには低くスイングします。テンポが早くコンパクトに打球するため、前衛としても非常にタイミングを合わせにくく、ポイントしにくい形です。相手のスピードをうまく利用し、変化も多様です。このタイプの選手は、同じコースで何本もラリーをする傾向は少なく、無理をしませんからミスも少ないと思います。ロビングも速い中ロブを得意としていますから、女子選手には有効だと思います。

打点が体から離れませんから、積極的にボールに近づきます。ストローク中のカットプレーも得意だと思います。このように言えば、悪いところがないように聞こえますが、打点の幅が限られているため、相当量の運動が必要となりますので注意しなければなりません。

## 練習での視点

前項であげたようないろいろなストロークについて、どのような形で打球しようが、一定の場所・空間に何本も安定したボールを打つためには、軸足の設定・体重移動・体の回転を「うまく」使う必要があります。

この「うまく使う」ということが大切なのですが、多彩な相手の打球に対して、「うまく使う」ためには

- ① 待球姿勢
- ② 軸足を早く設定する（テイクバックとは区別しています）
- ③ 体重移動をするための左足が自由であること
- ④ 体重移動に力みがなく
- ⑤ 回転するための回転軸とカベの設定
- ⑥ 柔らかいグリップ・ヒジの使い方
- ⑦ 振り込み動作
- ⑧ 送り足
- ⑨ 次の待球姿勢
- ⑩ スプリットフトワーク・・・

など、動きや動作を細かくチェックすることが必要となります。これらをもとに、

- ① 細部練習
- ② 全体練習
- ③ 効果練習（2個打ち・ネットを上げての障害練習・連続してのテンポ打ち）

が考えていきます。

指導者が練習中どこを注意して見ているのかは、それぞれ違いがあります。選手にアドバイスしているうちに、その選手のフォームが崩れ、全然違ったフォームになってしまい、その特性が奪われるだけでなく、調子が悪くなって選手自身が悩んでしまうことがよくあります。悪いところの連鎖反応が生じ、結局、あれも

これも直しているつもりが、どうしようもない状態を作ってしまった。このような経験はありませんか？選手自身もどうしていいかわからないから、とりあえず指導者を頼りますが、自分の特性を奪われたようで、積極性までも失われていきます。

原因は、どの部分の練習を、何のためにしているのか、がはっきりしていないからです。指導者と選手の意識が違っているのは、うまくいくはずがありません。

ここは、指導者の責任が大きいと感じています。この練習に取り組む時は「ある一定のミスはしても良いんだ。」という指導者の意識も大切だと思います。ミスするから打ち方を変えることばかり考えていると、「効果」が発生するまでに「修正」が求められ、選手が飛躍することはないでしょう。「特性」を認識でき、それが「特技」として身につくまでは、やはりその「時期」を「待つ」ことも大切ですからね。練習の「効果」とはそう簡単には現れないものです。逆に簡単に効果が発生した場合は、要注意です。簡単に身につけたものは、簡単に忘れてしまうのが人間ですからね。時々教えたことがすぐにできる選手がいます。すごい感性だと感心していますが、そのまま伸びた試しはありません。逆に時間をかけてやっとできたような選手は、ある一定の時期を契機にぐんぐん伸びていきますからね。

私は「細部練習」をよくします。上には書いていませんが、「身のこなし」練習もその一つです。瞬間的な「身のこなし」はゲームでよく要求されます。わかりやすいのはバックのハイボレーでしょう。アドバイスとして使う言葉は「最後までボールを見ちゃだめ！」とか「打ったらすぐに後ろの後衛を探せ」とかフォームのことは言いません。「視線」を重視します。そのことによって、ボールを打つという意識を少なくさせ、そのことによって、体が勝手に「そう動く」ように仕向けます。

他にも、フォアのハイボレーでも「右足ジャンプ両足着地」だけを意識させたり、アタック練習で「逃げるな」ではなく「逃げ



ろ」と言ったりしています。固定観念で教えるよりは、違った指導（アドバイス）によって得られる「効果」も確かにあるようです。ここでは詳しく説明できませんが、細部練習をするならば、「そうさせる」ではなく、「そうなるようにしむける」ことが大切です。それぞれのもっと細かい指導方法は、まだまだ考えられるのではないのでしょうか。「そのようにしむけた」のだから「そうなる」のです。「そうなった」ことで選手が自信を持ってプレーしだすと細部練習も効果練習へと変化します。

効果練習もよくします。多くの上位校ではよく取り入れている練習です。実際にはありえない状況で練習をするのです。ボール2個で乱打することや、2人のサーバーが連続して打ってくるサーブに対応する練習、ネットを高くしてのストローク・サーブ練習、前衛同士のペア対後衛同士のペアでの1ゲームマッチなど、いろいろと工夫できますが、その中で、選手が工夫することで選手自身が考え行動し、障害を乗り越えるたくましさを養います。また、困難な状況で練習することによって平常が楽になりますから、余裕が出ますし、日頃経験していないポジションを経験したりすることで、その立場での心理を体験できるなど、さまざまな効果が期待できます。昼休みによくした「入れ替え戦」も本来は効果練習としてどんどんさせるべきでしょうね。

ただし、速い「テンポ練習」など、体に無理な負担がかかるような状況に関しては注意が必要です。体を壊してまでする練習などありません。常に「きちっと構えて」打つ必要などありませんから、「面処理」の練習や「身のこなし」、「足さばき」を重視するようなアドバイスを心がけるべきでしょう。

「無理でもそれを押し通す」ことも大切な時もありますが、「無理な時の対応」を身につけさせることも大切ですから、十分注意が必要です。

## ショートバウンドで打とう！

ショートバウンドで打つということはテニス用語で「ライジング」といいます。ライジングの名手というと、昔ですが、世界選手権でも優勝した木之村選手が思い浮かべられます。今でもシニアの大会で出会いますが、「名人」ですね。若い世代の方々にはなじみが薄いのかも知れませんが、当時ライジング打法はまだ一般化されていませんでした。日本体育大学の西田豊明監督がナショナルチームの合宿で、「ライジングで打たせる」と発表してから一般化して言ったといわれますが、木之村選手のライジング打法はすでに完成していました。

それまでは、後衛は相当ボールを落として打球していたようです。しかし、ライジングが一般化したといってもソフトテニスにおける後衛の役割は、この時点では大きく変わりませんでした。つまり、勝負に関しては、前衛の役割が重要な意味を持っていたのです。勝負を決めるのは前衛であり、大会の花形も前衛である時代が続くのです。「前衛が亭主、後衛は女房役」という考え方があった時代です。当然名前衛と呼ばれた選手がソフトテニスを華やかに彩っていました。男子では時安選手、横江選手、稲垣選手、大木選手、ダイナミックなプレーの前田選手、藤原選手、そして、藪崎選手や大野選手、沼田選手や井口選手などたくさんの名前衛がそれぞれの世界を持って活躍しました。

しかし、ソフトテニスのスピード化は、以前のこのような前衛中心の考え方を一変してしまいます。現在でも素晴らしい前衛はたくさんいます。しかし、当時の前衛は「試合を一本で決めれる」と豪語していましたし、実際そのようなプレーをしていました。今では考えにくい光景でしょう。前衛出身の私は、どうしてもそのような時代やプレーに憧れを持っており、頭から離れない状況があります。困ったものです。

時代が変わり、プレースタイルも変わり、後衛の技術力の向上

は素晴らしいものです。そのことを素直に受け止め、今後の前衛の役割やプレースタイルを求めるべきで、過去を懐かしがってはいけません。後衛に負けないプレーの開発と対応力を研究しなくてはなりません。

ライジング打法は、早い時期から積極的に取り組みましょう。どちらかという、ライジングのほうが簡単だという意識をもつと持つべきです。基本は強打するのではなく、バウンドするボールの勢いを利用して打球するという事です。力を利用するという意識から入らないと、どうしてもネットアウトしやすくなり、また、タイミングを崩しやすくなります。したがって力のあまりないジュニア期のほうがマスターするには速いのではないのでしょうか。ボールの「上がりっ鼻」をさっと打つ感覚です。

長いボールを打ち込むのではなく、さっと「コースを変える」という感覚のほうがわかりやすいかもしれませんね。相手前衛に対する目くらましの要素もありますが、前衛には間合い（ポーチのスタートタイミング）を計ったり、ポジションをより有効に取ったり、そのような動作を「余裕」を持って行うことが「できません」から、非常に有効です。

前衛にとって一番困る状況は、ポジション取りと次へのアクションの間に時間的、精神的余裕がもてない時でしょう。間合いをとる時間を持たずに、行動を要求される状況は多くは「あせり」となって現れます。早くポーチに出てしまったとか、動く前に打球され、動きが止まってしまうことなど、どうしても「無謀」と「消極的」行動が目立ってきます。更にその原因が自分にあるのではなく 相手後衛の技術によってそうなっているのなら、なおさら責任を感じたり、「何とかしたい」という感情が増幅し、行動が極端になってしまいます。まさしく相手の術中に「ハマッテ」しまうとはこのことですね。

本来、前衛が後衛を「ハメル」とされていたことが、逆になっています。ライジングの効果は非常に大きく、前衛陣に大きなシ

ョックを与えました。逆に後衛にはどうしても身につけてもらいたい技術です。女子では更に高速中ロブを加えて攻めてきますから、更にバージョンアップされています。

ライジングを得意とする選手への対応ですが、できるならば自分後衛には相手後衛と低位置で打ち合ってもらいたいと思っています。定位置のライジングは比較的テンポは速いですが、きめうちの要素が非常に強くなります。したがって、「決め打ちにはきめ取り」的にポーチを狙うことはできると思います。定位置での打ち合いですから、前衛はポジション取りに苦勞をしません。したがって、タイミングを合わせることに集中できるでしょう。

コースが変わって、相手が移動して打球する場合は、前衛として「危険な状態」であることを認識しましょう。相手後衛が移動すれば前衛も移動します。ポジション取りが遅ければ、一層ライジングにはタイミングが合わせにくいので、注意が必要です。特に、自分の思っているコースから常に若干の「ずれ」が生じます。あわてると「力み」が生じ、ミスにもつながります。

ボールを落とす選手はラケット面が縦になりやすい傾向があります。打点は、ボールを落とせば、体の近くになります。だから、面は立ちます。したがって横へのスイングができませんからロビングが打ちやすいのですが、同時にそのラケット面も前衛から見えることが多く、「見て」から動くことも可能です。したがって前衛は余裕をもてます。一方ライジングは、バウンドしたボールに横面でやや「かぶせる」ように打ってきます。したがってラケット面が見えにくく、「ボールを捜す」状況が発生します。探しては追いかけられませんし、勘だけで、行動をとるにも見えない分不安を抱えての行動となります。「決め打ちにはきめ取り」的練習も必要なのですかね。

前衛は、もっと状況に強くならなければ多くの「苦手」を作ることになります。今後、前衛に必要な練習は、このように状況や相手に応じた練習でしょうね。工夫しましょう。

## ボールを落として打とう！

前項とは、逆の発想です。ライジングを使う選手が増えてきました。そうすると前衛の動きも早いタイミングでポーチに出たりする傾向が発生してきました。私などは、そのタイミングがわからなかったから、大いに困りました。最近では、練習試合が多くなったせいか、ライジングに慣れている選手が育ってきています。若い選手が、タイミングよくポーチをしている姿を見ると、感動します。前衛の進化でしょうね。

しかし、後衛は、さらにそのことにも対応してきました。後衛も進化しています。「裏の裏は表」的発想ではありません。明らかに進化状態での技術向上です。ライジングでも打てるし、ボールをひきつけて（落として）打球することをやっています。指導者の工夫の跡がうかがえますが、前衛がライジングに慣れてタイミングよくポーチに出るように見えるのは、実は単に早いタイミングで行動をとっていただけだとするならば、後衛のこのような技術にはもはや対抗できません。現実はこの傾向が非常に強いようです。

後衛は、このような技術を更に身に着けるべきです。ライジングで打てないから「ボールを落とす」のではなく、打てる中で、相手前衛を動かしてから打つのです。

ひとつの考え方は、前項でも書きましたが、「ボールを落とせば、打点が体の近くになります。だから、面は立ちます。したがって横へのスイングができませんからロビングが打ちやすいのです。」という特性を持ちながら、「ラケット面を立てた状況からシュートが打てる」ようにするのは、体重移動が早く、前足に体重がかかってしまうようでは不可能ですよ。いったん前足にかけた体重をもう一度後ろに戻すぐらいの意識が必要かもしれません。又は体重を後ろ足に残したまま、後ろ足回転で打球するのです。したがって、下半身の強さと柔らかさが求められます。

立て面の扱いも、顔の前、つまり「見える」ところで行なうのではなく、頭の後ろ、つまり「見えない」場所で行ないますから、微妙なラケット操作も重視されて当然です。「やや」フェイスを閉じて左方向へ打球する、「やや」フェイスを開いて右方向へ打球する感覚を覚えなければなりません。

横面を使った打法は、何度か触れていますが、後ろ軸足での腰の回転（大腿骨の上で骨盤を回す）打法とラケットのスイートスポットをガット2本外し、ボールコントロールをスイングの方向で調節する打法です。横面といってもボールを落としますから、自然にラケットは傾きます。言葉に惑わされないようにしてください。自然にそうなるのですから、無理に地面と水平と考える必要はないでしょう。

## 前へ走りながらのストローク

よく質問されることに、「短いボールはどのように打てばいいのですか？」という類のものがああります。「どのように」という言葉が何を意味しているのかがわからないから、「それは、ステップのことですか？スイングのことですか？それとも打球するコースのことですか？」などと聞きなおすのですが、多くはこのように漠然とした質問であり、その人が何を求めているのかが不明瞭な場合があります。

もう少し、具体的な、又は状況に合わせた質問を心がけることが大切ではないでしょうか。なぜなら、回答を求めるためには、それなりの自分の考え方を整理しておかないと、説明の一部だけを聞いて納得したり、また大切な部分を見逃してしまうからです。

「短いボール」に対するステップに関しては、すでに述べてあります。ポイントはインサイドステップを使うということです。右利きの選手がフォアストロークで対応する時には、右足が軸足になります。右足を前に出す時にかかとから押し出すように地面に接地し、その時につま先はかかとより後ろになるようにします。ひざの向きは外で、当然開きます。ここで「がに股」になります。できるだけ、体重移動を遅らせ、右ひざに体重を残すことが大切で、前足【回転足】である左足に体重が乗ってしまうと、打球方向がクロス方向へ限定されていきます。もっとショートである場合は、前へ走るのではなく、もう一度その形を残したままステップすることになります。走りながら打球すると体重が前足に簡単に移動しますから、やはりクロス方向に打球が限定されます。打球方向を変えるには相当打点を遅らせるか、カットするしかなくなります。前に走らされたら弱い選手のほとんどが、左足に体重が早くかかり、打球できる範囲を狭く限定してしまうからでしょうね。

走らされても軸足に体重が残っている選手は、そこから更にコ

ースを狙ってきます。相手前衛が簡単に動くことができません。それどころか、逆にコースを狙われることでサイド・ミドルを狙われ、陣形を崩されてしまいます。短いボールに強くなることは相手に相当な圧力（プレッシャー）を与えることになりますから十分練習しなければなりませんね。

基本的に、「短いボールは短く返球すべき」でしょう。この考え方をもった上での「コースを狙う」プレーが求められます。確かに長いボールも有効ですが、前進する時の「惰性」が思った以上にボールに伝わりバックアウトしている光景をよく見ます。走りながらのプレーでのボールコントロールは、非常に難しいものです。特に前進プレーでは、更に難しいと思います。したがって、中途半端な長さになりやすく、中途半端だと相手後衛に2次的攻撃をさせる羽目になります。あわてて後ろへ下がるところを深く打球されたり、下がれずにローボレーで対応しなければならないケースもよく見ます。

また、以前にも話しましたが、ボールをガットの真ん中（スイートスポット）でとらえるという習性が、ミスを多くしますし、打球範囲を狭くします。短いボールを短く返球するには打点も前になる傾向があり、ネットすれすれにドライブをかける打ち方になります。したがってラケット面が下を向きやすくなり、ネットアウトが多くなるのは当然です。またドライブをかけるためにはラケット面を返すようなリストの使い方をします。この打法はうまく利用すれば、「ラケットヘッドが速く移動する」という意味でストロークの基本的な動作だとされていますが、結論から言うと、面を返すための「幅」が常に必要となりますから、前進してからのストロークでは、ミスの原因と考えるべきでしょう。

すべては、ボールを「ラケット面の真ん中でとらえる」習性から始まるミスだと私は考えています。ベースライン付近から時間的にも空間的にも余裕がある場合において、ヘッドスピードを速めるためにラケット面を返すという運動を取り入れることは容



認できますが、何でもかんでもそのことが正しいとは思っていません。ですから、意識的にドライブをかけるために面を返すのではなく、「ガット2本はずして」、ボールをとらえ、自然と回転をかけることを心がけることを勧めます。

一般的でないことに関しては、誰もが取り組むことを躊躇するでしょうし、誰もその責任を取ってはくれませんから、心配は心配として残ります。私が実際にやってみた中では、スイングの早さやタッチの感覚でコントロールするよりも、打球感覚がしっかりとあり、スイングでコントロールできるという感覚は残ります。ボールもよく落ちます。そういう意味での不安感が少ないという点で多くの方々に勧めたい打法です。

また、この感覚では、地面すれすれまで「打点を落とせる」というメリットがあります。ドライブをかけるためにラケット面を下に向けると低いボールを更に下からこすりあげるために、ラケット面も下から移動させなければなりません。したがって、地面すれすれのボールは打てないのです。時々見かけるミスとして、打球前にラケットで地面をいったんこすってから・・・、という状況を目します。これは明らかにドライブをかけようとしたときに地面を一旦こすってしまったのでしょう。

ボールに回転をかけるということは「ドライブ」をかける、「こする」だけでないことを体験してください。

## 戻れないなら直接点を取りにいけ

「はったり」的な要素の強い行動ですが、よく見かけるプレーですね。特に多いものが正クロスにポーチに出た時、相手後衛に絞られて届かなかった場合陣形をもう一度正クロスに戻さなければなりません。自分の後衛がストレートにうまくロビングを打って右ストレートに展開してくれれば楽なのですが、もう一度正クロスに返球した時は急いで正クロスの陣形に戻ります。しかし、その返球によってはとても間に合わない場合があります。その時は、ポジションを取って相手後衛と間合いを合わすことができないのですから、当然戻り「ながら」のプレーになります。「ながら」どのように考えるかによって次のプレーが変化します。

クロスポーチに出たけれど、先を通された場合。空いたサイドに戻り「ながら」、戻れないと感じたり、戻れたとしても、ミドルや後衛の足下を攻められると感じたり、サイドを守ってその後のポジション・・・などの不安を感じたりするのであれば、「ポイントされて、もともと！」という感覚で、ストレートを捨てて、そのままもう一度、クロスへポーチを狙いませんか？「捨てる」ことが大切で、相手が「戻るだろう」と思い、後衛の足下や、ミドルに打球するボールを狙ってもいいと思います。「はったり」「ずうずうしい」なんて言われますが、効果的な場面もあり、その後の心理面を考えても、有効になることが多いのです。

いつでも「そうする」ことはできませんが、そういうとられ方は、相手後衛にとって不愉快でしょうから、様子を見るようにロブで返球してくれるケースもあります。「チャンスなのに、なぜ攻めないのか？」と誰もが思いますが、「絶対的優位」は時々「自重」という方向にも移行することがあるからおかしなものです。

相手のそのような「迷い」は、チャンスです。そう考えるべきで、「絶対的不利」が「チャンス」に変わる瞬間の一つです。相手にとっては「だまされた」ような気があるでしょうから、次の

攻めは単調になりがちです。また、初めのクロスシュートボールが、すばらしいボールだとすれば、なおさら、チャンスになります。なぜなら、もう一度相手が優位になるためには、それ以上のシュートボールを打たなければならず、そう感じると「力み」からのアウトが多くなるからです。

また、後衛が短いボールの処理のために前進してプレーした後、ベースライン付近の定位置に「戻れない」と感じたら、やはり、その場でローボレーやノーバウンドストロークで直接ポイントを狙うべきです。相手選手は、定位置に戻ってくれた方がうれしいのです。足下に打ち込めば、ポーンとロビングで返球するでしょうから、前衛がスマッシュを狙ってくれます。そのままポイントになることだってあるでしょう。

カットサービスでの狙いは、直接エースを狙うだけでなく、この2次攻撃にあります。前に後衛を引きずり出してから、優位にゲームを進めることを目的としますから、対応策としての「中衛平衡陣」でのプレースタイルの研究も大切でしょう。

いずれにしても、持たなければならない「発想」とは、「～なら、～の方がいい」です。状況に応じて「～なら」と分析でき、その中で、対処方法を「～の方が有効だ」と選択し行動とすることが大事なのです。これは単に、ゲームの中だけでなく、生活の中でも生かされるべき「発想」でしょう。

悪条件の中でも、よりよい改善策を求めたり、「失敗」を「有効」へと転化させる行動力は、まさしく、「生きる力」なのですからね。

## 正クロスでの前衛サービスでは

### セオリーがなくなる

一般的な雁行陣では、4種類の型からスタートします。

正クロス雁行陣、逆クロス雁行陣、前衛サーブの正クロス並行陣、前衛サーブの逆クロス並行陣の4種類です。

このうち、通常、明確に不利だとされるのが「前衛サーブの正クロスからの陣形」です。この陣形、サービス側にはセオリーがありません。無いというよりは、前衛のサービス力、ストローク力に問題があることが原因なのですが、意図的にペアで「約束」的に仕掛ける方法がほとんど無く、相手後衛の攻めに対して、まず、「どのように防御するか」から始まるという意味で「相手次第」になる傾向が強いという意味です。

この項目は、以前にも記しました。(切磋琢磨Ⅱ p 111)

以前は、この前衛サービス側からのプレーについて重点的に話しましたが、今回は、レシーブ側からの攻めについて考え方を記してみたいと思います。

当然、弱いとされる、前衛側を攻めるのもひとつの作戦ですが、実践では簡単に前衛を攻められない状況があります。特に平行カウントでの単純な攻めには「落とし穴」があります。1-1のカウントでの相手前衛の前上りを攻めるプレーは効果的でありポイントできるチャンスですが、次の同じ場面は3-3(ジュース)であります。ここでのプレーと先ほどのカウントでのプレーではかなりの差が生じます。したがって、注意を要するのは、サービス側ではなく、レシーブ側だと思っています。ジュースでのレシーバーは必ずといって良いほど球威よりもコースを重視して打球します。したがって、クロスに絞るよりは前衛のミドルを選択する傾向があります。「より優位な立場を残しながら攻める」選択です。心情はよくわかりますが、ここは注意が必要です。

ゲームの流れにもよりますが、ゲーム自体が接戦である場合、この形から、優位であるはずのレシーバーが、たとえセカンドレシーブであったにせよ、前衛のミドルを攻めることが果たして最良の策であるかどうかは疑問です。前衛は、状況に応じて「山」を張ります。感性の高い選手は、そのミドルに「山」を張り、狙っています。しかもカウント的に競っている場面では、相手後衛が丁寧に狙ってくることも知っていますから、逆にチャンスと考えています。丁寧に狙うことは危険です。「捨て身」で来る相手は少々コントロールミスを気にしませんから、山は張りにくいものですが、コントロールのいい選手が、丁寧にすることほど危険なことはありません。

この状況は、はっきりと認識すべきです。自分は攻めているという「勘違い」も認識すべきであり、認識する中で、もう一度「それでも」攻めるということを考えるべきです。それならば、私ばかり、後衛のミドルを攻めるべきだと思うのです。前衛を攻めることで直接的にポイントを狙うのではなく、後衛を攻めながら、前衛にポイントさせる。2次的にポイントすることをイメージすべきだと考えます。さらに、3次的な攻撃、つまり、一旦センターに集めておいて右ストレートを攻め、相手後衛のバックを攻めることによってポイントに結びつける攻撃をイメージしておく、より優位な状況を残しながらチャンスを広げることができるのではないのでしょうか。

ミドルに打ったレシーブが直接ポイントになるケースもあります。3球目を自分の前衛が決めてくれることもあり、さらに相手のバックを攻めたことで、ミスしてくれることも考えられます。なんとか返球した5級目を自分の前衛が決める可能性も高くなり、4回のチャンスが発生するのではないのでしょうか。

このように、レシーブ側からの攻撃の形は、考え方によって非常に優位に作ることができますが、サービス側からすれば、防戦一方に回ることが多く、いわゆるセオリーが無くなることになり

ます。

この陣形からのカウントも2-0, 0-2, 1-1, そして、ジュースの一本目となり、いわゆる「二つの目」には当てはまりませんが、より優位に進行させるためには「形がない」からこそ取れば「大きい」ポイントになります。

ゲーム中必ず発生するこの場面に対応できる技術や戦略は今後のソフトテニスにおける大きな課題だと思います。

## 「二つの目」に関する考え方

松蔭大学の元監督表先生が、ソフトテニスにはひとつのゲームの中に2つの目があるとよく言います。「目って何のこと？」始めの頃はよく理解できなかつたものですが、これはそのゲームを優位にするカウントが2つあるという意味です。そのポイントをとれば2ポイント離すことができ、優位な立場地なるのですから、1-0, 0-1のカウントと2-1, 1-2のカウントです。1-0から2-0、0-1から0-2そして2-1から3-1、1-2から1-3というように2ポイント離すことのできるポイントです。だからこのカウントではリードしているチームは自分たちの力を出せるように積極的に考えましょう。ということになり、負けているほうは何としても1-1、2-2にするよう頑張りましょうというのです。

日頃の練習自体が、このカウントを前提に行なわれるべきだと私は思っています。このカウントから、積極的にどのように攻めるか、コンビネーションをどのように考えるか、例えばセカンドをどのように攻めていくのかなどは、その学校やチームがどのように練習に取り組んでいるのかを示す大きな一面であり、私は特徴であるとも思っています。

例えば、後衛がいきなり前衛を攻めてアタックをすると、この学校やチームはコンビネーションよりも個人技を優先しているのだなあと思ってしまう。このような考え方(攻め方)は違ったところで何回か出てくるでしょう。センターを有効に攻めながら、最後に前衛に決めさせたり、相手のミスを誘うようなチームはコンビネーションを重視した練習をよくしているのだらうと感じます。場面によってさまざまだらうとは思いますが、ヒントとなることは確かです。

できるならば、私自身は相手にミスをしてもらいたいというのが本音です。ですから、センターから入るほうが好ましいと

考えています。せっかくペアを組んでその練習をしているのだから、コンビネーションを使って「2人で一本」がいいですね。自分たちがエースを取ったり、ボレーやスマッシュでポイントを狙うことよりも相手のミスによるポイントのほうが好きなのは、次のポイントを考えてのことです。このカウントはあくまでも優位になるという意味の「目」であって、ゲームを取れたという意味ではありませんから、まだ次があるのです。だから、相手には、ミスの後「丁寧」にしてもらいたいのです。

私自身の好みの問題ですから、誰もがそうすべきだ、とは思っていません。それぞれがこの「二つの目」の場面で、どのようにしてポイントするかを独自に考えてチームカラーにしておくことが大切です。チャンス目があるのに、積極性がなかったり、チャンス目を知らないまま策を持たずにプレーしてしまうことは、確率を放棄することでもありますから、いい成績は残せませんね。

もっと詳しく言うならば、1-0、0-1の時と2-1、1-2の時とは状況が違いますから、注意しましょう。共通点は両方のカウントは、ともに逆クロス側のサーブ・レシーブであり、レシーブ側から見ると、前衛のレシーブということであり、違うのがサーバーが変わっているということでしょう。ですから、この「違い」を前提にした練習が行なわれているべきであり、4種類の練習をしなければいけませんね。

考え方は、それぞれの学校で違いますし、個性もありますから統一はできません。前衛のレシーブ力が試合に大きく影響するのははっきりしていますから、前衛さん頑張ってくださいね。



## ラッキーボールがでるカウント

ポイントの2つの目に関して言えば、2-1, 1-2のカウントでの思わぬポイントや相手ミスはゲームポイントとなりますから、どんな形でもいいから欲しいものです。3-1, 1-3のカウントと、2-2では大違いですからね。

一方0-3で負けている時のネットインはあまり大勢に影響のない場合が多く、選手自身もあまり気にはなりません。つまり、ラッキーボールとはカウントに大きくかかわるということになります。

そのポイントの重要性は選手が一番感じていることですが、「そのポイント」を取るための戦略・技術の修得がおろそかになっていることは非常に残念です。相手のミスや、自分たちのネットインによるポイントで大喜びをしている姿は、少し悲しいことですよね。積極的に取りに行くポイントですから、ここは練習の成果を発揮すべき場面でもあります。流れにもよりますが、何らかの意図をもったアクションが取れるよう、日頃から、カウントを意識した戦略を持つように心がけましょう。

そのように考えると、このカウントでのポイントは「ラッキー」ではないように感じます。数字上のことでの重要なポイントであっても、意図的であると考えたと「当然の結果」であるべきです。

「ラッキー」と感じるのは、その時「成すすべが無い」からであり、アクションを起こすことのできない状況での心理が「ラッキー」に強く影響を与えているのです。したがって、より未熟な段階では、ゲーム自体が「ラッキー」の連続であり、勝てたことが「ラッキー」、負けたことは「アンラッキー」であるのでしょうね。

ラッキーボールは、前衛から見たときと後衛から見たときでは違うようです。前衛からみれば、心理的に余裕ができるカウントである2-0, 0-2または3-1, 1-3という2ポイント以

上離すことのできた状況をイメージしますが、後衛は平衡カウントをイメージするようです。2-2でのポイントは後衛の心理を大きく変化させます。ここでのポイントは次のポイントでの発想を広げる意味があるということです。また、2-2での第1球目が正クロスであるため、発想が単純になりやすいからです。簡単に言うと、クロスかストレートしかない状況で、心理的に「どっちか」に打球しなければいけない苦しさを感じているからです。確率が2分の1は、バクチのようですからね。

ストレートのロビングやミドル、ショートクロスもあるじゃないですか、と言っても実践では「どちらか」が頭から離れないのが本音で、相手前衛の「動き」が気になってしかたがない選手は、たくさんいます。誰もが一度は経験する「洗礼」みたいなものです。考え方で悪い「くせ」がつかないように注意してください。

このカウントを取れた時と失った時とでは、次のポイントへの意識が大きく変わります。実は、この後のポイントが、その選手の特徴をあらわすところであり、前衛としては見逃す事のできないチェックポイントでもあります。「意識が大きく変わるからこそ、その選手の特徴が現れる」と私は考えています。

(このことは、今は触れないでおきます。改めて話したいと思います)

2-2の場面では、後衛は前衛にアクションを起こして欲しいと考えているのではありませんか、ストロークで打ち勝つ自信があったとしても、前衛のポイントを望んでいます。ただ、アクションと言っても単にクロスポーチだけを言うのではありませんが、何らかのアクションを望んでいます。

実戦では、2本ラリーがあったとしても3本目は、何らかの変化が起きやすいのはこのカウントです。前衛は、2本目までは、クロスシュートを3本目以降は、変化を予測し、相手が格上の場合は2本目までのアクションを、格下だとした時は、3本目以降の変化を狙うのが一般的ではないでしょうか。

## 流れの中で発生する

### ラッキーボールについて

ラッキーボールが本当に勢いになるのか、逆にマイナスに働くのかは勝負に大きな影響を及ぼします。

流れの中で発生するラッキーなポイントは、確かに存在します。その後、そのまま勢いづく選手と、反対にそのラッキーポイントによって流れを変えてしまう選手とがいます。何故だか不思議で、原因があるのか、それとも単なる偶然なのか、不思議でならないのですが、自分たちにとっては、勢いづくほうが「ありがたい」に決まっていますよね。

そんなポイントが、相手に発生した場合でも、同じく偶然だけでは済ましたくないことです。流れを変えるための努力はしたいと考えます。

心理として、「危なかったあ、もう少し注意しよう」と少しだけ自重しながら次のポイントに臨むのか、「ついている！」だけで注意力が欠乏するのかの差も考えられます。「こんなについていいの？」と舞い上がった心理を押さえようとする作用もあるでしょう。逆に「なんで、相手にばかり・・・」と何かをうらむ心理も相手には発生します。悪いことは重なるもので、「うそお〜！」と声を出してしまうような信じられない失点が連続することは経験ありませんか？

「平常心」という言葉がありますが、大切だと思います。しかし、時には平常心で戦うことがマイナスに作用することもあり、一概には「よし」とは考えていません。

発想として、でたらめですが、「勝利の女神」がいるとしたら、彼女の心境と相談することがあります。彼女が、「そんなに喜んでくれるんだったら、もう1本さし上げましょうか？」なんて言ってくれるのなら、大喜びすべきです。単純に、どんどん行動す

れば、相手が勝手にミスしてくれたり、ネットインなどのポイントが転がり込んできます。「喜んでくれないのなら、もうあげない」なんて「いけず」を言われたら困りますね。漫画の世界のようで、くだらないのですが、私は時々、大喜びすることになります。

一方、気まぐれな女神様の場合は、その気まぐれに付き合ってもらえません。気まぐれな女神様に気に入られようと努力すればするほど嫌われたりするのなら、知らん振りして、女神様が逆に「気にする」ようにしたほうがいいでしょう。美しい人は無視されるとプライドが傷つけられ、逆に近づいてくるらしいですね。「平常心」が発揮するのは、このような性格の女神様が相手のときのようなようです。多くの女神様はどれも「気まぐれ」が多いようで、「平常心」の備わった選手に微笑むようですね。

ごめんなさい、どうも発想が乏しいもので、そんなレベルでの話か！なんて叱られそうですが、相手のネットインや、素晴らしいプレーに動じない選手は「平常心」が備わっており、素晴らしいと感じます。私もそのようになりたいと憧れます。

ラッキーボールが大きな「流れ」になるかならないかは、その後のプレーにもよります。つまり、単調であっても、どんどん、アクションを起こす選手は、相手に考えさせる「余裕」や「時間」を与えませんから、連続的にポイントできる可能性が高くなり、「勢い」となります。そこでの複雑な作戦は不要なのです。そんなチャンスに「行動が取れない」選手は、相手に余裕を与えてしまい、立ち直る機会を与えてしまうこととなりますから、「勢い」を味方にすることができません。

一方、相手の「ラッキー」に対して動揺し、体裁を整えようとボールをそろえようとする選手は、相手の単調な攻めにさらに動揺し、信じられないミスを繰り返し、自滅していくものです。アンラッキーを「そんなこともある」くらいに受け止めて、その後のプレーに集中できる選手は、2本3本のアンラッキーは、逆に

チャンスへの「布石」としてとらえるのでしょうか。「ここをしのげば、大きな流れがこっちにやってくる」という発想の中でプレーをされたら、チャンスもピンチになってしまいますから、相手としたら逆に余裕がなくなるでしょう。

考え方次第で、ラッキーボールは勢いになったり、ピンチにもなったりするものです。その点、セルフコントロールの重要性が言われるのでしょうか。

## 先を見るということ

このことに関しては何度も表現を変えながら述べています。例えば「結果から判断する」とか「前衛の考え方」の中にも説明してきましたが、どうもいろいろな表現や説明が大切だと感じます。「将来を見越して今を考える」ことは確かに困難なことだと感じますが、わからないまま行動するよりもわかっているほうが意欲も湧きますし、何よりも準備している分だけ失敗も少ないでしょうね。「目標を持つ」ということもこれに近いと思います。

今回は大会でのアドバイスについて成功した例をもとに考えていきます。私は先日行なわれた近畿インドア大会でちょっと変わったアドバイスをしました。「1ポイント目は失ったほうがいいよ、とられてもチャンスは広がるから次のポイントに生かさない」という内容です。実際に1ポイント目を取られたときに「ラッキー」と口にしてしまったのです。

当然、これには「流れ」の中での「思惑」が含まれていますが、「1ポイント目は取られろ」と言ったのですから選手も応援している人も驚いたでしょう。試合の流れは1ゲーム目、2-0でリードした後、私の学校の後衛がラリーもなく、いきなり中途半端なアタックをし、相手前衛に取られてしまい、その後ストロークミス、更にポーチボレーをされ・・・、一気に4ポイント連取されゲームを失いました。2ゲームも、0-2とリードしたのですが、やはりその後4ポイント連取されたのです。「こんなこと」ぐらい多くの監督指導者が経験しており、気がついていることですね。選手も、たぶん気がついていることだと思うのですが、・・・さて、それでは、このような現象・状況に対して、どのように対処すべきなのでしょう。方法はまちまちですが、多くの指導者は有利な状況を逃したことを責め、あまり対処しないことが多いのではないのでしょうか。

私は、次のゲームの1ポイント目を取られた時、思わず、「ラッキー」と叫んで喜びました。選手にも笑顔で「よしよし」と表現しました。「運良く」かもしれませんが、3ゲーム目はジュースの末取れてゲームカウント1-2となってチェンジサイド、選手がベンチに帰ってきました。あまり時間はなかったのですが、そのことを簡単に説明し、「1ポイント目はとられたほうがいいよ」と最後に話し、選手を送り出したのです。

4ゲーム目も1ポイント目を失いました。私はやはり「よしよし」でした。やっぱりジュースの末、ゲームを何とか取れ、ゲームカウント2-2になり、ムードは良くなってきました。しかし、次のゲーム1ポイント目を取ってしまい？今度は3-1でポイントを取りました。いやな予感的中するものですね。やはり4ポイント連続失点で、そのゲームは取られてしまいます。2-3となった時のアドバイスは、もう少し具体的に、取ろうと思うから力みが出るのだよ。欲しいと思うからくれないんだよ。だからチャンスと思ったら、一度相手に「預けたら」どうだ。という内容でした。

次のゲームは2-0でリードし、そこから後衛は私の指示通りチャンスボールを相手に預けるようにゆるいロビングを相手後衛の前へ打ちました。何本か後に相手後衛がミスをし、次のポイントも相手前衛のミスで4-0で取れました。ファイナルです。このときの指示は、更にもうひとつ付け加えて、我慢できなくなったら、1本だけ「欲しい」攻撃ではなく、「いらん」攻撃をしてもいいよ。というものでした。あくまでも、「リードしたら預ける」中でのことです。ファイナルは一方的でした。4ポイント連取し、その後5-3からまさしく「いらん」アタックが通って、6-3でマッチ。もう一度相手に預けて、ゲームセットでした。

「勝ったから言える」ことでしょうか、私自身の頭では、「勝つ確率を上げたから、勝てたのでしょ。」とと思っています。

ひとつの現象に気がつくことはよくあります。しかしながら、

その現象の原因を考え、自分たちを不利にしたり結果的に負けた時にそのことを追及し、責任を押し付ける指導者はよく見ます。「言ってるのに、自分たちから負けるようにしてるのだから・・・」と多くが口にするものです。

この試合は、近畿インドア大会の4回戦、ベスト8取りの場面でした。相手は奈良の高田商業です。ベンチに入っていた西森先生に試合が終わってから、「うまくごまかされました」と言われ、思わず「そうですね」と答えておきました。

このようなゲーム展開は、「よくあります。」「よくある」ということは「共通の原因」が存在しているから「よくある」のです。私はこのようなよくあることの原因を、多くの人が偶然と捕らえて、運が悪かったとか、選手個人の技量や精神面の問題として片付けることに疑問を抱いています。よくあるならば、原因を多角的に研究し、その対策を講じていくべきではないでしょうか。

では、原因を考えてみましょう。ソフトテニスには1ゲームの中に2つの目があるといいます。このことに関しては先の項目で述べたとおりです。したがって1-0、0-1の次のカウントが2-0、0-2になるか1-1になるかでは大きな違いがあり、方向性が発生する一つの目です。したがってこのポイントを取った後の2-0、0-2は有利という考えが選手に発生し、次のポイントを更に取りれば、という考え方になります。そこには「取れるだろう」という安易な考え方が発生し、スキが生まれます。ここに落とし穴が発生しているのです。2-0の場合は、自分の前衛がサービスですから自分たちの陣形になるまでには2プレーが必要になります。したがって、不利であると考えべきです。もし1st サービスが入らない場合は2nd サービスとなり、ますます不利ですね。この状況を逆に考えて、前衛が正クロスにサービスアースを取ったりストロークで打ち勝ったりすると、一気に波に乗ります。3-1ですから当然なのですが、そのような積極性の



あることに取り組んでいる学校はまさしく上位校ということなのです。一般的な前衛サービス不利ということ的前提にすれば、2-0は2-2となりやすいのですから、追いつかれた後の2-2はやはり不利と考えるべきで、「よくあることである」ということになります。

一方0-2リードの場合は、逆に2本前衛側のサービスですから、優位となります。したがってどうしても安易に攻撃をしてしまう傾向が出るのでしょうか。多くが前衛サービス後の前上がり責める形です。クロス系統のほうが、前衛にとっては厳しいのですが、レシーブする後衛のほうもサイドアウトやネットの危険がありますから、ミドルを攻めたがるようです。前衛が触らなくとも後衛が何とか返球したボールを自分の前衛にスマッシュさせるような意識もたぶんにあるからでしょうね。

実はそんなことは、上位校としては当然のイメージであり、ある学校では、意識的にミドルを空けながら前進しそれを狙っているような動きをしています。無造作な警戒心のないプレーは確かに要注意なのですが、つつい・・・。次の1-2からのプレーも前衛レシーブ後、相手前衛の前上がり後は正クロスとなりますから、先ほどのプレーの訂正を行なうために当然のように後衛は1球目を正クロスに打球しませんか？そのクロスが相手がポーチするしないにかかわらず、その時点で、私は相手側に主導権があると思っています。相手としては、頭の中で、すでにその展開はイメージできていますから、よほど無警戒でない限り、次の展開は相手のほうがイメージできていると思っています。このようななかでの2-2はやはり予測「できる」ことで「よくあること」なのです。

「よくある」のなら「2-0、0-2は2-2である。」と考えるべきではないでしょうか。そう位置づけるなかでの2-0、0-2で何をすべきか、を考えた時、その場限りのことではなく、その後の効果的な配球をも含めてのアドバイスを私は「預けた

ら？」という表現をしたのです。誰もが欲しいと思うから、そうなることが「よくある」のですから、欲しいと思う行動を相手に「預ける」ことによって違った結果がついてくるのではないのですか？私はここではいつどこで何をすればどうなるということを書いてはいません。違うことをすれば違う結果になるのならそうすることも方法と考えることもできるのではないのでしょうか。ちょっと強引な論理ですが、「結果を変えたければ、自分が変わるべき」の変形と思っています。

西森先生に「うまくごまかされました」と言われたのはそのとおりですね。

1 ポイント目を取られて、「ラッキー」といったのは、そうあって欲しいというか、そうなるように仕向けるために自分で言い聞かせていたのでしょうか。自分に「そうなれ！」と言い聞かせることも、自分では気に入っています。時々そんなこともして、「見えない将来を早い段階で確定」させながらアドバイスをしたり、プレーの根拠とするのも大切ではないでしょうか

## 潮の変わり目

「目」の話をする、「潮の変わり目」という言葉があります。潮とは海の満ち引きをいい、潮目とは温度や塩分濃度の違う海水の境目をいいます。このあたりにはプランクトンがたくさん発生し良い漁場となりますからチャンスと考えてはいけません。確かにチャンスであり、同時に危険な箇所でもあります。この変わり目は、チャンスからピンチ、ピンチからチャンスの変り目をいいますから、特に負けている時にはここを逃してはいけません。

昔、源氏と平氏が最後の合戦をしたのが壇ノ浦、海上決戦の場となった瀬戸内海は、潮の「流れ」が速いことで有名です。この合戦前半は、平氏が有利にこの潮の流れを使ったのですが、後半この潮の流れが逆流し、一気に源氏が優勢に立ち平氏を滅ぼしたということです。

現実には、獵師さんには潮目というのは見えるそうですが、ゲームの変り目は目に見えません。ですから、経験による「勘」が大切ですね。「流れ」が悪い間は、何をしてもうまくいかないようです。ソフトテニスの試合だけでなく、他のことでも、そのような時にはじたばたしてもどうにもなりません。じっくり落ち着いて、時期を待つのがよいでしょう。織田信長が、桶狭間の合戦前に「人生五十年、流転のうちをくらぶれば、夢幻のごとくなり・・・」と謡って舞った時のように、「時」を待つのです。

信長はただ時を待っていたわけではありません。ひそかに放っていた忍者からの情報を持っていたのです。つまり情報収集という努力をしながら待っていたのです。

潮目を見極めるには同じように情報が大切です。更に「変化をいち早く察知できる能力」も大切でしょう。単に待っていただけでは、短い決戦においては、決着がついてしまいますから、「ここ」と判断したならば、すばやく行動できなければなりません。決断力・判断力・行動力など総合的な力を養うべきですね。

一方、何といっても短期決戦が特徴のソフトテニス。大会全体を通しての「潮の変わり目」もあれば、1試合の中での「変わり目」もあります。ゲームの中での「変わり目」は待ってられないこともあるでしょう。自分たちから、そんな「変わり目」を作るのは勇気が必要です。優位な時は更に勢いを持って、「加速する変わり目」を求めますし、不利な状況であるならば、まさしく逆流させなければなりません。大変なパワーがそこには必要になるのでしょうかね。車の運転でよく表現されるのは、ギアをトップに入れてエンジンを全開させたり、坂道では、シフトダウンしてエンジnbrakeを使って下るような表現です。

昔のルールや、ラケット状態、技術では後衛を一本で「殺せる」という時代がありました。名前衛はボレー一本で流れを変えることができたようです。そのような前衛の「よき時代？」はもう過ぎたように語られますが、そんなことはありません。場面によっては確かに存在します。「ボレー一本で」とまではいかないかもしれませんが、確かに流れを変えるプレーは存在しますし、そのような見方や考え方はすべきだと思っています。

それらのプレーには、多分に心理的な要素が伴っています。そして、繰り返されたり、同じことが起きそうな予感を抱かせるような雰囲気が必要です。そのことによって相手に考えさせる機会を持たせるのです。さらに、同じ目に合いたくない、と単純に考えて、罠にはまることを避けるために、いわゆる「裏の裏」で物事を考えるような状況を作ることです。具体的には、相手が嫌がることをする。常識外の行動をとる。「何であんなことをするのか理解できない」「うそやろ？」相手のしようと思ったことを先にする。「今、しようとしたところなのに」「しまった、先を越された」と思わせるようなプレーで、相手をいらいらさせることを繰り返す。「しつこいな！」とか、プライドを傷つけるように、簡単そうなポイントを大げさに決める。などさまざまなことが要素として考えられます。相手の得意ボールを狙うのも一つの方法

です。

自らが行動を起こすことによって流れを変えることは本当に難しいですが、練習試合とかでは失敗を覚悟で挑戦しておくべきです。失敗して指導者にその無謀な行動を指摘された時に、「流れを変える練習をしていました」と言えるように、そして指導者もそのことに理解を示せるようにしたいものです。ここでの否定は、選手のそうした積極性をつぶすことですし、ソフトテニスにおける醍醐味や楽しさを捨てるようなものですからね。否定された選手は、ピンチにもかかわらず、行動をとらなくなり責任を常に回避するようになります。

「勝負師」を育てましょう。「はったり」ではなくいろいろな情報を集め、判断力・決断力・行動力を伴った勝負師を育てましょう。実社会でも通用する行動力を伴う「力」を備えた選手を育てることを目的とした指導がいいですね。

### 「人間五十年、下天の内をくらぶれば、夢幻の如くなり

ひとたび生をうけ 滅せぬものあるべきか・・・」

これは、幸若舞「敦盛」の一曲で、織田信長が「桶狭間の合戦」の時に、放っていた間者からの情報が届くまで、城で謡い踊っていたことで有名です。俱舎論によると、人間の50年は四王天の一日一夜に当たるといい、四王天は欲界の六天のうちで一番下の天だから下天という。桶狭間の合戦といえ、信長にとってのデビュー戦といわれますが、誰もが信長の不利を認める中、自らの運命を夢幻として戦いに臨む信長は、それでも「潮の変わり目」を見極めようとしていたのでしょう。デビュー戦とは思えない落ち着きと、分析力、そして、「ここだ！」と感じたら即行動する決断力と行動はまさしく天下を思う人物にふさわしい「力」を感じます。

## ソフトテニスにおける集中

「集中する」ということについては、何回か触れましたが、今回は日本体育協会公認コーチ資格を取得する際の講習教本にもとづいて、もう一度まとめてみたいと思います。ソフトテニスマガジンなどでも紹介されていますが、指導中に漠然と口にする「集中」とは何なのか、どのような場面でどのような状態を求めているかは明確にされていないように思えます。サーブを打つときの「集中」とラリー中の「集中」とはどのような違いがあるのか、例えばチェンジサイド中の「集中」とはどのようなもののかななども含めて考えていきたいと思います。また、何故「集中」できないのか、集中力を高めるトレーニングなども紹介します。

### 1. 集中とは（「狭い集中」と「広い集中」）

「集中」とは、大きく分けて2つに分類されます。一つは「狭い集中」とよばれ、特定の動作や体験にのみ注意が向けられる状態を言います。いわゆるクローズドスキル種目とよばれる陸上や体操という競技に「狭い集中」があてはまります。もう一つは「広い集中」です。絶えず変化するゲーム状況を判断するための広い集中という意味で、オープンスキル競技にあてはまります。

一般的に私たちは、集中するという状態を漠然と認識していません。それは集中するという状態をあまり正確には認識していないからです。集中していたと感じられる選手に対して、そのときの事をインタビューしても「あまり覚えていません」と答えること多く、また「瞬間的」であったはずのプレーが、選手にとっては「長く」感じて、周囲から理解されにくく、本人も説明しづらいことなどもよくあります。更に予知能力が発揮されたり、「とっさ」の動作など、説明できないことがよくあるから、どうも明確な集中が定義されていないように思います。

テキストでは、総合して、「いかなる状況でも、今その場で遂

行すべき動作および遂行に必要な手がかり情報だけに全神経が注がれており、それ以外の刺激や外乱の影響を受けない感覚の研ぎ澄まされた状態」を「集中」と定義しています。なんか、もっともらしいですが、分かりづらい文章ですよ。

大体、定義というものは分かりづらいものです。更にテキストではこの集中が極度の高められた時に〈ゾーン〉または〈フロー〉とよばれる現象を経験することが知られている、と説明しています。

フロー状態にあるときには、「すべてをコントロールできている感覚」「行動と意識が一体化して矛盾がない」「プレー中に身体感覚を鋭敏に感じ取りことができる」「自己意識の喪失」「時間感覚の変化」といったことが自覚されやすいようで、ただし、その時のことをあまりよく覚えていない場合も多く、冷静かつ無我夢中という様相である。意図的にフロー状態を作ることは難しいが、フローが導き出される条件として、「課題の難しさと能力の程よいバランスがある」「目標が明確である」「競技や身体動作そのものを満喫することが目的である」といったことが関係し、この状態に近づけることは可能であるとしています。

難しいなかでも、訓練によるフロー状態の修得は、可能であるとも言っています。難しいというのは、この状態に入ることへの障害が存在するということであり、それは外的な要因もあればプレーヤー自身から発生する内的な要因も存在するからです。「集中を妨害する要因」をまとめると、太陽や観覧席、スコアボード、またはネット越しの対戦相手など目に映るものという意味で、**視覚的要因**。または、歓声や応援、その他雑音など**聴覚的要因**。天候やコート状態など**環境的要因**。さらに、審判の誤審やライバルの挑発行為など**人的要因**などがおおきくわけて**外因性**といえます。一方**内因性**のものは、過去の失敗や苦い経験、反対に過去の栄光など過去の出来事にこだわるもの。また、失敗を恐れたり未来の出来事を心配するあせり。また、勝たねばならないという必

要以上の結果への義務感、つまり自ら心理的プレッシャーを背負いすぎること。過剰な情報収集や分析など。目的意識が不十分であることによる無気力。健康管理不足やトレーニングのし過ぎなどによる疲労の蓄積とその感覚を払拭できない状態などが上げられています。

外因性要因の多くは、物理的に排除することが不可能であるため、まさしくそれらを心理的にどのようにコントロールできるかがポイントとなります。「気になって集中できなかった」というのではなく、気になったとしても、自分自身をコントロールできた結果として、「気にならなかった」という状態でプレーできることが望ましいと思います。そのためのコントロール訓練法にはいろいろあります。

公認スポーツ指導者養成テキストには「呼吸法」「凝視法」そして「格子法」の3つが紹介されています。さらに、妨害の中で集中力を維持するトレーニングとして「妨害法」「情報制限法」さらに注意・集中を切り替える技法が紹介されています。

これらは、最近のソフトテニスマガジンで多くが紹介されています。内容はテキストとほぼ同じですから統一された指導法という意味では、一貫指導の方向を示しています。どのように活用するかは、指導者に任されていますから、このことを指導者はよく理解しなければいけません。積極的に実践することは大切ですが、専門的な知識と経験が必要ですからグループで成果を確認しながら実践すべきだと思っています。

さて、話を戻します。注意集中には4つのタイプがあります。注意という言葉には方向性があり、「意識が注がれる方向」によって区分されていくのです。どのような場面でどのような行動をとりたいのかという意味で選択的な意味合いがあります。4つのタイプとは①広く外的な集中②広く内的な集中③狭く外的な集中④狭く内的な集中の4タイプで、一般的にはそれらを各スポー



ツの特性やポジションの特性としてとらえています。

「狭い」とは、意識を向ける対象が狭い空間、あるいは1つ2つのことに焦点化されている場合で、先にも述べたとおりクローズスキル種目や特定のプレーにのみ摘要されます。「広い」とは同じくオープンスキル種目に多く、意識を向ける対象が広い空間または複数のことに注意を払わなければならない場合にあてはまり、視覚的だけでなく聴覚的感覚も関連してきます。

一方、「外的」とは自分の他に意識の中心が置かれており、「内的」とは、意識が自分の世界に入り込む傾向があり、結果的に意識が外界から遠のいていく傾向があります。

これらを複合させて4つのタイプに分類されますが、一般論から紹介しますと次のようにまとめられます。

① 広く外的な集中

サッカーやバスケットボール、テニスのダブルスなどの球技種目などで、状況を素早く判断するのに必要な、広く複数の事柄に注意を傾ける集中であります。

② 狭く外的な集中

野球のバッティングやテニスのサービスリターンなど、ボールや相手の動きといった1つ2つの下界の対象に注意を向ける集中です。

③ 広く内的な集中

野球の捕手のリード時やアメリカンフットボールのクォーターバックが 次のプレーを決めようとしているときの集中形態で、ゲーム展開など広い範囲の対象について、分析したり戦略を練るなど内的思考が深められている集中をいいます。

④ 狭く内的な集中

体操競技や陸上の投擲、バスケットボールのフリースローなど、環境が比較的固定された中で、決まった動作を単独で行うときに注意を凝集させていくような集中をいいます。

さて、このような集中形態が実際ソフトテニスにおいてどのように使われているかを分析しましょう。ソフトテニスというスポーツは、本当に特殊だと私は思っています。これだけをすればいいということではなく、「あれもこれも」しなくてはなりません。しかし、ある時は「一点集中」的な攻撃も必要です。「孤独」でありながら、「チームプレー」です。非常に「複雑」でありながら、「単純」であり、そこには短期決戦的要素と大きなゲームの流れも存在しているからです。連続プレーでありながら、ポイントごとに区切りもあります。このような特殊スポーツにおいて集中がいかにおこなわれているかを分析することは、重要なことだと思うのです。

## ① サービス時

### a) 雁行陣のサーバー=後衛

いわゆる一般的な雁行陣での、後衛がサービスを行う形で、前衛がネットについています。カウント的には0-0、2-2、1-3、3-1のカウントとジュース時になります。

後先の順序は別にして、大きく2つのことをまずイメージしましょう。一つは自分自身のサービスのこと（④狭く内的集中）、もう一つはサービス後のこと（①広く外的集中、②狭く外的集中）です。さらに状況に応じた変化への対応に関する心配りや準備のイメージが付加されていくべきでしょう（③広く内的集中）。

順序だって考えると、当然状況の確認と予測がまず始めにあります。ボールを拾いに行く時間や、チェンジサイドの時間等わずかな時間を利用してカウントのチェックや風向き、太陽の位置の確認や相手の動作の観察や洞察などをすませて、さらに自分自身の心の切り替えなどを行わなければなりません。大きな予測と方向性の決定

をある程度行った状態でサービスのセットに入るべきです。レッツプレイのコールがないように連続的にプレーをしなければならぬため、時間を取れませんから、日頃からの繰り返しが大切です。(③広く内的集中)

そして、セットされれば、次にサービスのコースと次の動作に関するイメージを描くことが大切です。せめて3球後・5球後までのイメージはスッと描けるようにしましょう。また、変化に対する対応もイメージできれば余裕ができます。集中するとは、そう考えるとイメージをすることと同じような意味合いがあることがわかります。イメージができないことは逆にいえば集中できていないともいえるのでしょう。(①広く外的集中、②狭く外的集中)

次に、自分自身のサービスのフォームです。狙ったところにコントロールできるように自分の体の動きをイメージしなければなりません。また強く打つのか柔らかく打つのか、トスの位置の確認や風向き、太陽の位置の再チェックなどのイメージも必要です。(④狭く内的集中)

これらは本当に瞬間とも言える短い時間におこなわなければなりません。

さて、このような繰り返しは、どのような状況においても一般的におこなわなければいけないことです。雁行陣での後衛サービスという状況での後衛の集中(=イメージ)は、さらに前衛とのコンビネーションやサインプレー、前衛のときの動きに対する対応もイメージに入れておかなければなりません。前衛と違って後衛は、自分の前衛・相手の前衛・相手の後衛の3人を見ることができます。したがって、集中(=注意)しなければならないところが前衛よりも多いですから、その点も考慮すべきです。後衛が崩れると大きく崩れるのはこのような

観点から考えると理解しやすいでしょう。相手前衛が気になり始めると単調な攻撃になってしまうのも当然ですし、このようなことを前衛が理解しておく、戦略としても使えますね。

これらの「集中」の変化に順応することは、「慣れ」でもあります。他の競技と違ってほぼ同時に行われ、始めのうちはこれらが混乱します。また、欠落することもあり、心理的に「動揺」や「あせり」につながります。順序をつけて、それを繰り返すことが大切なのですが、その順序と具体的な「何を」がはっきりしないため、身につくために時間がかかってしまうのでしょうか。イチロー選手の打席前の「仕草」のように繰り返すことで早い時期から「集中」を身につけるべきだと思います。

このほか、以下のケースもそれぞれ考えなければなりません。

- b) 雁行陣のサーバー＝前衛
- c) 雁行陣のサービス側のパートナー（前衛）
- d) 雁行陣のサービス側のパートナー（後衛）
- e) 平行陣のサーバー
- f) 平行陣のパートナー

また、② レシーブ時というケースも考察する必要があります。しかし、すべてを記すことが私の目標ではありません。

読者の方々にそれぞれをお任せします。独自に考察するほうが個性があり、戦略を立てる上での過程にも大いに変化が生まれると思います。私個人も別に独自の集中方法とそれに伴う戦略を考案したいと思っています。

## ちょっと失敗を

人間というものは、物事が順調に行くと案外苦しかったことを忘れるものです。順調にいても苦しかったことを忘れない人はえらいと思います。昔の人は「勝って兜の緒を締めよ」と言います。勝利したことに浮かれて次に失敗することを戒めた言葉ですね。

人は物事が順調に行くと、世の中がアホみたいに見えてきます。自分は偉いけれど、世の中はみんなアホであるというように見えてくるのです。事業に成功し、大金や名声を得たとき、「何でもみんなは自分のようにしないのか、できないのか？無駄なことばかりしている。アホやなあ・・・」なんて思ってしまうのです。

私の経験からいっても、ことが3回成功すると危険です。3回やって3回とも成功すると、危険なのです。3回やって一度は「ちょっと失敗」すると、これは本当の意味での失敗になりません。3回やって二度成功し、一度失敗し・・・、ということが連続していくと、やや過ちが少なくなるのではないかと思います。

ゲーム中に置き換えて考えると、2本リードした後の3ポイント目はチャンス目です。リードしているのですからここも積極的に攻撃しましょう。そう考えることは大切です。このカウントでの心理はリードしているほうからすれば、「まあ大丈夫だろうという」心理も多分に働きますからちょっとは気が大きくなっています。したがって「もう一本！」という気持ちは当然であり、積極的な行動をとろうとするのです。特に後衛はそうでしょうね。

しかし、同時に危険なポイントでもあります。この2-0リードからの失点について、これをどうとらえるかを上に書いた文章で考えていきたいと思っています。私は「ちょっと失敗する」ことは本当の意味では失敗にならないと表現しました。ゲームにおける「ちょっとした失敗」とはどのようなものなのかを考えてほしいのです。

## 失敗した時が大事

大会で負けた時や、ゲーム中のミスについて、その時の選手の心情はどのようなものなのでしょう。私が思うに、多くが思い込みにとらわれて、素直に状況などの分析ができないことが多く、次への切り替えがうまくいかないことが多いのではないのでしょうか。

大会での敗戦は、つらいものです。その大会にかけるものが大きければ大きいほど、敗戦のショックは大きいものでしょう。また、ゲーム中でのミスも負けられない試合と思えば思うほど、次の一球を迷うものです。そんな時、特にゲーム中のミス、その後の一球に対しては時間的に整理する時間がほとんどありませんから、日頃から「切り替え」の習慣を身に着けておかなければなりません。人は余裕がなく、さらにテンポが速い行動を求められた時、「行動にパターン」が生じ、その後はその「パターンを繰り返してしまおう」という習性があるようです。

以前テレビでジャンケンに負けない女性が出ていました。この女性のするジャンケンはとにかくテンポが速いのです。それで一回勝負ではなく、勝ち負けの差が5点になったら終わり、最初のうちは負けたりするのですが、テンポの速さに相手が着いていけなく「行動がパターン化」したところで一気に勝利するというものでした。

相手は無意識にそうなってしまうようで、どうにもならないそうです。ゲームにおいても確かにその傾向はあります。いわゆるフツと気の抜けたところを一気に仕掛けられたりすると連続ポイントされたり、わかっているのですが、どうしようもないミスをしたりしていく光景をよく見かけます。

このような失敗を止める方法があります。そのためにはこの失敗した時が大事で、その時にこそ自分の真価が問われるのである、ということの日頃から、よく自分に言い聞かせておくことです。

仕事でも人生でも、過ちや失敗は「ない」に越したことはありませんが、完全無欠の人はいません。時には思わぬ過ち、失敗を犯してしまいますが、そんな時、どのような態度でこの事態に対応するかは人それぞれ違いがあります。多くの人は先に言い訳を考えるでしょう。相手のせいにしたり、運が悪かっただけで済ます人もいます。失敗を隠そうとし更に無理をして失敗を重ねてしまう人も多いですね。

それまでの面子にこだわらず、何事にもとらわれない「素直な心」で自分の非を認め、改め、つらく苦しいことではあるけれども、そのことをしっかりと受け止める姿勢を日頃から持ち、次の行動を積極的に取れる習慣を身につけることが大切なのです。

失敗した時にこそ真価が問われるといいます。それは同時にチャンスでもあると思って、次の一本は積極的に打ち込みましょう！

## ごり押し

「ごり」はハゼ科の川魚で、普段は石の影に隠れて生活しています。この「ごり」を捕まえるのにある道具を使うのですが、簡単には石の下からは出てきません。ですから、無理やり石ころを棒でゴリゴリと搔いて、魚を脅かして、たまらず逃げ出した「ごり」を、その道具に追い込むのです。「無理でも通す」ことを「ごり押し」と言います。

一見矛盾していることですが、常識的に無理なことでも、勢いで押したり、数の力でその無理が通ることがあります。「ごり押し」といいます。世の中には物事を常識的に考え、いわゆる分別ある行動をとる人がいて、「紳士的」とであると好まれます。一方何かにつけて自分の思うままに進めたがり、無理でも「ごり押し」で通してくるタイプもいます。民主的に考えれば「ごり押し」タイプはわがままであり、嫌われます。しかしながら、世の中がすべて紳士的なことを求めているかといえば、実はそうではありません。歴史を見ても、紳士的な人物が歴史を動かし英雄となったといえそうでもなく、むしろそのような人は少なく、強引なまでも自分の意志を貫く人物のほうが数多く英雄と呼ばれています。確かに矛盾しています。

民主的に、多くの意見を聞き、結論を出す場合は、どうしても一般論となりやすく、平均化することがよくあります。ほとんどがそうなるものです。平均化という言葉をよく考えると、トップを目指すものからいえばレベルダウンを意味します。トップを目指す集団からいえば、民主的にすることによって自分たちの目標を下げなければならないことも多く、そういう意味では、つらいことでしょう。何かを強く願う時には、民主的では困ります。

ある意味、「ごり押し」が大切な時もありますね。



## 発展的悲観論者

「ポジティブ」という言葉と「ネガティブ」という言葉があります。ポジティブは積極的であり、物事にくよくよせず、積極的に取り組むことをいいます。一方ネガティブは物事を悪いように考え、自分のいいところを出せない状態を言います。一般的にポジティブなほうが「よく」思われ、ネガティブという表現をされるといい感じはしません。

私自身は、よくわからないのですが、確かにポジティブという言葉のほうが「好ましい」と感じるのですが、ときどき、不安になります。物事の結果にこだわらず、結果をいい方向に考えるプラス思考は大切ですが、あくまでも、そこに至るまでの過程では「ネガティブな状態が大切」なのではないでしょうか。

ある人がこのようなことを言っています。

**私はすべてにおいて、用意周到だと思う。考えられることは、すべて、事前に押さえる。「どうにかなる」ということは絶対がない。用意周到だからこそ、一か八かの賭けもできる。**

「スポーツは筋書きのないドラマ」といわれますが、本当でしょうか。「思いがけない展開」であっても、事前に予測のつかないことはほとんどないはずです。予定通りには運ばないからといっても、そこにはシナリオがないのではなく、多くのシナリオからどれか1つが選ばれていると考えるべきです。

スポーツでの場面展開は、偶然に見えていても多くの場合確率で起きています。ソフトテニスの場合1つ1つのプレーに成功する確率や失敗する確率があり、これらの確率を決める要素は常に変動しています。

ストロークやボレーの決定率などで「調子が良いから確率がよい」というのは「にわとりとたまご」のようなものです。

1つのプレーがうまくいったためにゲームの流れが変わる

ような「幸運」を実感することがありますが、祈ることによって呼び込むのではなく、幸運を呼び込む確率を高める工夫によって達成されやすくなるのです。

確率論では、「大数の法則」と言いますが、繰り返しが多くなるほど実現する値は、真の確率に近づきます。どのような状況でもアベレージ（平均値）を上げようとする意識の大切さはここにあります。

100%の確実なプレーは存在しないのに、失敗は許されない場面は存在します。このような場面で自分のプレーができるかどうかは、自信を持って選べるシナリオを持っているかどうかで決まります。心理的な迷いは必ずプレーの成功率を低くします。心理面の影響が大きいスポーツほど持っているシナリオで勝負が決まるといっても良いかもしれません。

マラソンのように「スタートラインについたときには結果が出ている」といわれる競技でも、一本のシナリオに乗って走ることは大変に危険です。考えられる多くの失敗に対応したシナリオを用意し、必要があればシナリオを切り替える判断力が必要です。判断のまずさは「運が悪かった」では済まされません。

場面想定力のトレーニングは、特別な頭脳を使うわけではありません。自分の競技がスキであれば楽しみながらでも行えます。すべてが想定どおりに行くことはありませんが、用意していたシナリオのずれが小さいほど、心理的に余裕を持てるはずで

この心境は、私は非常にネガティブな心理状態からの発想だと思っています。心配だから最悪を考える。考慮するから、その対策を持つ。多くの心配が多くの対策を生み出し、その対策をもって対戦するから自信があるのです。

絶対に大丈夫なんてありません。「ネガティブだからこそポジティブになれる」のでしょうか

## ひじから先で打つということ

先日、元プロ野球で活躍した高木氏（横浜ベイスターズ）がテレビに出演され、その中での話を紹介します。

現役の頃、前日に太ももの付け根にデッドボールを受けたそうです。痛くてバットを振るところの状態ではなかったそうですが、プロだから、打席に入ったそうです。打席に入ったのはいいのですが、ほとんど下半身に力が入らず、上半身だけでスイングしたそうです。すると、以前打てなかったボールを見事ヒットにしたそうです。高木氏は、その時「腕だけで振る」ことにより、打撃の極意のようなものを体得したそうです。

体のある部位が自由に使えない中、力が思うように入らない。かえってそのことで力が抜け、うまく体を使うことを覚えたようで、高木氏は、それまで打てなかった3割を打てるようになり、横浜ベイスターズを代表する選手になれたといます。プロ野球の選手にとって2割9分と3割とではぜんぜん違うそうです。3割バッターは、年棒1億を軽く超えるでしょう。しかし2割9分の選手はごろごろいるようで、レギュラーも危ういことでしょう。「打撃の極意」がケガから始まったというのは面白いですね。

さて、高木選手は何を「極意」として得たのでしょうか。それは下半身でプレーするというもう一方の「極意」を捨て、パワーよりもバットコントロールを最優先にしたことでしょう。下半身の強化については次の項目で触れたいと思います。

ラケットを振ることもバットを振ることも同じスイングですから原理的なことは同じだと思います。早いスイング、ヘッドスピードが速いほうがスピードボールが打てますし、早くスイングができるからこそ、その分ボールを見る時間が長くなります。ボールをしっかりとらえるにはスイングのスピードが速いほうがいいということになります。ではスイングはどの時点からどの時点までを言うのですか？

このことには多くの見解があります。下半身が自由な状態であれば、スイングにパワーを加えるために反動や振込み動作をスイングに入れてきます。つまり、そのような本来スイングではない要素も含めてひとつのスイングとして考えてしまう傾向があります。私はこのような要素を含めたスイングには多くの問題も含まれていると感じています。だから、「打つコースがわかるのです」とか、「ミスをするのです」と言いたいのです。

本来のスイングはもっとコンパクトであるべきです。椅子に座って、スイングすれば下半身が使えませんから、腕だけでスイングすることになります。そのスイングは非常に「小さい」スイングになるはずですよ。当然、速く振るのですよ。ゆっくり振っているには意味がありません。「小さく」「速く」振るには「肘がたたまれ」ます。「肘がたたまれた」状態でその肘が支点となってスイングされる状態が一番速いではありませんか？肘が移動してしまうと、その分スイングは大きくなってしまいます。

高木氏の体得した「極意」とはこのようなイメージだったのでしょうかね。こんな表現をすれば高木氏に叱られそうですが、ソフトテニスの選手は、特にパワーのない女子ならば、当たり前なのが「極意」として扱われるのは、思い込みとパワーに依存することの弊害だと思います。

ソフトテニスでは、「肘から先で打ちなさい」という表現で指導されています。肘から先でスイングし、しっかりとボールをとらえる中で「体重移動」や「身のこなし」、「振込み動作」などの要素が加わりスピードボールが打て、また、いろいろなボールコントロールができるのです。

パワーから入ることの弊害を知ることも大切です。

## 下半身を強化しよう

下半身を使うことは大切です。土台ですから、しっかりとした下半身は不可欠です。だから、冬場の走りこみをスポーツ選手は大切にします。しかし、その「強化」と「使い方」とは別物ではないでしょうか。「強化」とは何を意味しているのでしょうか。そして「使い方」とはどのようなことを言うのでしょうか。

私は、ソフトテニスだけでなく多くのスポーツにおいて、「下半身が強い」ことが安定に結びつくと考えていますが、その強さについて疑問も感じています。一般に強さとは「パワー」を意味します。多くの人がパワーという言葉勘違いしています。パワーには「動的パワー」と「静的パワー」があるのではないのでしょうか。つまり、物を遠くに投げたりするための動作は動的パワーであり、体を止めるための力は静的パワーと考えるのです。

ソフトテニスにおいては、走る・飛ぶ・振るなど「動的パワー」に目が行き過ぎているようです。私は、それも大切だと思いますが、それよりも動作をとめる「静的パワー」をもっと重視すべきだと思っています。静的パワーは動的パワーをより有効に活用するために不可欠であり、いわゆる「ため」という言葉で表現されるパワーにつながります。「ため」を否定する人はいないでしょう。止める・支える・待つという「動作でない動作？」を鍛えることが大切だと思います。

パワー (P) の計算式は物理的に仕事量 (W)  $\div$  時間で定義されます。仕事量とは力 (重量)  $\times$  距離になり、パワーは力  $\times$  速度 (V) として表されます。したがって、「短時間」に、より「大きな」力を発揮することが「パワーの値」を大きくすることになります。100mのスプリント走では、優秀なスプリンターは足が地面に接している「時間が短く」、かつその時に「大きな力」で地面を後方に蹴っている。野球のピッチャーも、速いボールを投げるには、指先で短時間に大きな力でボールを投げたい方向に押し

出していることになります。

ソフトテニスにおいて、同じようにスピードボールを求めるならば、狙った方向により「短時間」に「大きな力」をボールに加えればいいのです。そう考えれば、昔よく言われた「ラケットにボールを載せて、運ぶように打つ」という表現は、スピードを重視する場合は間違っているといえます。

「スイングは速いほうがいい」という考え方は、正確にいうと「速ければ良い」のではなく、「短時間により大きな力をボールに伝えるために速いほうがいい」ということになります。あくまでもスピードボールを打つという前提であるということをお忘れなく。

しかしソフトテニスという競技は、陸上のスプリンターがより速く走ることを目標にしたり、野球のピッチャーがより速いボールを投げるということを目標にする単純？なスポーツではありません。いや、単純だからこそ「凄い」という意味もふくんでいるのですが、それにしても、ソフトテニスは、本当に複雑です。複雑だから逆に科学的に説明しにくい、さらに精神的にさまざまな側面で影響を受けやすい競技なのかもしれません。

話しを「下半身を強化する」というテーマに戻します。

そう考えると、ボールを打つということに関して、下半身の役割は、「より短時間に大きな力をボールに加える」ための準備・補助動作であるということになります。準備・補助動作ですからそのこと自体が主であってはいけません。「～のための」下半身強化であるべきなのです。したがって、目標のない下半身強化は「不要」をも強化していると考えべきです。

では、目的をもったソフトテニスの下半身強化とは、どのようなものでしょう。(私はもっと運動力学や体のしくみ、はたらき、トレーニング方法等を早くから始めておけばよかったと思っています。そうすれば、違った形でソフトテニスを考えることができたかもしれないと後悔しています。専門的には熊田先生や石井

源信先生、水野氏・最近では川上氏らが中心にソフトテニスの研究がされています。更なる成果を期待しています。私は、未熟な範囲内で考えていますから、参考程度で聞き流していただいてもいいという気持ちでいます。）

筋肉の活動には大きく分けて2つあるようです。「筋肉の長さを固定する中で力を発揮する」活動と「筋肉が伸びたり縮んだりする、つまり長さを変える中で力を発揮する」活動があります。前者を「等尺性活動」あるいは「静的活動 (ISO)」といい、後者を「等張性活動」といいます。さらに等張性活動は筋肉が短縮しながら力を発揮する「短縮性活動 (CON)」と筋肉が外力によって強制的に伸ばされながら力を発揮する「伸張性活動(ECC)」に分けられます。

そして、この3つの筋肉活動での力の発揮は

短縮性活動 (CON) < 静的活動 (ISO) < 伸張性活動(ECC)  
となり、伸張性活動がより大きな力を発揮するようです。

スポーツ動作では、ECC から CON への活動様式の移行がみられ、筋肉は主動作を行う前に「一旦反対方向に伸張されてから、短縮することによって大きな力や速度を発揮」しています。このような動きを「反動動作」、「ため」「バネ」「動作の切り返し」などと呼びます。

さて、このような体の仕組みを知ったうえで、ソフトテニスというスポーツでは、どのような筋肉をどのような方向性をもって鍛えればより有効なのかを考えるべきです。そのためには、さらに場面を想定し、また、何を重視するかによっても変わってきますが、今回は「下半身を鍛える」をテーマにしていますから、その中で、一般的なストロークにおける下半身の使い方と強化について話をします。前提が長すぎてつまらないですね。申し訳ありません。

「強さ」を求めるのか、「安定」を求めるのか、多彩な変化に「対応」することを求めるかによっても、それぞれ違いが生じること

も皆さんはすでに予測していると思いますが、それぞれのスタイルも何を重視するかによって差が生じているのでしょうかね

例えば、緩いボールに対するストロークでは、ECC から CON への移行は比較的ゆっくりと時間的にも余裕があり、大きな「反動動作」「ため」の中で力が発揮されるべきで、速いボールを早く返球する時には ECC から CON への移行は小さく短時間に行われなければなりません。当然「反動動作」「ため」などは小さくなります。あくまでも小さくなるだけで省略することはありません。

さらに、重要なことは、これらの筋肉活動の始まりが ISO の状態から始まるということです。つまり、「構え」の静止した状態からが前提となるということです。「構え」の状態ではリラックスが求められますが、このリラックスは特に上半身を言い、下半身は ISO の状態で力が入ったままであります。人の四肢における静的最大筋力は、関節が伸びすぎてもまた曲がりすぎても小さく、「肘では 90 度」付近で、「膝では 120 度」付近でもっとも大きな力が発揮されるというデータがあります。したがって、下半身を鍛えるにあたっては、セットされるべき構えの時点での膝の角度は、120 度を基本として、「ECC から CON への移行」をトレーニングするイメージを持たなくてはならないこととなります。そして、その移行を「大きくゆったり」したり、「小さく速く」する運動を意識的に行うべきでしょう。視線を下げ過ぎたり、しゃがみこむように低く構えすぎることは、かえって無駄が大きく、余計な力が働くと考えるべきです。

トレーニング方法として、筋力を鍛えるのにスクワットがあります。下半身だけでなく背筋も鍛えられますから、有効なトレーニングであり、いろいろと工夫することで更に効果的なトレーニングとなりますが、上記のようなことを考慮すれば、「フルスクワット」はソフトテニスにおいては不要なトレーニングであり、無理をすることによっての弊害を考慮すべきでしょう。さらに「ハーフスクワット」についても、もう少し膝を伸ばした状態か



らの屈伸運動つまり「ECC から CON への移行」を行うと効果がでるのではないかと考えています。

先に述べたように、「大きくゆっくり」や「小さく速く」、「負荷をかけて」「ジャンプ」など意識的なそして効果的なトレーニングを工夫すべきでしょう。基本動作をイメージしていますから、その他の特殊な動作については、それぞれに応じてトレーニングを工夫すべきです。

ランニングも大切ですが、長距離に関しては、筋力よりも心肺機能を高め、持久力を養うことを目的とすべきです。瞬発力を高めるための短距離ダッシュも「走り方」に注意すべきで、2軸走法を意識したほうがいいですね。

さて、ソフトテニスにおける「下半身を鍛える」を考えると、さらに「壁」を鍛えるイメージが大切です。「壁」とは下半身が崩れないための支えとなる役割と回転を鋭くスイングを速くする役割をもっており、プレーには不可欠な要素です。この「壁」には「止める」作用や「支える」作用があり、強い衝撃を受け止める力が求められます。さらに回転軸として体を支え、ねじれ動作を抑制するためにも必ず身につけるべきです。

多くは膝から太もも、腰を使って「壁」を作ります。太ももの外側の筋肉が大きく張り、ISO 状態での力が発揮され、強く支えることができます。「壁」の強化に関しては、ランニングなどでは強化できません。筋肉の伸長短縮もわずかであることから、これはストレッチにより近い状態での強化となるでしょう。「壁」を作り、その状態に体重をかけ、負荷を加えるのです。これも大きくゆっくりと負荷をかけたり、小さく速く負荷をかけ、変化に対応できるよう心がけてください。

ソフトテニスの様々なプレーにおいて、「壁」はそれぞれ内在しています。「支える」「止める」「反動させる」などの要素が内在していると考えれば、様々な角度から「壁」の強化としての下半身強化は今後も大切な分野だと思います。

## 流す方向へのスマッシュは

### 打点が右肩の上になる？

スマッシュやサービスで肩が強いというのは間違いです。「腕を伸ばして打点を高くして打ちなさい」という指導は間違いです。肩と腕の角度はやや斜め、30度くらいでいいと思います。(時計の針で表現すれば、頭を12時とすると、腕は1時の角度程度)そのくらいのほうが肩を痛めませんし、女子には適しているでしょう。ひじもまっすぐ伸ばして一番高い状態で振るのではなく、やや曲がっているほうがいいと思います。腕の振りはひじから先で行います。肩は「入れ替える」ものです。足は「振り込み動作」として先に入れ替えが行われます。(私は、ひねりやねじれから、パワーを生み出すという考え方からの脱却をテーマの一つとして考えています。)

ただし、イメージであって、実際は一番高いところでラケットスイングが行われます。「肩の入れ替え」を抜くと右肩30度の角度で斜めにスイングが行われますが、これに肩の入れ替えが入るためにその角度は体の前方に移動し、ラケットが高い位置に来るのです。

ただし、流す方向へのスマッシュは、無理に肩の入れ替えをしなくてもいい訳で、特に体を逆クロス側に(打球方向に)向ける余裕がない場合は、やや上半身が開き加減になりますから、そのままスイングすると打点が右方向へと移動します。したがって、「右肩の上」あたりが一番スムーズにスイングできることになるでしょう。体の中心に打点をおくと、その分ラケットスイングの軌道をいったん中心より左方向に回さなければならないので、非常に無理なスイングとなります。スマッシュは「落下点に入れ」という指導は、コースによって無理を伴います。

## 相手後衛と間合いをあわす

右利きの人がフォアボレーで対応しようとした時は相手後衛の「インパクト」とボレーの軸足となる「右足」を合わせると、タイミングが合います。同じようにバックボレーで対応しようとする場合は、「左足」と相手後衛の「インパクト」を合わせるとタイミングが合います。

相手後衛との距離や打球のスピードによって、軸足のひざでの「ため」の大きさ《ひざの入る角度》は変わってきますが、多くは、これでタイミングは取れるようです。

練習では、だいたい後衛の上げボールが一定していますから、どのようなタイミングで軸足を設定するかということと、自分から距離を変えてひざの入る角度の確認を繰り返し行なうべきだと思います。

軸足の設定のタイミングとは、小さく入ったり、大きく入ったりと言う意味です。または、ステップで入ることもやっておくことです。この練習は非常に大切です。ゲーム中にポーチボレーやさまざまなプレーを行なう中でステップをうまく使うことはプレーの幅を広げますし、タイミングを取るのに非常に有効だからです。男子は特に後衛の打球が速くなっています。スピード化に対応するにもすばやいステップからのランニングボレーができなければ対応できないでしょう。

ゲーム中は、このことを踏まえて、多くは、ゲームの前半はこの「タイミングを合わせる」ことを重視できれば、後半、連続的に相手後衛とのタイミングが合うようになります。勝負どころでは積極的にポーチに出て行くべきですね。

## ボレー練習でもっとも大切なことは、 「合わす」ということです。

ボレー練習では、ほとんどの人が強いボレーを心がける傾向にあります。それは、ボールを送る人のコントロールがよくて、同じテンポで打ち出してくれるから可能なのですが、実践では相手がボレーしやすいように打つのではなく、自分を取りやすいように動くはずで、したがって、ボレー練習で大切な意識は、自分が「合わす」ということになります。

さらにそれは何に対して「合わす」のか、という意識によって、練習内容が変わってきます。

- ① 相手のインパクトにスタートタイミングを「合わす」
  - ② 相手打球をネット上で「合わす」
  - ③ 相手選手の変化に対して「合わす」
  - ④ 相手のラケット面に「合わす」
  - ⑤ 相手選手の足の動きに「合わす」
- などです。

スタンダードの練習では、①のインパクトにスタートタイミングを「合わす」ことです。④とは少し違います。①では、フォアボレーの軸足となる右足の接地タイミングを「合わせる」ことを言います。ステップ系のモーションの中からボレーを試みるならば、ワンステップ目を小さくそして鋭く取り、右足を合わせることを意識し、ランニング系のボレーでは、左足を小さくついてから右足の着地タイミングを相手選手のインパクトに「合わせる」のです。バックボレーはこの逆になります。

②のネット上で「合わす」場合は、相手選手の打ち方や打球を見て動くのではなく、イメージでネット上のボールに「合わせた」動きをします。多くは正面ボレー、立て面で処理します。「コースに入る」という表現がされますが、一般的な練習はこれにあた

るのではないかと思います。本来スピードのあるボレーを理想としないのですが、練習では強打している選手が多く、少し気にかかるようです。

③の変化に「合わす」とは、打つタイミングから高さのついたボールに対応する練習です。または、打点を意識的に落とし、または早いタイミングという「変化」に対応する練習です。できれば、約束練習として、何かの合図で判断基準を作って行うといいでしょう。変化に対して、ステップなど足の動きを「小また」で「速く」して対応する必要がある、「身のこなし」などの要素も練習のテーマとすべきです。

④の相手の面に「合わす」とは、対後衛としては面の開きや閉じ方によって「コースを合わせる」ことです。あまり広い範囲ではなく小さな範囲で右左に打ち分けてもらいながらその方向に体重を移行させる練習です。アタックを止めるときにも役に立ちます。ゲーム中ラケット面の動きに注意を傾けなければならない場合もありますから、大切です。

アタックを止める時の、「入る（ネットにつめる）タイミングを合わす」とは少し違います。この場合は「空けて取る」要素が強く、②に近いと思います。

違う局面を想定すると、相手前衛のローボレなどに「合わす」ことも大切です。近距離から、相手選手の面の動きとからボレーされる打球を予測して対応する練習です。

⑤の相手の足に合わすというのは、「スタンス」です。「オープンスタンス」であるのか「クローズドスタンス」であるのか判断できた時点をスタートのタイミングにする練習です。約束練習であり、「オープン」であればストレートへ、「クローズド」であればクロスに打球する、という約束の中でスタートタイミングを「合わす」のです。その逆も練習に入れましょう。

「合わす」練習の意識を持つと実践での動きも変わるのではないのでしょうか。

## 自分を客観的に見る方法を手に入れる

試合中に自分を見失ってしまう、自分がどのように動いているのかわからない、相手から見た自分や、その存在感がわからない、などの悩みをたくさんの選手が持っています。試合中に堂々と自分の力を発揮し活躍している選手は「何を」「どのように」考えてプレーしているのかを知りたい。このようなことは誰もが思うことでしょう。

観客席で観戦していると、選手たちの配球や心理などもよくわかるのに、いざ自分がコートに立つと、一生懸命することで精一杯、周りのことに気を配る余裕はなくなります。ひどい時には、ゲームカウントやそのゲームのポイントもわからない時があります。本当は、誰もが経験していることで、何も恥ずかしいことではありません。一流選手はこのような中でも、そうならないために「独自の方法」で自分自身を冷静に、客観的に見ているのでしょうか。ではそれはどのような方法なのでしょう。

人により方法は違いますが、私は、観客席に自分を置き、観客席の自分から見たアドバイスをもらうことにしています。その自分はちょっと冷ややかに私の試合を観戦しています。興奮して大きな声は出ませんが、細かいところも見てくれています。困った時は頼りになります。決して「こうしなさい」という答えを教えてくださいませんが、ヒントを提供してくれます。判断は私自身がするのですが、失敗しても落胆したり、怒ったりはしません。常に先のことを考え、ポジティブに私を励ましてくれます。だから私もポジティブに試合をすることができるのです。

観客席にいる人が、尊敬できる先生であったり、目標とする選手であったり、また自分のライバルでもいいでしょう。

もう一人の自分や誰かと話をしながらゲームを楽しめると、今まで気がつかなかったことに気がつきます。新しい発見をしながら楽しくゲームしたいですね。

## サーブとスマッシュの違い

スマッシュはいろいろなボールに対応しなければならないし、特に短く来たボールには叩きつける感覚や、上から下にこする感覚が必要で、スイングに変化を加えるために、テイクバックした時点では、肘が上がっていなければなりません。つまり、肘が上がるのがスマッシュの特徴といえるでしょう。

一方サーブは、トスを一定の場所に自分で上げることができることや、距離が遠くてネットから短い場所に入れなければならないことから、ボールに回転をかけなければならない。そのためスイングは下から上へのスイングとなります。したがって、テイクバック時の肘は下がっていなければならない。つまり肘が下がっているのがサーブということになります。さらに下から上へとスイングしますからスイングが頭の上に来た時はまだ肘は曲がっていても「よい」のであって、無理に伸ばす必要はありません。ボールをとらえる時に自然に肘が伸びるような感覚で練習すべきでしょう。

原理的には、そうなのですが、ソフトテニスの場合、もともとボールも軽く、ラケット自体も軽くなりましたから、サーブにスピードを求める場合、いかにしてパワーをボールに伝えるかが問題となります。速いラケットの動きを組み込むならば、いわゆるラケットのヘッドスピードが速くなければなりません。そのためには、下から上へのラケット移動で、ボールに回転をかけるだけではスピードは出ません。リストを利かせるために、スイングする中で、瞬間的に手首を止めて、そこを壁にしてラケットヘッドを走らせなければいけません。この意味では、スイングは小さく、ラケットを体の後ろまで振りぬく意識は持たない方がいいでしょう。スイングは体の後ろで大きく前が小さくなるようです。

スマッシュは、逆に前へのスイングは大きく、体の後ろまで

ラケットを振りぬく感覚となります。前へのスイングが大きくなるのが特徴です。

最近では、サービスをより威力的に打球するために、足の振りを後ろに跳ね上げて体重をかける選手をよく見かけます。スマッシュでは、考えられないことです。ここも違いとなるでしょうね。

いろいろな変化あるボールに対応できるスイングが求められ、大きくスイングしたり、小さくしたり、さらにはジャンプして後方のボールに対応したり、前へ走りながら打球したりと打点が一定でないことも特徴ですから、打点までの距離が短くなるよう肘を上げて、できるだけスムーズにスイングできるよう心がけましょう。



## パームアウトとパームイン

パームとは手のひらをいいます。手のひらが相手のほうを向いていることを「パームアウト」自分のほうを向いていることを「パームイン」といいます。

ストロークにしても、ボレーにしても「パームアウト」でプレーするか「パームイン」でプレーするかによってずいぶん違いがあり、その選手の特長にもなっています。

ソフトテニスの中では、ほとんどが指摘されていないような気がします。ですから、適当にも見えますが、うまく使い分けられる選手も見受けられます。

ストロークにおいては、「パームアウト」で打球すれば、ややボールの内側をこすするため、逆クロス方向に飛びやすく、また、高さをつけやすく、コントロールしやすいですね。肘がたたまるため打点は体に近くなります。平行スタンスやオープンスタンスのほうが打ちやすいでしょう。グリップはウエスタン系ですね。体の回転でスピードボールを打とうとしますし、相手の動きを見てから打ってきます。

「パームイン」は逆に正クロス方向に飛びやすく、リストを効かして打球しますからスピードもあります。しかし、ヘッドは走るのですが打点がぶれやすくネットやアウトしやすいでしょう。肘が伸びるため、打点が相当前や体から離れます。クローズスタンスの選手に多く見られます。グリップはイースタン系でしょう。前ひざの更に前で打球し、その前足の壁を重視するでしょう。また、相手前衛の先を通すことが多く、正クロスのきめ打ち的打球で、テンポが速くなります。

このように分析すると、それぞれの特徴がはっきりしますから、その選手が得意とするボールを予測したり、また試合展開を予測できることも多くあります。

テンポの速い「パームイン」の選手に対しては、特に人差し指

の向く方向に打球されることが多く、前衛のタイミングを取るひとつの要素としています。前衛の動きに弱い？かもしれませんね。

「パームアウト」の選手は、一本で決める打球力に欠けるため、コースを狙って打球しますし、ミドルやロビングを使って展開しながら相手を揺さぶってきます。打つと見せかけて上げることや、逆クロスと見せかけてミドル、アタックと見せかけて中ロブといった具合に違う2つのボールをイメージして対応する必要があります。

実際は、両方が使われていることが多く、そのことがミスの原因のひとつにもなっていますが、将来もう少し整理して自分にあったプレーをマスターしていくべきではないでしょうか。選手の特徴はこのようなところからスタートしていることにも指導者は注目してもらいたいですね。

ボレーに関しても、違いがあります。ややカット的に手のひらをインパクトの瞬間返すようなボレーは「パームイン」であり、角度が付きやすいですね。リーチが広がり体に離れたボールに対して有効です。スピードも出ますが、逆方向に弱いですね。瞬間的な面処理として使うと有効的でしょう。

「パームアウト」でのボレーは、スピードはあまりありませんが、プレーに幅が出ます。空中でJの字を描く様にラケットを動かさずから、私は「Jボレー」と勝手に呼んでいます。このJを小さくしたり、大きくしたりすることによっていろいろなボールに対応できます。前衛として一番嫌がる逆モーション、いわゆる中に入ってくるボールにも対応できますから、プレーに幅が出ます。アタックにしても前衛が取れないとされていた4点目にも対応できるかもしれませんね。

時安先生のおっしゃるボレーに近いと思います。

## 決勝戦での考え方

相手心理を利用して、積極的にプレーすることが大切です。単に積極的ではなく、相手心理を利用することが大切です。相手が格上の場合、格下の場合、同じくらいである場合、よく対戦する相手、初対戦、以前に勝っている場合、負けている場合、接戦をしのいで勝ち上がってきた場合、比較的安定した戦いで勝ち上がってきた場合、後衛主体のチーム、前衛主体のチーム……いろいろと条件が違ってきますが、多くの決勝戦で見られるのはゲームの始まりから自分たちのペースに持ち込むための積極作戦です。当然のことだと思っ  
ていますが、特に前衛が積極的にポーチに出て行き連続ポイントをします。だいたい昔の話になりますが、西田・時安組対  
笹倉・藤原組の天皇杯決勝戦では、世界チャンピオンであった時安選手が若手の代表であった笹倉選手のシュートを試合開始直後から連続10数本取って、圧勝したことがあります。その他、山本・沼田組対若梅・田中組の決勝戦でも、2回戦からマッチポイントをしのぎ苦しみながら勝ち上がってきた沼田選手が若梅選手のクロスボールを1球目から積極的に狙い若梅選手にゲームを組み立てさせなかったという試合もありました。他にも決勝戦ならではの勝負を何度も目にしていますが、決勝戦だからこそ早く流れをつかんだほうが有利だという立場から、1ゲーム目に勝負を仕掛けてくるチームが多いように思います。多くは前衛が仕掛けをします。勝負師的な前衛は決勝戦だけでなく、その日の流れや、その他のさまざまな条件を考えるだけでなく体で感じながら勝負を仕掛けているようです。

一方、「一本で流れが変わる」ということもよく知っていますから、その仕掛けは単発ではなく、連続的であり極端に言えば最後まで続きます。「これでもか!」という気迫も感じら

れ、相手を圧倒することになります。相手のミスできえ自分たちがそうさせたような止めようのない大きな流れを感じます。決勝戦でのスコアが4-0や5-0というような予想しにくい結果になるのはよく理解できます。

いったんこのような形になったならば、休憩してはいけませんね。考えるよりも行動を起こすことのほうが優先されるわけで、躊躇したり、間を空けることによる流れの逆転が無いように心がけるべきでしょう。相手後衛との間合いさえあれば、前衛はどんどん仕掛けましょう。ミスをしたとしても「このミスは生きてくる」という積極的な考えを持つべきです。

ただ、細心の注意は払うべきです。小さな間合いや、ゲーム全体を思い浮かべることができるようなゆとりも大切です。ただ、その時点での「集中」は、いわゆる「フロー」状態であり自然に日頃気がつかない細かいところにも心地よい注意力が払われています。その世界《状態》でプレーができる限り、自然に体が動くものです。

先ほど「流れが一本で変わる」と言いました。しかし、これは正確ではありません。結果的に見て「あの一本が・・・」と思ってしまうもので、実際はその次の一本や、またその次の一本、さらに次のゲームの一本等修正できるチャンスはあるものです。ただ、歯車がうまくかみ合わなくなった場合「こんなはずじゃあ・・・」と思ってしまうと、もう修正はききません。

いずれにしても、大きい大会での決勝戦では一方的になりやすいという特性を知っておくほうがいいと思います。

ただ、今のルールにおいては一発勝負的な前衛の動きがサービスからのプレーを挟むために継続性が少なくなります。前衛の連続ポイントが起こりにくいルールであるということもいえます。このことはポイントによるゲームの流れよりも、

ミスによるゲームの流れが存在することを意味します。また、前衛のポイント力だけでなく、後衛のポイント力や攻撃力が大きくかかわってくることをも意味しているでしょう。具体的にいうと、ボレーミスや相手の攻撃からの失点と前衛のストロークミス、アプローチからのローボレーミスという連続失点やレシーブミスを含んだ連続失点によって、流れを失うことでもあります。ミスによる連続失点を防ぐ大きな役割を前衛が担当していると考えれば、前衛に積極的な「仕掛け」は困難であろうとも思えますね。

このことに関しては、理想的な前衛像に違いが出てきます。多くの選手の話を知りたいし、指導者にもお話を聞きたいと思っています。

## 求める配球と現実のギャップによる

### 前衛の心理

大会において、どうも前衛と後衛のコンビネーションが、うまくかみ合わないというケースがよくあります。後衛が、有効打を打っても前衛が反応しないとか、逆に、前衛がうまく試合作りをしている状況なのに、後衛が辛抱できずに仕掛け、アウトしてしまうことなど「かみ合わない」状態では、ペアとして力は十分に発揮できません。時として、半分の力で戦わなければなりません。ひどい時はマイナス状態にも陥り、あっという間に負けてしまうこともあります。

ソフトテニスの試合は、心理面の影響が非常に強く影響します。時間的にも、1時間を越える接戦ゲームもありますが、10分くらいで終わってしまうこともあります。自分たちの力が発揮できない状況を「立て直す」時間や機会を見出すことができずに終わってしまうこともよくあることなのです。

このような時の選手の心理は、どのように働いているのでしょうか。また、どのようなことを心がければ「歯車がかみ合う」ようになるのでしょうか。大会におけるセルフコントロールの重要性は永遠のテーマであり、ソフトテニスの特性であるといえるでしょう。

今回は、前衛の心理状態を探りながら、その打開策を求めて生きたいと思います。「永遠のテーマ」ですから、よりよい方法を探ることになります。決して「こうすればいい」なんて答えを導いているわけではありません。参考にしてそれぞれが更に自分たちの最善策を模索すべきだと考えています。

前衛は、後衛に比べてボールに触れる機会が少なくなります。しかし、「触れば」直接ポイントにかかわる重要な立場にあり、その試合の勝負を左右することになります。直接触らなくとも、

ポジションやモーションによって、相手にプレッシャーをかけたり、ミスを誘ったり、また司令塔として自分の後衛に指示することもあります。その分、見えない役割を担っており、ボールを触る機会の多い後衛とは違い、心理的影響もより強く受けやすいこととなります。性格にもよりますが、「歯車がかみ合わない」時、つまり自分の思うような配球と現実とが違う場合、多くは「消極的」になりやすく、どうしてもディフェンス中心の動きを取ようになります。いわゆる勝負を「先送り」し、一見、試合作りをしている「ふり」をするようになります。危険な「場面」を避け、より安全策を選択するのでしょう。

「前衛は8割と2割の確率で勝負！」なんてことを以前書きましたが、これは状況によって違います。当然、ゲームが進行する上で、さらにいろいろな要素をデータとして持っている中でのこととなります。前衛が一番心配するのは、「歯車がかみ合わない」中、短時間で意に反する「結果」が出てしまう状況に陥ることです。歯車がある程度かみ合い、自分の後衛との信頼感がある中では、リードされた状態でも力を発揮できるような気がします。したがって、「まだ我慢できる」状態です。しかし、相乗効果的な失点の連続の中では、積極性は失われていきますし、無謀な「勝負」は試合を「つぶす」結果となります。

そんなプレーは「前衛として」一番してはならないプレーだということを誰もが知っていますから、しないのです。「しない」状態の前衛はただ立っているだけですから、実は「そば」も通してしまいます。後衛は「意地悪」ですから、そのような状態の前衛を更に「かまって」きます。

そもそも、「してはならない」と評価すること事態、前衛を育てることを放棄していることであり、問題があるのですが、前衛はこの試合を「つぶす」ことを極端に嫌がります。「どっちみち負けるんだったら、自分が試合をつぶしてやる」なんて発想を持った選手は少ないですね。いや、そう思う前衛は逆に素晴らしい

と感じます。そんな前衛が日本代表になってくれれば、本当に画期的なことでしょうね。まさしく「2割の確率」で勝負できる前衛の見本です。

しかし、いつも「2割の確率」での勝負ばかりをしていることはできません。できるなら「8割の確率」で勝負できているほうがいいのですから、前衛は、そうなるようにゲームを仕向ける努力をします。したがって、ゲームの前半は「8割」を求めるようになります。そして「8割」を求めることが逆に問題となり、確率が上がる状況を気がつかないうちに「待つて」しまうのです。

実際、その確率が上がるケースというのは、自分の後衛の打球が有効であり、前衛自身の予測もできる状態でいえるわけで、後衛の配球自体、前衛が予測できない状態で、いくら後衛が有効打を打ったとしても、それが予測できないコースであった時には、前衛は反応できませんし、確率が上がったとはいえないのです。

「待つ」状態、そして「反応・対応」ができない状態の中、後衛のミス、相手選手のポイントが続くと、前衛は「孤立」します。この「孤立」は前衛の消極性として現れます。ゲームが不利のまま試合が進行すればするほど、「次の機会」が少なくなり、その「機会」の重要性は増し、そんな時に限って難しいボールの処理が求められるようですね。

更に先ほども触れましたが、「前衛としての資質」を問われるプレーへと飛躍し、真価が問われるのですから、多くはミスするものです。

このような流れを、前衛は当然嫌がります。したがって、楽な時にアクションを起こすことから始める方法を選択するようになります。「あの前衛は、速いカウントでは動くけれど、こ一番は動いてくれない」という言葉はよく聞かれます。2-2のカウントでポイントしてくれる前衛は、そりゃ誰でも組みたいと思いますが、なかなかそんな前衛は少ないと思いますね。ましてや、そこからの連続ポイントを描いてプレーできる前衛は素晴ら



しいに決まっていますよね。

話を戻します。前衛として「歯車がかみ合わない」という状況は、やはり自分のプレーの幅を狭め、心理的なプレッシャーを強く感じる消極的な状況を発生させる、という意味でもどうしても避けたいものです。そのためにも、ペアとして十分な戦略を持って試合に臨まなければなりません。「ここ一番」は特に、「いつも」ではないのですから、大切です。

大会前に調子が良いのに、大会に入ってから崩れるペアがよくいます。大会前の練習試合では、お互いが積極的に行動し、それがプラス面で相乗しコンビネーションがいい状態なのでしょう。しかし、大会に入ると、同じようには行きません。より一層慎重になり、大会前の練習試合では、簡単そうに打っていた後衛の打球は、「前衛の期待（予想）通りにはならない」のが当然だと思えます。したがって、コンビネーションが崩れるのも当然であり、前衛としては、「いつもと違う」ように感じるのでしょうか。そんな時は、後衛のほうも前衛に対して「いつもどおり」ポイントしてくれることを望んでいますから、「あせり」を感じています。

逆に、大会前に調子を落としているように感じるチームは、そのあたりの考え方が違ってきます。大会前に打ってミスしていた後衛が、一本つなぐようになると、前衛の役割が発生します。そのことによってひとつのコンビネーションのきっかけが生まれ、お互いが活きるようになります。次第に両者の意思疎通が生まれ、大会の中で調子を上げてくるようです。しかも、精神面においても「負けてもともと」、つまり負けることを恐れないポジティブな側面が力を調子以上に発揮させますから、強いですね。「練習試合では勝てなかったけれど、大会で勝てた。」ことはよくありますね。

「いつもどおりやれば、勝てる」という前提は、大会において、マイナスに作用はしてもプラスには作用しません。単なる調子の良さに結果を求めると、結果はどうも反対に作用するようです。

ペアとしての戦略とは、相手に対する戦略と、自分たちの力を発揮するための戦略とがあります。相手に対する戦略は別に話さなければなりません、ここでは自分たちの力が発揮できるための戦略を紹介します。

前衛にとって、そのゲームでの「ファーストタッチ」となるプレーは重要です。その後のプレーに大きく影響するのは理解していただけるでしょう。したがって、ある程度やさしい、あるいは予想範囲内のプレーでポイントしたいものです。したがって、「ゲームの入り」に関しては、「約束」したプレーをすべきでしょう。ただし、一球目からということではなく、相手を揺さぶりながら、という発想は大切だと思います。「まず、揺さぶる」は鉄則です。

この前衛の「ファーストタッチ」に関する意識が、選手にはあまりないようです。多くの大会を観戦していると、後衛の多くが、まず強打、そして、どちらかのミスから始まりますし、1ゲーム目の最初からチャンスボールをアタックしポイントしているようです。後衛は前衛に取らせるよりも、自分のボールが通用するかどうか、自分の調子を確認するように打球しています。ポイントすることによって調子を上げることが、「勝つ」秘訣のように思っているようです。

このようなチームは、トーナメントを勝ち抜くことはできないように思います。前衛の「ファーストタッチ」を気持ちよくプレーさせるための意識が、自分たちのチーム力を発揮させるための第一関門であるという意識を持つべきです。そのためにどうするかを考えることが戦略の基本となります。

このように考えることは、その後のゲーム運びに大きくかかわってきます。後衛の配球の基本を前衛が把握できれば、その変化にも気がつきます。その変化によって後衛の心理を理解し、さらに戦略を立てていけます。ゲーム中、最も難しい「修正」ができるのも、このような基本があるからではないでしょうか。「思いつき」ではなく、戦略としての「修正」には方向性を感じます。

## 《後衛の配球がわからない原因が「前衛」にある場合》

さて、さらにコンビネーションが合わない原因が前衛にある場合をもう少し考えてみましょう。

以前、私は「ラリー中、ボールを捜す」前衛はよくない、と表現しました。自分のイメージとは違う配給がされている中では、「ボールを捜す」ようになり、「対応」が遅れ、それをカバーするために「ポジション」を重視するようになります。一見、より優位にゲームを運ぶための「勝負」の先送り、「ゲーム作り」をしているようですが、内心「勝負できない」ストレスを蓄積させている状態です。

このストレスの蓄積の結果は、「単純」という形で現れます。そう、「一本目」と「コースの変わったやはり一本目」に「チャンス」を感じ、「仕掛け」てしまうことです。実は、なぜでしょうか、この状況は後衛から見て、「予測」の範囲内のようです。自分の後衛も「そこは動かないでくれ！」と言うでしょうね。

自己診断は難しいですが、同じ行動でも自分の行動がどのような次元で行なわれているのかは把握しておきたいですね。

この状況を回避するためには、その配球が予測と一致していないことに「気がつく」ところから始めます。「自分自身が自分の後衛の配球の予測ができない」という自覚は難しいのでしょうか。そんなに冷静になれないとか、分析力などを話をすると確かに経験が必要であり、夢中になったり、プレッシャーのかかる状態でそのようなことを要求することは難しいと思いますが、訓練によってはできると思っています。後で「自分を観客席から見る」という項目を設けましたが、第三者として観客席から観察することを心がけ、その「観客と話をしながらプレーする」方法を身につければ、自分を見失うことなくプレーできると思っています。

更に「頭でゲームをする」ことの大切さは、これも以前に説明しましたが、まさしくそのとおりです。一球一球の配球にとらわれてはいけません。「何かしなければならぬ」こともないので

す。動きを止めて、フォローも必要ありません。相手の観察時期と位置づけて「得意コース」「くせ」などを探りましょう。「ポイントする」から「観察する」へ切り替えて「歯車が合う」瞬間を待ちましょう。「ゲーム作り」の変形？かも知れません。心理的に余裕を持たせるための「ふり」を重視し、相手から「そう見られる」ことを心がけるべきです。後衛を活かし、自分達のポイントは「さも自分がそうなるよう仕向けた」ように振舞うのも戦略の一つです。

また、3球目攻撃・5球目攻撃など、約束プレーの活用や、「相手のミスに乗じる」作戦を積極的に取り入れることが大切です。「相手の打球コースを読んで」プレーするのではなく、頭の中でイメージしたプレーをどんどん「仕掛ける」ように心がけるべきです。イメージはポジティブに、自分たちの良いようになるよう描いてください。できれば、2本単位、3本単位に拡大して考えていくようにしましょう。

#### 《配球がわからない原因がその後衛にある場合》

このケースは、大会に臨む心理が「より安全に勝つ」に重心が傾いている時に見られます。練習試合では、ミドルに「ビシッ」と決める後衛も、大会では、「危険を避けて」ポイントを取りたいと思うようになります。つまり、「前衛のそば」を通すことなどは、後にとっておいて、余裕のある時に打ちたいようです。そう、前衛に触られる、ひょっとしてそれがチップでも決められることはできればさけたいと思います。自分たちが上位ならば、その心理は強く働くようですね。

これは「相手前衛を避けてプレーする」状態です。前衛の立場から見れば、「いつもと違う」ことに気がつくでしょう。多くの経験をつむ中で、そのことを踏まえてゲームに臨むようになれば、そのことを差し引いて対応できるのですが、経験不足の状態では多くは、余裕がなくなります。

ストレスは前衛だけでなく後衛にもたまります。そのことに気

がつかない後衛は、この状況を打開するためにやはりどこかで仕掛けます。それが、余計に前衛とのコンビネーションを狂わします。「いつもなら・・・」という相互の感情は大きくなります。「早くポイントして欲しい」状態は、特にボールを多く触る後衛のほうが強くなります。慎重すぎるくらいボール回しの後、いきなり後衛が相手前衛にぶついたり、いつもと違う行動を取るのはこのようなストレスからでしょう。また逆に、「いつもなら」簡単に相手前衛の逆を攻めポイントしていたのに、相手後衛とラリーをする状況も前衛にとっては違和感を感じ、「先に仕掛けなければ・・・」という「焦り」を持ってしまいます。

原因は、「いつもと違う」からで、「大会」と「日頃」とでは違って当然なのですが、わかっているにもかかわらずこのことに関する切り替えは難しいと思います。先日サッカーのワールドカップ予選が埼玉スタジアムでありました。4-1のスコアでタイを下し日本が勝利を収めました。大差であったにもかかわらず、試合後のインタビューでは、「やっぱりテストマッチとは違う本戦の独特の緊張感があり苦しかった。」と岡田監督は言っています。日頃の「勘」だけでは済まされない局面においては、必要以上の慎重さが大きくマイナス効果になることを多くの人知っています。「いつもどおり」できないのが本戦でしょうね。ソフトテニスをもっとその精神面が強く影響するスポーツでありますから、この点は日頃の練習の中に組み込む必要があるでしょう。

「警戒練習」という発想は以前紹介しましたが、自分たちに負荷をかけたり、ミスしたら腕立て伏せというルールを決めての練習、0-2からのゲームなど、「状況練習」も大切です。簡単にポイントできないという前提の中での練習は「日頃」の練習では十分にできません。選手自身がその状況をイメージして練習に取り組むべきですね。大会終了後、すぐに練習することの大切さはここにあります。華やかなプレーのイメージで練習するのも良いですが、本当は「状況練習」が大切なのではないのでしょうか。

早稲田大学を卒業し全日本の大会でも活躍した隠岐選手は、市内の大会でも「全日本」の本番を想定した配球をしていました。相手のレベルから考えると、全く必要性を感じません。相手前衛のサイドが開いているのが誰から見てもわかる状況でも、しっかりと高さをつけ、ラーリーを続けます。周囲からも、その配球を疑問視する声も出ていましたが、それでも彼はそのスタイルを押し通していました。

日頃から、その状況を想定した練習により、自分たちの型を身につけると少々のことであっても、前衛は後衛の立ち直りを前提にプレーすることができます。「今」は「最終型」への単なる段階だと考えることであれば、余裕を持ってプレーできるのではないのでしょうか。「あせり」は将来の展望がないことから発生することが多いようです。将来の形、つまり自分の後衛がどのような形で立ち直り、自分がどのような活躍をするのか。そのために、「今」何をすべきなのか。このようなことをイメージすることが大切でしょう。あくまでも、相手の戦略にもよりますが、相手の戦略を考える以前に自分たちの力を発揮するという立場から考えてはいかがでしょう。

「いつもどおりやろう」という言葉は気休めですね。いや、「いつもどおり」できる状態は素晴らしいです。本戦では「いつもどおり6割」の力で頑張ることを前提に、8割できたらまずまず、10割できたら優勝しますよ。それ以上の力はもともと無いのですからね。あるとしたら、運であって、運は結果です。期待するものではありません。

## 大会を通して、強くなる選手

いるんですよね。大会を通して、勝ち上がるにしたがって強くなっていく選手は。

日頃そんなプレーをしたことないプレーができるようになる。いつもはミスしていた状況で、逆にポイントを取る。そんな選手が確かにいます。勝ち上がるにしたがって、態度も堂々として、いつからあんなに貫禄があったのか、と周囲を驚かせる選手は本当に頼もしいですし、楽しみです。

しかし、実際は全く経験が無かったわけではありませんし、知識が無かったわけではありません。その人は、練習の中で何らかの経験をしているでしょうし、自分はできなかったけれど誰か成功した人を見えています。また、応援や観戦する中で、プレーのイメージや感覚を見る中で学習しているのです。

私の教えた選手の中に1年以上肩を壊し、プレーできずにいた選手がいます。それでも彼女はくさらず、練習には必ず参加し、大会にも応援に来ました。もともとそれほど技術があったわけではありませんし、成績もまったくありません。しかし、練習ができるようになってみんなと同じように参加させてみると、驚くくらい上手になっていたのです。しかも、以前の自信が無いそぶりも消え、堂々とした雰囲気さえありました。団体戦は出場できませんでしたが、その団体戦で敗れた学校の大將を次の日に4-0で破り雪辱を晴らしてくれました。「彼女を使うべきだった。」と私は後悔したのを覚えています。

また、大会当日に3番手の前衛がケガで欠場した時、3年生の最後だからといって、同じ3年生の最下位にいた前衛を交代で出場させたことがあります。その選手も3年間で初めて出た県大会でしたが、なんと後衛が1年生であるにもかかわらず、優勝してしまいました。「私には、選手を見る目が無い」と大いに反省したのですが、本当に素晴らしいことでした。

二人の共通点は、どんなときも前向きに自分が出場しなくとも選手とともに応援し、興奮や感動を一緒に経験していたことと、「いつか、わたしも」という夢を描いていたことでしょうね。「代理体験」で自分が経験したかのような感性を身につけていたのです。ですから、初めての経験であったとしても、彼女にとっては初めてではなく、したがって堂々と振舞うことができたのです。

スポーツは体ではなく、頭でするものです。心理的影響の強いソフトテニスでは、「ボールを打つ」ことだけがすべてではありません。「どう考えるか」「どのように振る舞うか」「どう判断すべきか」など、ボールを打つ以外の要素もプレーに大きな影響を及ぼします。

もうひとつ、選手は大会を通じて、相手のエネルギーを吸収し、自分の力に「すり替え」ていくという能力も備えていました。相手選手のプレーや、エネルギーを真似することによって、自分も同じレベルで物事を考えるようになっていきます。更に相手の得意ボールを真似し、打ち込んだり、先に走らせたり、相手のやりたいことを先にしてしまっています。すごいですね。

指導する立場の方々にとっても、伝えきれない分野はあることでしょう。たくさんの試合を見せたり、また目標とする選手と話をし、プレーやしぐさの真似をさせることなどもその選手にとってはプラスになるのです。

後輩は先輩を見て育っていきます。「先輩のようになりたい」という憧れは、選手のステップには欠かせないエネルギーとなります。先輩が生き生きとプレーする姿、困難にしっかりと向き合い乗り越えていく姿を後輩に伝えることのできるよう、環境づくりすることも大きな役割ですね。



## 相手前衛がほとんど触っていない状態で

### ゲームをリードしている時は、要注意！

大会の中で、第1ゲームを簡単にとってもなかなか安心できません。当然です。2ゲームを連取したとしても心の中では、「まだなんかあるかもしれない」と警戒しています。私はその「なんかある」ということに対して、相手前衛に注目しています。

リードしていても、その過程の中で、相手前衛が何もしていない状態では、まだ流れがどのように傾くかは分かりません。特に先のゲームが4-2くらいの状態なら、相手前衛のアクション一つで2-4となっていることは当然想像できます。ですから、ここは要注意です。

この時に、その前衛がミスをしてくれれば、「勝った」と思います。全くその後もアクションを起こさないわけがありませんから、何らかの仕掛けがあって当然なのです。ゲームカウントにかかわらず、いくらリードしていても、その状況は注意が必要ですし、同じ前衛として、観察と予防を怠ってはいけません。

どのような観察と予防が必要なのでしょう。それは、それまでの状況で、自分の後衛が彼を上回り、仕掛けられなかったからアクションが取れなかったのか。相手後衛のミスが早かったからアクションを起こす機会がなかったのかという分析のための観察です。

予防とは、この分析に伴っての戦略です。もし前者だと判断できるならば、相手前衛は無理にアクションを起こします。アクションを起こすタイミングを十分つかめていなくとも、無理でもアクションを起こさなければなりませんから、後衛には幅を持って打球するように指示します。アクションを起こすタイミングは「早いか、遅いか」です。ですから、早い時はストレートへ、遅ければクロスへ打てるように準備させるべきです。どちらかとい

うとアクションは遅いようで、後衛は、まずストレートに打てるようにイメージし、しっかりとクロスに打球しましょう。予測に反して速いタイミングで動いてしまった前衛に衝突してしまったようでは困りますからね。多くは遅れてのアクションですからしっかりとしたシュートには対応できないケースが多くチップするケースをよく見ます。

また、流れの中で無理をする必要がないと判断すれば、「勝負の先送り」をする中で様子を見るべきです。相手前衛の狙いを見極めるために、一本柔らかいボールをはさんで、前衛の動きを監察すべきです。「見られた」と感じた前衛は、動きを止めるものですが、それでも最後にはポーチに出たがることには違いはありません。

一方、それまで後衛のミスによりアクションを起こす機会が見出せずにいた場合は、一本のチャンスを生かそうとしますから、早いタイミングで相手が動くでしょう。あらかじめ心の準備がある上でのプレーですから、ストレートにポイントしていいのではないですか。リードしている中、一気に勝負をかけようと思うなら、狙いを持つべきです。この場合、イメージとしては連続性も考慮しておくべきです。つまり、もし、ストレートが通った場合でも、また、止められた場合でも、連続性を前提に攻めるべきだと思います。一本ではなく2本単位で仕掛けるほうが成功率は拡大するでしょう。

せっかくリードしている状態でも、状況によって相手が生き返ることはよくあります。2-0のリードも安易なプレーから、2-1となれば緊張感が高まり、リードしている中での積極性が失われてことはよくあります。しかも、相手前衛が気になったとするとリードしているというよりも、不安の方が大きく、それまでと全く違う別人がゲームをしているようになることがあります。

流れに押し流されないよう、観察と予防は怠りことのないようにすべきです。多くは前衛の役割だと思っています。

## 深視力

大型免許をもっている人ならわかると思いますが、教習が終わって試験に合格すると、最後に「深視力」検査があります。双眼鏡のようなものをのぞくと、真っ白なところに棒が3本立っています。真ん中の棒が前後して動くのですが、3本の棒が直線上に並んだとことでスイッチを押します。私はこれがほとんど見えません。「深視力」が弱いのです。視力は他にも「動体視力」というものもありますが、これは動くものをとらえる視力です。この「動体視力」は問題ないのですが、「深視力」は非常に弱いということがわかりました。5回受けてすべて不合格となり、後日メガネを強く新しくしてから再受験しました。それでもはっきりと認識できず、いわば勘でスイッチを押したところ偶然当たったようで、合格しました。

実は思い当たることはよくありました。ボレー練習中にボールを拾ってくれている人たちが上げボールしている人の後ろに立ったり、動き回られると時々遠近感がわからなくなるのです。試合でも観客席が低く、多くの観客がいるとボールをはっきりととらえることができません。試合中にいらいらすることもたびたびありました。

私は、自分の集中力が足りないからだと思い、悩みもしました。結局、解決はできませんでしたが、勝てなかった理由にはしたくないですね。

今は近視と遠視、それに乱視も入って新聞を読むのも大変です。この本も普通は10.5ポイントの文字ですが、12ポイントにしてあるのはそのためで、ワープロの文字も見にくい歳になってしまいました。

「深視力」をテーマにあげるのは、私自身抵抗があります。なぜならば、例えばそのことによってある選手が不利な扱いを受けるとしたら、非常につらい思いをするからです。何かの選考や選

抜される時、「深視力」が弱いという理由で選ばれなかったとしたら、自分の努力とは違うことで選ばれないわけですから、納得できないと思うからです。指導者や選考に当たる人は、もし「深視力」を測ったとしても、違う部分で補っている選手の努力を十分に考慮してもらいたいと思います。

しかし、一方では見にくいことに関して、その原因がわからないよりはわかったほうがすっきりします。もしそのような傾向を感じたならば、選手自身が一度計測してもらってははどうでしょう。医者にご相談して解決できる方法があったとしたら、それに越したことはありませんからね。

## 克己復礼

中国の思想家である孔子は「己に克って、礼に復ることが仁である」と言っています。自分中心のわがままを克服し、礼に従って相手を尊重する丁寧な態度で振舞うことが人間関係において大切だと言うのです。

「相手に勝つ」ことよりも、「自分に克つ」ことのほうが難しいといわれます。自分自身の弱さは自分自身にしか分かりません。自分自身のレベルや目標を下げれば、それはそれで「克った」ことになるのかもしれませんが、レベルや目標を下げたこと自体「克った」とはいえないわけで、そんなことは自分自身がよくわかっていきますから、「葛藤」状態が発生し、精神的な苦痛を感じます。この苦痛を乗り越えて次の目標を克服していく過程で、喜びや挫折を経験します。できうるならば、練習と同じく、成功経験のなかで、さらなる努力が行われることを願います。

「自分に打ち克つ」とはこのようなプロセスのなかで行われるのであって、最初から高い目標を持って、「完全」を目指すべきではありません。「葛藤」のない中での「努力」は考えられないし、段階のない目標は「節のない竹」と同じで、弱いように思えます。

自分自身にも自信がもてないでしようし、周囲の弱さを許すこともできない孤立した存在になってしまいます。「孤高」的存在は大切ですが、「裁き」役の神は人々を苦しめます。「許せる、理解者」存在としての条件は、葛藤⇒努力⇒喜び⇒挑戦⇒挫折⇒葛藤⇒努力・・・というサイクルを何度も繰り返した人に与えられるべきです。

必ずやそのような存在に周囲は集まります。人が集まるところに「関係」や「社会」が成立し、その人たちの関係を結び付ける「礼」が発生するのです。この「存在」に集まる人たちの間にある「礼」とは、信頼関係で結ばれた物ですから、絆も強く、暖か

いものではないでしょうか。

単なる礼儀だけでは「うわべ」だけの物ですから、すぐに崩壊します。強制的「礼」も効率的であり、見た目は厳格ですが、人は育ちません。本物を求めるわれわれは、表面だけを見てはなりません。同じ孔子の教えに「巧言令色少なし仁」という言葉があります。表面のきらびやかさに惑わされず、内面を重視する姿勢を育てる指導者であってほしいし、選手であってほしいと願います。

## 地に足が付くということ

緊張からなのか、それとも体の調子が悪いのか、また違うことを考えているから集中できないのか、何らかの理由があると思うのですが、よく「足が地に着かない」といいます。

一般的にこの言葉は「そわそわ」としていて落ち着きのない状態を言います。仕事をしていても何か違うことに気をとられ集中せず、空回りしています。腰を据えていないのですから、何をしてもうまくいくはずはありません。それどころか、周りにも伝染してしまい、迷惑を掛けることもよくあります。ソフトテニスという競技はメンタルなスポーツでもありますから、こんな状態では何をしてもうまくいかないでしょうね。

ほとんどが、精神的な理由からこのような状態に陥ります。そわそわとしているくらいならまだましかもしれませんが、「心ここにあらず」の状態になれば、スポーツをしている場合ではありません。環境整理から始めるべきでしょう。はっきりとした目標も持って、がんばれる自分を確立することが大切です。恋愛や遊ぶこと、学業不振や人間関係のトラブル、若い人はたくさんの悩みを持っていると思いますが、何とか困難を乗り越えて精神面で足が地に着いた状態でソフトテニスに取り組んでもらいたいと願っています。

さて、精神面については別に話をしたいと思っています。精神が先か形が先かという問題はどちらが正しいといえることはないでしょうが、今回は形の方を優先させて話をします。私は高校で生徒指導を担当している関係上、生徒の服装について注意をしなければならない立場にあります。まあ、やっかいな仕事ですが……。よく注意をするときに「服装がその人の人柄を表すのだよ」と言います。人柄があるから服装が乱れたり、整ったりしているのか、服装が整うから人柄

も正せるのか、じゃあ服装が乱れている人はだらしがなくて、きちんとした服装の人は何事にもきちんとしているのか……。何事にもすべて通ずるということはありませんね。難しいことです。

言えることは、どちらにせよ何かをしなければならない時、服装の乱れが原因で、できなかつたとか、不十分な結果となってしまうと、それは反省しなければならず、そうならないためにも「準備」をしておくべきだということです。

力を入れなければならない時は、力が入るように準備するのです。始めから入っているのは「力み」となってしまいます。ですから、入れる準備ができている状態が大切ではないですか。「地に足が着く」とは、どっしりと安定した状態を言いますし、肉体面でも力が「入る」状態をいうのでしょうか。「はいっている状態」ではなく、「入れる準備ができている状態」のほうがいいと思います。



## SWOT 分析の活用

### 敵を知り己を知らざれば、百戦危うからず

SWOT 分析とは、チームや個人の強み《strength》、弱み《weakness》、機会《opportunity》、脅威《threat》をそれぞれ分けて分析することであり、具体的には、「どのようなチャンス（機会）がチームにあるのか」、あるいは「チームの向上を害するものや脅威となるものにはどのようなことがあるのか」を徹底的に考え、そこでの自分の強みと弱みは何かを明確にすることです。

ソフトテニス競技では、このような分析はあまりなされてはいません。ある程度の分析は監督やコーチがしていますが、選手自身が自分たちの分析をして強みと弱みを把握しているかどうかといえば、していないケースのほうが多いと思います。また、相手チームの分析に関してもあまりされておらず、自分たちの力を出し切ることを目標としているケースが多いと感じます。

自分たちの強みをさらに伸ばし、自分たちの弱みを強みに買えるための方策をテーマとした明確な練習がされていないのは残念ですね。ミニ国体や国体の選抜予選、など相手が限定されている時などは是非活用すべきではないでしょうか。

以下、公認スポーツ指導者テキストを参考に活用例をあげますので、独自の改良を加えて利用してください。

## SWOT 分析表 No 1

1、達成したいチームの目標やテーマを決める
2、目標に向けて、どんな「チャンス」があるのかを具体的に考えられるだけあげる
3、ライバルなど目標達成に向けた活動において、障害や脅威となる要素を具体的に考えられるだけあげる
4、目標達成のために「強み」となる自分たちのチームの要素を考えられるだけあげる
5、目標達成のために「弱み」と思われる自分たちのチームの要素を考えられるだけあげる

6、「強み」を生かし、拡大するチャンスや方策を具体的に考えられるだけあげる

7、「弱み」を「強み」に変えるチャンスや方策を具体的に考えられるだけあげる

8、「強み」を脅かす要素を具体的に考えられるだけあげる

9、「弱み」を拡大させる要素を具体的に考えられるだけあげる

## SWOT 分析 No 2

No 1 の表の 6・7 に関して下の各項目に分類しなさい

1)

「自分たちでやれること」

「自分たちでできないこと」

2)

短期的に取り組むこと

中期的に取り組むこと

長期的に取り組むこと

3)

「ヒト」に関すること

「モノ」に関すること

「カネ」に関すること

「その他」

4)

指導者に関すること

キャプテンに関すること

チームに関すること

ペアに関すること

5)

テニスコート内のこと

テニスコート外のこと



# SWOT 分析シート

目標・・・1

	外部因子	機会	脅威
内部因子		2	3
強み	4	6	8
弱み	5	7	9

## あとがき

「切磋琢磨」を書き始めて5年になります。現在の勤務校である信楽高校に赴任し、もう一度、今まで学んだことを整理することから始めたのですが、自分勝手に思うまま書き続けています。その間、間違いに気がついたり、新しいことを発見したり、また、わからなくなったりといろいろな経験をしています。

高校で生徒たちにソフトテニスを通して、教えたり、教えられたりとする中で、男子が、秋の県大会で個人優勝してくれました。部員6名全員が団体戦メンバーという厳しい状況の中、また、私自身もテニスコートに出れないことも多く、選手たちには迷惑をかけていたのですが、本当によく頑張りました。

実は、6名の部員と言っても毎日活動をしているわけではありません。厳しく毎日の練習を強要すると、辞めていきますから、参加は自由にしてあります。学校自体が1学年3クラスしかなく、しかも、セラミック・デザイン・普通科に分かれ、それぞれが独自の特色を持っています。学力にも大きな差があり、国立大学を目指す生徒もいれば、いろいろと問題をかかえた生徒もいます。クラブ参加率も低く、ついに女子は2人となってしまい、ほとんど練習はしていません。

このような状態ですから実際は男子も毎日の練習は、3人くらいです。しかも、3人の他はほとんど初心者レベルで、同じ練習どころか、ボール出してもうまくできず、今回優勝した選手は、自分のサーブ練習以外は、ほとんど自分の練習ができないことも多かったようです。練習試合なんてこれじゃあできません。

このような環境の中、どうして県大会で優勝することができたのでしょうか。私は、「奇跡」だと思っています。確かに、この2人はジュニアからソフトテニスを始め、ある程度活躍していたそうです。しかし、『環境が人を育てる』という言葉が正しいとすれば、「不可能」というほかありません。

私は優勝することができた一つの要因を、本人たちの努力と成長だと考えています。生徒が頑張ったからです。そして、違う要因として、この苦しい環境をプラスに変えることができたことをあげたいと思っています。また、初心者同然の未熟な同級生を教えることが、彼らにとって大きなプラスとなったこともその要因としてあげたいと思っています。

乱打にしても、どこに飛ぶか分からない相手としなければなりません。自分が速いボールを打てば返って来ません。練習にならないでしょう。したがって、彼は打ちやすいボールを丁寧に打ちます。そして、走ります。通常の数倍を走っているかもしれません。幸いテニスコートは使い放題で、他に迷惑はかかりませんから、とんでもないボールでも走って丁寧に返球します。このような練習の中でボールコントロールが身につく、緩急の変化をつけることも覚えたのでしょう。また自然と体力もついたのであるかもしれません。

4人集まればゲーム練習です。正規のペアでは相手になりませんから、まさしく入れ替え戦状態で、他の学校では昼休みなどにする入れ替え戦が、通常の練習なのです。一本で決めれば面白くないから、彼らなりに工夫し、打てるボールを「上げたり」、チャンスボールが返ってくるように「回します」。

男子ですから、速いボールを打ちたいのですが、「がまん」しているのでしょうか、打ちません。やがて「がまん」が「楽しさ」に変化する時期があって、それが一つのスタイルとなってきたことに私は気がつきました。それまでは、練習できる時は、できるだけ技術面を重視して指導してきたのですが、それ以降は主に戦術面を彼らと一緒に考えるようになりました。

彼らは、私に大切なことを教えてくれました。ソフトテニスの指導の違った面を明確に教えてくれたと思っています。自分たちの環境を悲観するのではなく、(いや実際はつらかったでしょうね、) その環境の中で最大の結果を求めることができれば、

それは、どこでも通用するんだということです。「やればできる」という言葉は、口にするのは簡単ですが、実際、行うことは大変に決まっています。

将来は保障されてはいません。この環境は、今でも変わっていませんが、今後も、独自の環境の中で、春の大会・インターハイを目指して頑張ってくれるでしょう。

多くの子供たちと接すれば、本当にたくさんのことを学べます。勝つことだけが目標ではありません。優勝することが成功であり、他が失敗だとする考えかたは大きな間違いで、ソフトテニスで学んだことがそんな尺度で測られること自体が、薄っぺらいことだと感じます。

たくさん時間を費やして、たくさん汗や涙を流して学んだソフトテニスでの経験は、将来の財産となるべきです。「勝った、負けた」でその価値を計ってはならないことです。このことは指導者も選手もはっきりと自覚すべきでしょう。

勝った者だけの価値観が残るとすれば、ソフトテニスという競技自体の将来が危ぶまれます。

学んだことが、将来の財産となるよう、そのことで選手が自信を持って、今後の生活に学んだことを発揮し、自信をもって生活できるように今後の指導にあたりたいと思います。

平成 20 年 2 月 16 日

金 井 豊