

THREE SIMPLE WAYS TO RECOVER AT TOURNAMENTS

<試合会場でのリカバリーのための3つの方法>

マーチン・ビエニェク

プレーのレベルによって、プレーヤーにかかるストレスは変わってきます。初心者のレベルのテニスと、ワールドクラスレベルのテニスとは異なった様相を呈します。テニスファンであれば、競技のレベルが高くなれば、技術、戦術、心身のコントロールスキルはより複雑なものになることを知っています。

トーナメントは、選手にもコーチにも、過去数週間あるいは数ヶ月の練習の成果を試す場であるわけです。プレッシャーのかかる状況でプレーをしながらも、自己のベストプレーを引き出せる能力は、コート内外を通じて質の高い練習を重ねてきたトッププレーヤーならではのものです。テレビで見る彼らのプレーは、欧米やアジアでのジュニアの大会で見られるものとは違います。5セットマッチであったり、試合の頻度や、トーナメントの場所の環境などは、ジョコビッチやフェデラーらのレベルのそれらと一般プレーヤーのそれらとの違いの中のほんの僅かな部分です。

どのレベルであっても、長期的なレベルアップの目標は、ある特定な日に最高のプレーができるように仕上げることです。勝つことに照準を合わせるのは無意味なことです。というのは、相手の状態など、自分たちではコントロール出来ない状況がたくさんあるからです。打ちたいショットを打てるようにしても、勝てる保証にはなりません。相手はもっと上手くできているかもしれないし、当日たまたまあなたの選手を上回ったプレーをするかもしれません。ですから、コーチである我々は、プレーヤーに自分のことに集中させ、勝ち負けを考慮せずに試合に近い状況での練習の中で彼らを観察し、でき具合を評価するようにすべきです。

将来を囑望されているジュニア選手は、地域や全国大会に出場しますが、試合を行う地域によってルールも異なります。コーチもプレーヤーも一番に考えるべき重要なポイントは、一日の試合数です。レベルが上の大会では、シングルスは1日1試合というのが普通で（ダブルスがあれば2試合）、回復や次の試合に備える時間を確保することができます。

しかし、地域や全国大会レベルの試合では、そんな余裕はありません。試合期間が短ければ、僅かの休憩時間で1日に3試合を行わなければなりません。このやり方が良い面もありますが、プレーヤーの育成上本当に危険なこともあります。次の試合までに十分な休憩時間が得られない場合に、その時間をいかに有効に使うかが課題となってきます。次の試合までの1時間から3時間の間に行なうことの良し悪しが、次の試合や最終結果に影響を及ぼします。

テーピングを施されたラドワンスカや、ナダルが怪我で棄権をするといった事象は珍しいことではありません。最高のトレーナーを雇えるほどお金があるワールドクラスの選手でさえ、レベルの高い競技環境に耐えられないことが起きるのです。そういったことからして、どんなレベルのプレーヤーに関わるコーチでも、大会時の怪我の発生を最小限に抑え、回復を促進するための適切な手法を整える必要があります。

以下に、試合会場でプレーヤー自身で回復を促進する3つの方法を示します。

ストレッチングでクールダウン

最後のポイントが決まっても、試合は終わっていません。疲れた身体を次の試合までに良い状態に持っていく回復手法を施す必要があります。まず、血流を整えて乳酸の除去を促進するには10～15分位の軽いジョギングを行なうことが良いでしょう。しかし、試合が終わったらすぐに友達の試合を見たり携帯をいじるなど、こういった簡単なことを行わない選手が多く見られます。

次の段階は、静的ストレッチングを行うことです。つま先を触るようにしてハムストリングを伸ばしたり、踵をお尻に引き寄せるようにして大腿四頭筋のストレッチングを行うといったことは、試合が終わったらいつも行なうべきことです。1回のストレッチに20～30秒をかけて、全体で20～30分の時間をかけた静的ストレッチングをクールダウンとして行なうことで、心拍数を下げ、筋肉のこわばりを避け、筋肉の痛みを軽減し、筋肉をリラックスさせる効果が得られます。

セルフマッサージ

対戦相手に差をつける、もう一つの回復手法はマッサージです。ジョコビッチやナダルなどのトッププロは、専属のトレーナーを雇って帯同させて、練習や試合の後の身体のメンテナンスを図っています。ランキングが低い選手の場合には、こういったことができる状況は限られていて、殆ど場合はセルフマッサージで対処しています。テニスボールやフォームローラーなどは、小さくてどこへでも携行が可能です。フォームローラーを使って身体を解すことは簡単にできるので、すべての選手が用いるべき手法だと思います。この用具の良い所は、身体中の筋肉を解すのにお金がかからないことです！もちろん専属のトレーナーを雇うことには比べ物がありませんが、良い結果に繋がるでしょう。

リラクゼーション

テニスにおける精神状態は、コート上のプレーだけでなくリカバリーにも影響を与えます。試合の合間にリラックスしてストレスに対処する方法にはいろいろあります。「漸進的筋弛緩法」(<http://gakugeidai-seitai.com/>漸進的筋弛緩法(ぜんしんてききんしかんほう)/)が最も一般的に行われている方法ですが、プレーヤー自身で限られた時間に合わせて行うもっともよい方法を用いて構いません。リラクゼーションを施すことで、ストレスやリラックスのレベルをコントロールすることができ、痛みを軽減することもできます。緊張が緩和されいることを感じ取れることは、フォアハンドのストロークが良い感触であることと同じ効果がありますから、リカバリーの手法の一つにリラクゼーションを取り入れることは、時間の有効活用にとっても大切なことです。

試合中のプレーヤーのリカバリーやパフォーマンスに影響を与える要素はまだまだ沢山あります。適切な栄養補給や、身体の準備や、強固な動機付けなどは、怪我のリスクを軽減させるためのリカバリースキルとともにコーチが指導できる部分です。以上述べたこの3つのシンプルな例は、プレーヤーが試合間の時間の大切さと、次の戦いにむけて身体を整えることの大切さを理解する上でのベースとなることです。

【筆者略歴】 Marcin Bieniek: PTRプロフェッショナルでポーランドテニス協会の認定指導員。母国でのクラブと、アリゾナ州とカリフォルニア州のアカデミーでの指導経験を持つ。プレーヤー時代のコーチに影響を受け、多くのテニスシンポジウムやワークショップに参加して知識を増やした。彼は、ポーランドでトップ20の選手たち、北カリフォルニアのトップの選手たち、世界のトップ100のジュニア選手たち、そして、ATPやWTAの選手たちの指導を行ってきている。今年2月のPTR国際テニスシンポジウムのスピーカーの一人であった。ドリルや指導関連記事を掲載したウェブサイト（<http://tennisland.us>）も運営している。

【翻訳・監修】 鈴木真一