

# NEVER ALLOW YOUR OPPONENT TO GAIN MOMENTUM

(相手を勢いづかせるな)

アレン・フォックス博士

## ポイントは続けてとったり落とししたりするもの・・・

ポイントを取り始めると気分が良くなり、よいプレーが増えますが、ポイントを落とし始めると気持ちが落ち込み悪いプレーが増えるからです。ゲーム展開がうまくいかないときには、どうしても焦りがちになり、ミスが増え、踏みとどまるために必要な1ポイントずつプレーすることをしなくなります。こうして相手を乗せてしまい、あっという間に何ゲームも落としてしまうことになります。こうならないためにも、何としてでも相手の流れを止めなければいけません。

## 劣勢の時にはペースを落として・・・

ポイントが取れなくなったときにまず考えるべきことは、時間をかけてプレーをすることです。とはいえ、いたずらな時間稼ぎをしたり、不必要に靴紐を結び直したりといったスポーツマンらしくない方法でやれというわけではありません。ポイント間の時間をほんの数秒余分にとって気持ちを落ち着かせ、相手を少し待たせて、考えるのです。

このことは、私が19歳の時に、当時全米のトップ10にランクされていたノエル・ブラウンという年長の経験豊富なプレーヤーと対戦したときに体験したことです。私はとても調子が良くて、第1セットをとり第2セットに向けて気持ちが高ぶっていました。しかし、それから全てがとても長い時間に感じられるようになったのです。彼はポイントが終わるたびにゆっくりと歩いておもむるにポジションについたり、チェンジオーバーではぎりぎりまでベンチに座ることを始めたのです。それはほんの数秒の余分な時間だったのですが、私にはとても長く感じられました。それからの私は、まるでセメントの袋を背負っているかのようなプレーをして、ゲームにまとまりがなくなり、12-10で死闘のような第2セットとなったのです。

ノエルは私の友人であり、すばらしい紳士でとてもフェアなスポーツマンでしたから、彼の戦術を責めることはありませんでした。全てルールの範囲内で適切な行為でした。私にとって大切なことは、そこから学んだことを、その後数え切れない場面で活用できたことです。

## ポイントを落としたら手堅く厳しく・・・

相手に流れを渡さないようにするもう一つの方法は、ポイントを落としたら次のポイントは絶対取る気持ちで向かうことです。強いと言われるプレーヤーはこれを当たり前のようにやっており、そうでないプレーヤーはできていません。ジミー・コナーズは、ポイントを落とすといっそう集中度を高めて厳しいプレーをしました。彼のようなプレーヤーは、ポイントを落とした途端に、次のポイントに向けての集中と努力を倍増するのです。ポイントを落としたことで下り坂を滑り落ちないように、踵をしっかりと踏みつけているといったら良いでしょうか。こういったプレーヤーを相手にすると、相手はなかなか勢いに乗れないものです。

それに対して、弱いプレーヤーは、一度ポイントを落とすと次も落としやすいものです。気持ちが少し揺るぎ、踏ん張ろうという気持ちがないので、相手は勢いに乗りやすくなるのです。こういった不安定な状態では、相手はポイントやゲームを連取しやすくなります。自分がミスが多発することで、相手は気持ちが楽になり、より良いプレーをするようになるのです。ミスを忘れて、気持ちをしっかりと持って抵抗して、相手にプレッシャーをかけることができれば、相手は気持ちが萎えて良いプレーができなくなるでしょう。

### セットが終わる前に流れを止めよう・・・

「流れ」についても一つの場面は、試合が始まったもののうまくいかず、そのセットを2-5か1-5でリードされているといった場合です。多くの場合、もう落とすのは目に見えているから無駄な抵抗はせずに、さっさとそのセットを終えて、次のセットで気持ちを入れ直そうとします。

これは大きな間違いです。理由はいろいろとありますが、最も明白なことは、スコアがどうであれ、そのセットを落とすとは決まっていけないのですから、常に挽回することを考えて最大の努力をすることが次に繋がるといことです。次に、相手を精神的に疲れさせる機会を逃しているということです。リードしているプレーヤーは、どうやって楽に片をつけようかとプレッシャーを感じています。相手に簡単にポイントを与えないことは、精神的な疲弊を招き、ファイナルセットに持ち込めたときに効果が現れてきます。3つ目の理由は、あなたに不利に働いている流れを止め損なうということです。形勢を逆転するには戦術的にも精神的にも調整が必要です。これは、あなたがまだ壁際に追い詰められないでいる、ほんの僅かでも余裕がある時にできるだけ早く行うことが最良の策です。そうでないと、セカンドセットの始まりの、全くゼロの状態から滑り落ちることを止めなければならなくなります。それがうまくいかなかった場合、手を尽くす術がなくなってしまう。仮にセットを落としたとしても、対等な状態で終わるようにすることが最良の方法で、そうすれば、次のセットは負の流れから始まることはありません。

要するに、「流れ」というものは、誰が勝っているとか負けているとかということとは別のものなのです。抜け目のないプレーヤーはそのことを知っており、流れが相手に行かないような方策をとるのです。

【筆者紹介】 Dr.Allen Fox: UCLAで心理学博士号を取得。NCAAでの優勝経験を持ち、ウイングルトンではベスト8、米国のデ杯メンバーに3度選ばれている。コーチとしてペパーダイン大学のチームを2度NCAAの決勝に導いた。現在は、テニスプレーヤーのメンタル面のコンサルティングや、スポーツ心理学の講演を行ったり、競技におけるメンタル面に関する著書を執筆している。この記事は、彼の近著である“Tennis: Winning the Mental Match”(www.allenfoxtennis.netで購入可)からの抜粋である。

【翻訳・監修】 鈴木真一： アト・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTR JAPAN代表 / インターナショナル・テスター & クリニック / PTRテスター委員会国際委員 / PTRマスター・プロフェッショナル (2008) / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー (1986)