

LIVE BALL, LET THEM PLAY!

<ライブボールで練習を！>

オリバー・スティーブンス

多くのプレーヤーが週に何千球ものボールを、コーチや親の球出しで打っています。その結果、打ち方も綺麗でうまく打てるようになりますが、果たしてテニスは上手になっているのでしょうか。多くの場合、答は「ノー」です。決まったパターンでの球出しの練習をしているだけでと、受容スキル（状況判断力）や戦術の決定力のトレーニングができないので、テニスをプレーする上で必要な知識不足に陥ってしまいがちです。球出しの練習だけでと、受けるボールの深さや高さや左右の幅や回転などについて判断せずに済んでしまいます。さらに、自分が打ったボールが相手にどのように影響するかを見ることができません。

我々は、生徒たちに見栄えよくボールを打つことができるようにするのではなく、テニスのプレーの仕方を教えなければなりません。例えば、ナダルの打ち方を世界中で最も美しい打ち方だという人はいないでしょう。でも、ゲーム運びはうまいですね。もちろん、フェデラーのように、ゲームもうまく打ち方も綺麗な例外はあります。

本当の意味でテニスを教えるには、ライブボールでの練習を多くすることです。そうすれば、プレーヤーは意図をはっきりとさせてボールを受けたり打ったりするようになるでしょう。試合中に実際に起きる状況に即した、現実的な練習ができるようになります。

この記事では、ライブボールの練習を次の2つに大別してご説明したいと思います。

1. 技術練習
2. 状況設定

(1) 技術練習

この練習は、目的を明確にしてお互いに協力して行う練習で、意図的に状況を設定する練習です。

その内容は：

1. パフォーマンス向上のための動機付け
2. 今やることにより集中する
3. 行ったことに対する、即座で意味のあるフィードバック
4. 行った結果がどうなるかに関する知識
5. 正しい行動の反復練習

目標設定が明確にできていれば、最もシンプルな練習でも価値があるという例を説明しましょう。これらは皆さんもいつも行っている練習だと思いますが、良い成果につながっているのでしょうか。或は、単にルーティンとして行っているのでしょうか。

ドリル1：「クロスコートのグラウンドストローク」

この練習は、どこでもいつでも行われている練習ですね。この練習でいくつかのポイントをおさえることで、とても価値のあるものにすることができます。

1. ラインやドットなど目に見えるターゲットを置くだけで、集中の度合いが変わります。
2. 特定のフットワークパターンに集中します。テニスにフットワークは不可欠ですから、私は、クロスコートの練習では、ボールを打つ度にコートのセンター方向に戻るよう意識をさせ、できる限りアウトサイドショットの処理の練習をさせるようにしています。
3. 打つポジションの深さを変えます。まず、お互いにサービスラインで10球打ち合い、続いてミッドコートで10球打ち合い、そして、ベースラインの少し後ろで10球打ち合います。そして、ミッドコートに戻り、サービスラインに戻るといように続けます。この練習を1球のボールだけを使ってミスをしなないように行います。こうすることで、コートのポジション

の違いによってどのようなボールを打ち返したら良いか、そのために打ち方や打球のスピードをどのように変えるかということを意識下で指導する良い方法です。

ドリル2：「信号機」

これは、相手の打球を判断させる良い練習方法で、ご存知の方も多と思います。

お互いにベースラインで打ち合います。そして、相手の打球直後にできるだけ早くレッド、イエロー、または、グリーンと言わせるのです。「レッド」は後ろに下がって打たざるを得ないボール、「イエロー」は無理をせずにつなげるボール、「グリーン」は浅いボールで攻撃を仕掛けられるボールという判断です。

そして、単に相手の打球について判断するだけではなく、「正しい」返球をしなければなりません。例えば、後ろに下がって打つべきボールが来たので「レッド」とコールした場合、ネットぎりぎりをフラットの打球で決めにくいような処理をしないことを考えなければなりません。しかし、このドリルで多くのミスは「グリーン」と判断したときにおこります。

ドリル3：アプローチ、ボレー、オーバーヘッド

この練習でよくあるパターンは、球出しの練習でボレーを1～2球打ったらオーバーヘッドを打つという練習ですね。確かに運動にはなりますが、もっと効果を上げるにはどうしたら良いでしょうか。

一人がネット、もう一人がベースラインにいて練習を始めるのではなく、二人ともベースラインに立たせます。片方がボールを打って前に行きます。相手は、2本グラウンドストロークを打ったあとロブをあげてオーバーヘッドを打たせます。その後、最初のポジションに戻り、役割を交代して続けます。

このドリルの良いところは、2重の効果があるという点です。まず、実際にプレーをしておきうる状況に似た状況でおこなうのでより現実的であるという点です。球出しの練習では得られない、動きと状況判断が求められます。そして、ベースラインでボールを処理する側にとっては、ラケットコントロールの練習になります。

先に述べた練習同様、ちょっと味付けを変えるだけで、いろいろな効果が得られます。

1. ネットプレーヤーのためにターゲットを置き、それよりも深いボールを打つことを意識させます。
2. ベースラインにいるプレーヤーには、最初の2本のストロークを出てくる相手の腰を狙って打たせ、続いて、相手のリーチぎりぎりのところにロブをあげさせるようにします。
3. お互いにフットワークを意識させます。ベースラインプレーヤーには、スプリットステップを意識させ、ネットに出てくるプレーヤーには、重心を低く構えさせ、一歩目を力強く踏み出せるようにさせます。

ドリル4：サーブ-リターン-プラス2

よく4～5人が同じベースラインから、ただサービスコートに打っている練習光景を見かけますね。リターンの練習をする良い機会なのには思いませんか。

私はこんなドリルを使います。簡単です。サーブをしてリターンが帰ってきたら、サーバーはクロスコートに打ち返し、レシーバーはそのボールをクロスコートに打ち返します。たった4本のラリーです。これを繰り返すのです。

簡単に思いませんか。この練習を15分間やってみてください。そして、彼らがこの4本をある程度のペースで深く打ち合うことがどのくらいできるか観察してみてください。きっと驚くはずですよ。

また、このドリルの難易度を上げる上で、徐々に目標設定をあげるようにします。深さを意識させたり、角度を意識させたり、或は、フォアハンドだけをを使わせたりといった具合です。いろいろと想像力を働かせましょう。そうするうちに効果の上がる方法に出会うでしょう。そうしたら、仲間のコーチにも教えてあげてください。

(2) 状況設定

レベルの高いテニスを見ていると、デュースコートではワイドにサーブを打って、返ってきたボールを回り込んで逆クロスに打ったり、短いリターンであればダウンザラインに打って、前につめてフォアハンドボレーをオープンコートに打つといった、同じようなパターンだらけではありませんか。

状況を想定しての練習は、とても効果の上がる練習方法だと思います。一つか二つの状況を設定して、練習の核とするのです。技術練習と違って、状況を想定しての練習は効率よくポイントを始める上である程度の協力は求められますが、競技性がある練習です。

以下に、私が好んで使う練習を5つ紹介します。

状況1：クロスコートでの打ち合いでポイントをプレーする

ジュニアの試合を見ていると、すぐにダウンザラインに打っていく場面の多さにビックリします。この問題を解決する練習方法の一つは、まず6球はクロスコートに続けてからコート全体を塚打ってのプレーに入るようにする方法です（それぞれが3球クロスコートに打ちます）。この練習をしてみると、特に10代の男子の場合には、7球目になったとたんにダウンザラインに打っていく傾向があります。この練習では、打つどのようなときにダウンザラインに打ってゆき、どのような時はクロスコートに打ち続けた方が良いかを教えたいのです。

技術練習と同様、あなたが必要と思うことにあわせたり、難易度を上げたい場合などに微調整をすることが可能です。例えば、ポイントが始まるまでのバックハンドはスライスだけを使わなければならないといった具合です。上のレベルであれば、ポイントを始めるまでは、クロスコートの打球は必ずサービスラインを越えていることという条件を付けます。

状況設定練習のガイドライン

1. シンプルなパターンにすること。テニスはオープンスキルのスポーツですから、コート上では自分の判断が適切に下せるようにならなければなりません。
2. 競技性を持たせること；状況に合わせたスコアリングを用いること。
3. 沢山のポイントをプレーさせること。一つの状況について、20~30分は練習して、そのパターンを使うことに慣れさせるようにします。焦って次々と言う必要はありません。

状況2：サーブ、リターンからポイントをプレーする

こんな簡単なこととおもうでしょうが、まさにそうなのです。私の教えてきた子供たちにとても役に立っています。

1. AはBに対してワイドにサーブを打つ。
2. Bはダウンザラインにリターンをする。
3. Aはそれをクロスコートに打ち返す。
4. そして、ポイントをプレーする。

この練習を通じて、リターンが浅ければ、サーバの優位性が高まり、サーバーがそれをクロスコートに打てば、レシーバーはかなりの距離を走らされることになることを理解させることができます。もし、リターンが深くて威力があれば、レシーバーが優位に立つことができる訳です。

サーブが入り、レシーブがきちんと返球できてからでないポイントに入れないとすることが大切です。このようにすることで、コントロールすることと集中することの大切さを教えることができます。

状況3：ネットに出る

1面に3~4人で行うと効果的です。あまり説明の必要は無いでしょう。

1. Aはベースライン上の指定された場所に構えます。
2. コーチはBに短い球出しをして、Bはダウンザラインにアプローチショットを打ちます。
3. Aはその打球を追って、Bとポイントをプレーします。

4. そのポイントが終わったら、Aはすぐに元の場所に戻り、コーチはその間にCに球出しをして次のポイントを始めます。

この練習は、アプローチショットやボレーやオーバーヘッドやパスやロブの良い練習になります。この練習をしてみると、トップレベルのプレーヤーに至るまで、攻められた側のプレーヤーが攻撃側に何球でも打たせることができれば、攻められた側が普通は勝つという現象が見られます。私は、上級のプレーヤーの練習では、攻撃する側が11ポイント先にとるか、守備側が7ポイント先にとるかで競わせています。

状況4：コーチが決める

これは大好きな練習です。単純な練習ですが、試合に置けるプレーヤーの安定性を高める上で役に立つ練習です。

2人のプレーヤーにベースラインでコート中央でラリーをさせます。コーチであるあなたが、彼らが良いリズムでラリーが続くようになったと判断したところで、「プレー！」と声をかけ、プレーに入らせます。ポイントが始まったら、プレーヤーがそれまでのラリーと同じペースで打ち合いながら、コースを打ち分けているかどうかを観察するのです。大体は、ポイントが始まったとたんにラリーのペースを極端にあげる傾向にあります。そこで、テニスの戦術で考えるべき順番について説明するのです。パワーはその5番目なのです。（安定性、方向性、深さ、回転、そして、パワー）

状況5：様々なストローク...

この練習は、コーチの球出しからポイントが始まります。

1. お互いにベースライン中央に構えます。
2. コーチはAのアドサイドに深く中程度のペースのボールを送ります。
3. Aはバックハンドで高い軌道でしっかりとした打球をクロスコートに返して、ポイントを始めます。
4. 次は、同じ球出しを受けたAは、回り込んでフォアハンドの逆クロスを打ってポイントを始めます。
5. 次は、同じ球出しを受けて、Aがフォアに回り込んでダウンザラインに打つところからポイントを始めます。

この状況練習では、もし、十分に時間がある場合には、攻め方は1つに限らないということを学習させたのです。そして、どのパターンが本人にあっていて、また、最も得点が多かったり低かったりするのほどのパターンであるかを見極める上で役立ちます。

この他にも、様々な状況が考えられるでしょう。あなたの想像力を働かせて、あなたにもプレーヤーにも役に立つ方法を見つけてください。

まとめ

最良の練習を行うコツは、技術練習と状況設定練習に関連性を持たせてうまく組み合わせることです。30分のサーブとリターン技術練習をしたあとに、アプローチからボレーへの状況練習を設定するようなことはしないでください。

最後になりますが、とにかく楽しく考えることです。あなた自身が楽しむことができれば、生徒たちにとって良い環境を整えることにつながり、彼らはその中で存分に自分に合うやり方を試したり発見することができるようになるでしょう。何が合わないのかが分からなければ、何が合うのかを知ることはできません。

【翻訳・監修】鈴木真一: アド・インテニススクール代表(千葉県柏市) / PTRインターナショナル・マスターズ・ロレション(2008) / PTRインターナショナル・クリニック(アド・ジュニア・パフォーマンス) / PTRテスト委員会国際委員 / PTRプロレション・オブザ・イヤー(2001) / JPTRプロレション・オブザ・イヤー(1986)