

## コーチの座談会

ベン・キブラー博士 [B]

リチャード・シヨンボーン [R]

デニス・バンダーミーア [D]

### 【ラケットヘッドのスピードを上げるには？】

- ・ [R] スタンスについていえば、「横向き」に立つのと「前向き」に立つのでは、後者が自然である。プレーのスピードがゆっくりの場合や、角度をつけて打つ場合、前進して打つ場合には「クローズドスタンス」が適しているが、スピードが速くなってくると「オープンスタンス」が適している。現在のプロの大多数がこのスタンスを使う理由である。「オープンスタンス」は、エネルギーを生むための「運動連鎖」の準備に適しているといえる。しかし、「オープンスタンス」ということはあえて教える必要はない。プレーヤーが必要に応じて自然に使うようになる。打つ状況に合わせて、自分が使いやすいスタンスをとらせるべきである。
- ・ [B] ラケットヘッドのスピードの元となる力は、力は地面から生まれ、体幹の回転を通じてラケットヘッドに伝わる。体幹の捻りが大きければ、ラケットヘッドは長い距離を動くようになり、ヘッドスピードが速まる。さらにラケットヘッドのスピードを上げるには、スカッシュのようなリストワークが求められるが、そのエネルギーの元は体幹を捻ることによって得るようにしないと、手首の怪我につながる。
- ・ [R] 手首の自然な使われ方としては、バックスイングからフォワードスイングに移るときに一瞬の背屈動作が起きること。これは、すべてのストロークで起きることである。手首の固定が必要なのはインパクトの瞬間であり、スイング全体の安定のための手首の固定を強調すると、「押し出す」打ち方になってしまう。最近の指導の欠点は、あまりに細かいところを指摘して矯正をしようとするのだと思う。もっと、自然な身体の動きに目を向けてそれを尊重するようにすべきである。もちろん、根幹部分で理に合わないところは正すようにしなければならない。
- ・ [B] バイオメカニクスでは「共通項」といわれる動作の部分は、どのプレーヤーにも当てはめられることだが、その他の動作部分は各自の独自性に任せてよい。

【より強く打つことを求める傾向にあります。若い生徒に対して怪我の予防も考えながら指導するにはどういった点に注意したらよいか？】

- ・ [D] 私が自分で開発した打ち方というものはありません。試合を見に行き、上手くプレーをしている選手の打ち方を覚えて持ち帰り、皆で検討して取り入れるかどうか決めるのです。選手は個人個人それなりに強いボールを打つ打ち方を発見して使っていて、それを止めることはできません。しかし、結果的に怪我をしてしまい医者の世話になることになってしまうケースが多いのです。
- ・ [B] プレーヤーのためにならないことがたくさんあります。その一つが、「すぐに肩に担いで打つサーブ」です。運動連鎖も2つの部分だけですむことから簡単に覚えられ、かなり強いサーブも打てるということから。一時は人気がありました。でも、長期的にみると怪我につながりかねない動作であるわけです。ラケットヘッドに十分なスピードを与えられるような上体の捻りが足りないと、小さな筋肉を使ってそのスピードを得ようとするようになります。オープンスタンスのフォアハンドでも、上体を十分に捻ることができる柔軟性が求められます。それが不足していると、下半身からの力を効率よく伝えることができず、腕の力に頼ることになってしまいます。ですから、一見良い打ち方に見えても、しっかりと分析をして合理的であるだけでなく、怪我につながる可能性がないか、そしてその動作がプレーヤーに適しているかどうかを考えてから取り入れるようにすべきです。鵜呑みはいけません。
- ・ [R] 指導者が陥りやすい点は、最初からすばらしい打ち方を教えようとする事です。建物を建てるのに、屋根から作り始めるようなものです。一つのストローク動作には130もの筋肉が関与しています。それらの筋肉のすべてが協調して動かなければなりません。これは教えることはできないことです。ストロークで最も重要な部分は、「打点」の前後です。我々の言葉では、「核となる動作」と呼んでいます。これは、年齢やレベルに関係なく共通している部分です。ストレートに打ちたければ、その方向に面が向けられていなければなりません。経験の浅いプレーヤーでもプロの選手でも、技術は共通なのです。違いはその質にあるのです。その質の違いは、身体の自然な動きを生かしているかいないかにあるのです。
- ・ [B] プレーヤーに求められるのは、柔軟性と体幹の安定性です。これがないと、効率的なストロークは打てません。

【過去から現在に至るまでの中で、男女を問わずモデルとして良い打ち方のプレーヤーはいるのでしょうか？】

- ・ [R] トップのプレーヤーは、一見それぞれ違った打ち方をしているように見えます。だから、それぞれ違った技術だという見方は間違っています。彼らのストロークは、動作の主要な点では共通しているのです。数多くのプレーヤーの動きを見て、どこが共通点であるのかを知る必要がありますでしょう。
- ・ [R] 個人的には「モデル」という考え方は好みません。現代では、「機能分析」といって、技術の様々な部分がどのように機能しているかの研究が進められています。こういった動作がそのプレーヤーにとって機能的に良いのかを知る必要があるでしょう。

【トレーニングについて】

- ・ [B] 先にも述べた、「柔軟性」と「体幹の安定」を高めることは必要です。ウェイトトレーニングについては、単にそれだけをするのは意味がなく、テニスの動作に関連する形での鍛え方をすべきです。「大臀筋」は、全ての動作を支える筋肉です。この強化は必須です。

【指導について】

- ・ [R] ヨーロッパの流れは、「技術指導からはいる」のではなく、「状況指導からはいる」ようになってきています。ある状況を与えて、そこでの問題解決のためにはどういった処理が望ましいかをトレーニングするのです。
- ・ [R] 球出しだけの練習ではなく、ラリーすることにより、プレーヤーは状況判断のトレーニングができるのです。調整力が身に付き「テニス」になってくるのです。「結果が全て」です。あまりに打ち方の細かいところに気を遣いすぎて、本質を見失わないようにしましょう。
- ・ [B] コーディネーションの能力と、体力、筋力があいまって、持てる技術をさらに伸ばすことができるのです。指導の最初の段階から、技術練習とコート上での動き作りのトレーニングを取り入れていくべきでしょう。
- ・ [R] ブラジルの少年たちは、砂浜でサッカーをして技を磨きます。アメリカの黒人少年たちは、ストリート・バスケットボールで遊びながら技を身につけます。チェコや、フィンランドやスウ

エーデンの子供たちは、凍結した湖の上でホッケーをして技を競います。そこには、指導者はいません。始めに申し上げた、「自然に生まれる」環境がそこにあるのです。我々は、あまりに細かく指導をしすぎるのではないのでしょうか。

Dr. BEN KIBLER(ベン・キブラ博士)： ケンタッキー州レキシントンにあるレキシントン・スポーツ医学センターの医療ディレクターを務める。バンダービルト大学を卒業し、数冊の文献を発表。整形外科を専門とする。PTRのマニュアル「コーチのためのスポーツ医学」の著者。USTA スポーツ科学委員会のメンバーであり、PTR のスポーツ医療アドバイザーである。

RICHARD SHOENBORN(リチャード・ショーンボーン)： PTR のマスター・プロフェッショナルで、ドイツテニス連盟のチーフコーチを 26 年間務めてきた。ドイツテニス連盟時代は、教育委員会を自ら設立し、科学委員会も共同設立した。1975 年以来、ドイツのスポーツに関わるコーチのための最高の教育機関である「ケルン・コーチ・アカデミー」で教鞭を執っている。運動理論、バイオメカニクス、生理学、体力づくりとコーディネーションの新しい手法などテニスに関する科学的研究を含めた、テニスに関する様々な研究プロジェクトに対し、数多くの国際的な表彰を受けている。また、これらのテーマに関する書物も著している。ボリス・ベッカーやシュテフィ・グラフらの育成プログラムの責任者として有名である。選手としては、母国チェコスロバキアのデ杯選手として 20 年間活躍し、ドイツではデ杯、フェド杯、キングスカップや全てのジュニア競技のコーチを務めた。