

CONQUERING THE FEAR OF LOSING

<負けを恐れる気持ちを克服する>

ホルヘ・カペスタニー

30年を超えるテニスの指導の中で、「負けを恐れる気持ち」は私の生徒たちにも例外なく起きてきました。年齢やレベルに関係なく、この気持ちはほぼ間違いなく多くのプレイヤーのプレーの妨げとなってきました。パフォーマンスでなく結果を気にするあまりに起きる感情です。

結果に重きを置く目標設定

これは、プレイヤー自身で完全に制御することができない目標設定です。例えば、試合に勝つことであったり、セカンドサーブは必ず入れるようにするといった具合です。

パフォーマンスに重きを置く目標設定

プレイヤー自身が完全に制御することができる目標設定です。セカンドサーブを打つときには全てしっかりと振り抜く、といった具合です。

これらを見るだけで、結果に重きを置く目標設定は、プレイヤーによりストレスを与え、より達成が難しいものだということがわかるでしょう。

今まで何年もの間、試合前の恐怖心から、本当に病気になってしまったプレイヤーたちを見てきています。彼らは好んでそのような感情に陥ろうとしていたのではありませんが、どうやったらそういった感情を回避できるかを知らなかったのです。そういったプレイヤーの多くは、自分は何かが劣っていたり精神的に弱いのでタフな競技者にはなれないと決めつけてしまったのです。

だからといって、ただこういった感情を無視するだけでは状況は改善されません。試合に向かうときの恐怖心は、ネットの向こうとこちらにいる両方の相手との戦いのようなものです。ただ落ち着かない気持ちを振り払おうとするだけでなく、それらの気持ちをきちんと整理することを考えなければなりません。

「負けを恐れる気持ち」を軽減する最良の方法は、試合毎の目標を立てることです。これを私は「自分との約束」と呼んでいます。これはパフォーマンスに基準を置いたもので、彼らにこれから始まる試合の目標を自分で立てさせるのです。

この「約束」が彼らの中でしっかりと明確に設定されていれば、試合の勝ち負けではなく、自分との約束にどれだけ忠実にできたかを振り返り事ができます。

「自分との約束」はある試合で勝てるチャンスを与えるものであったり、長期的には彼らの上達に繋がるものであると言えるでしょう。例えば、競ってくるとセカンドサーブを入れに行く傾向があるとしたら、「約束」はセカンドサーブでは常に振り切るようにするといったものになるでしょう。次の試合での新たな目標となるのです。仮に試合に負けたとしても、自分の立てた約

束を守れたとしたら、自分のゲームに欠けているものの一つの解決の糸口がつかめてきたことになります。

試合に向けての自分とのしっかりとした約束ができれば、試合の中でそのことを意識することで、負ける事への恐れはずっと減ってくるでしょう。なぜなら、考え方を勝ちたいと思うことから、自分との約束を守る事に切り替えたからです。過去の私の指導の中で、この考え方は私にとっても多くの生徒たちにとっても非常に効果的でした。私自身、このテクニックを使った結果、生涯最高の勝利を収めることもできました。

試合が始まって、特に接戦になると、神経質になったり、負けたくない気持ちが首をもたげてきます。自分との約束よりも、勝敗にむけて気持ちが揺らいできた結果です。初めのうちは、生徒がこうならないように手助けをしてあげることも必要ですが、本人が勝ち負けではなく自分との約束に向けてプレーすることの良さがわかってくれば、このスキルを自ずから身につけられるようになるでしょう。

自分との約束は2つに大別できます。

1. 次の試合や相手に関する事。
2. 将来の技術向上や成長に関する事。

また、次のようなことも考えられるでしょう。

- ・ 技術面；フォアハンドは全て下から上にスイングするとか、特定のグリップを使うといったもの。
- ・ 精神面；気持ちを集中させるために、ポイントが終わったらストリングに視線を移すといったもの。
- ・ 戦術面；相手の弱点を狙ってサーブを打つといったもの。
- ・ 動作面；相手の打球に合わせて、いつもスプリットステップを行う、等。

私自身が使ったり、生徒たちに使わせた約束の例を挙げてみます。

- ・ セカンドサーブはしっかりと振る。
- ・ 相手の打球が短ければ常にネットに出る。
- ・ 相手の弱いサイドにサーブを打つ。
- ・ バックハンドはスライスを使わず、トップスピンを打ち続ける。
- ・ ポイント間の時間を十分に取る。
- ・ 気持ちを集中させるために、ポイント間はストリングに目を向ける。

次に掲げる質問をコピーして、生徒に答えさせてみましょう。「自分との約束」は一人一人違うので、この課題を与えることで、生徒たちはゲームや状況についてよく考えるようになるでしょうし、コーチであるあなたも、生徒の一人一人が抱える問題点をより良く理解できるようになり、彼らの手助けがし易くなるでしょう。

親と子供の関係	コーチと親との関係
勝ち負けよりも、パフォーマンスと成長を重視する	子供の成長段階によって変化はするものの、子供の成長に重要な役割を担う
お手本となるプレーヤーにも協力してもらい、様々な運動経験を楽しませる	コーチは親にとって多大なストレスを感じさせる原因となり得る
スポーツマン精神を重んじ、いかなる場合もコート上でポジティブであること	子供との接し方について親の教育をして、子供の指導に協力してもらう
テニスでどんな成績を収めようが、家ではテニスについてはできるだけ触れないようにして、普通の生活をする	親は自分たちの接し方を改めることが子供のテニスの成長に役立つのであれば、アドバイスを受け入れる用意はあるでしょう
子供の試合の前中後を通じて、ポジティブな表現や振る舞いをする	コーチと親との関係を良い方向に導くことは、プレーヤーの成長において重要です
技術的・戦術的なアドバイスをするのは避けるようにして、子供のサポート役に徹する（親がコーチをしている場合はこの限りではない）	出しゃばりの親であっても、その出しゃばりが子供の自主性を傷つけないのであれば容認すること

課題

1. 試合中、負ける事への恐れはどのくらいですか？1～10のいずれかを丸で囲みなさい。
 とっても怖い 全く怖くない
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. 自分にとって、結果中心の目標とは何ですか？
3. 自分にとって、パフォーマンスに重きを置く目標は何ですか？
4. 過去に、そのような目標を立てたことはありますか？
5. あるライバルに勝ちたいと思う場合、どんなことを自分に約束しますか？3つ挙げなさい。

ライバル名: _____

約束1.

約束2.

約束3.

6. 自分の成長に関して、長期的な約束を3つ述べなさい。内容について、コーチに相談しても良い。

- 1.
- 2.
- 3.

7. 技術面（グリップとスイングパターン）で向上に役立つと思う約束を2つ述べなさい。

- 1.
- 2.

8. 精神面で向上に役立つと思う約束を2つ述べなさい。

- 1.
- 2.

9. 戦術面で向上に役立つと思う約束を2つ述べなさい。

- 1.
- 2.

10. 動きをよくする上で役立つと思う約束を2つ述べなさい。

- 1.
- 2.

【筆者紹介】 Jorge Capestany : PTRのマスタープロフェッショナルであり、800以上ものドリルやヒントをまとめたビデオを駆使したウェブ サイト(www.tennisdrills.tv)を創設。ミシガン州ホランドのHope CollegeのキャンパスにあるDeWitt Tennis Centerのマネージャーを務める傍ら、カディオテニスセンターのマスター・トレーナーも務める。彼が創り上げて指導したレッスンプランは100万ドルの収益を上げた。業界誌も幾つか刊行しており、PTR国際テニスposium、USTAのテニス指導者会議等で多くの講演を行っている。1998年に”Tennis Strategy”という冊子を執筆し、2006年には”Mental Toughness -Workbook for Tennis”を書き上げた。今回の記事は、後者からの抜粋である。

【翻訳・監修】 鈴木眞一：アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTRマスタープロフェッショナル (2008) / PTRテニス委員会国際委員 / インターナショナル・テニス & クリニシャン / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤ- (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤ- (1986)