

島根・トップコーチ

(第69号)平成21年2月16日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0016

島根県松江市上乃木10丁目4番2号

島根県立水泳プール内

TEL 0852(60)5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

【第69号発刊にあたって】

今、日本のみならず世界で注目されている、テニス界期待の星・錦織圭選手（プロテニスプレーヤー）。彼の豊かな才能を引き出したことで、注目される柏井正樹コーチ（カシワイテニススクール代表）にご登場いただきました。

選手の将来性は本人の素質ばかりではなく、ジュニア期の指導や育ち方が大きく影響していると言われており、錦織選手のジュニア期における柏井コーチの指導は、世界の多くの専門家から高く評価されています。

柏井コーチに、その指導理念・指導法・発想などについて語っていただきましたが、小中高生の指導者にたくさんのヒントがありそうです。

【プロフィール】

昭和35年 松江市生まれ

昭和53年 松江南高校卒業（文芸部）

昭和58年 四国学院大学（社会福祉学科）卒業

昭和57年以降 香川県にてテニスコーチ

平成元年 島根県に帰郷しテニスコーチ

【競技実績】

2001年 中国ベテラン選手権 ダブルス準優勝

2002年 中国ベテラン選手権 ダブルス優勝

【指導実績】

（グリーンテニススクール選手分）

<中国ジュニア選手権 優勝者>

1996年 福間 竜・舟木俊平 U14ダブルス優勝

1997年 福間 竜 U16シングルス優勝

1999・2000年 福間 竜 U18ダブルス優勝

2001年 錦織 圭 U12シングルス優勝
錦織 圭・的野貴介 U12ダブルス優勝

2003年 的野貴介 U14シングルス優勝

2004年 田村 礼 U12シングルス優勝

2005年 飯沼梨紗 U14ダブルス優勝

2006年 的野倫平 U14ダブルス優勝

2007年 飯沼梨紗 U16ダブルス優勝

2007・2008年 橋本祐典 U12シングルス優勝

<全国大会 主な戦績>

2001年 錦織 圭 全国選抜ジュニアテニス選手権（U12）優勝

全国小学生テニス選手権 優勝

全日本ジュニアテニス選手権（U12）優勝

2006年 的野倫平 全日本ジュニアテニス選手権（U14ダブルス）準優勝

『日々の暮らしの中で』

グリーン テニス スクール
カシワイ テニス サービス
代表 柏井正樹

はじめに

錦織圭選手がデルレイビーチでジェームス・ブレイクを破ってからというもの、世間の耳目が集まり、マスコミ関係者、テニス関係者、多くの方々から「彼はどんな子供であったか?」「どんな指導をしたのか?」という質問を受けることになりました。

この原稿の依頼に際しても、彼の存在がその理由でしょう...。今回は、彼が小学生から中学2年の夏までを過ごしたグリーンテニススクールのレッスンについてご紹介したいと思います。お読み頂く方に真面目な指導者が多いとすれば、「何をグダグダ書いているか!」と叱られ、途中で読むのを止められるかも知れません。

中身は単純。「好きだから、もう一寸。楽しいから、もう一寸...の繰り返し」ということです。（「もうここまでで、読むのを止しても良いですよ...。」）

先ず、私のこと

初めに、私自身のスポーツ歴について。小学校では、町内小学校対抗サッカー大会で3チー

ムを編成した母校の「34人目の選手！」として、1日中を式台の横で過ごすという経験をしました。中学時代は帰宅部と生徒会、高校時代は文芸部に属して読書三昧。スポーツとは離れた日常を過ごしていました。テニスに関心を持ったのは、たまたまテレビ放映されていたセイコー・スーパー・テニスの選手ブライアン・ティチャーが「叔父ちゃんにソックリ！」なことに驚いて引き込まれるように見続けたからで、大学に入ったのは、テニス部ではなくサークルだったから...（私の大学では、実績によってサークル 同好会 部と名称と予算が変わるだけで、やっている中身は同じ！毎日練習！...というのは、入部してから分かったこと。実際卒業するまでに昇格して「部」まで辿り着きました！）

こんないい加減な（アスリートではない）プレーヤーの私を虜にしたもうひとつの幸運は、当時、ラケットの素材が木製からアルミ、グラスファイバーと進化し、伴ってラケットの大きさ自体も大きく変化したことで、常にそれに合わせた新しい技術が開発進化して行く時代に、テニスを修得できたことです。「毎日が工夫」で、「飽き」や「諦め」を感じる暇がありませんでした...

そして更に、幸か不幸か大学5年の春にも大会に出場し、そこで初めて「これが出来ればシード選手と互角に戦える」というヒントを見つけたこと。「こんな自分が初心者から丸4年間でここまで出来るなら、高校軟式経験者位なら丸3年もあれば出来るはず」と、そのアイデアを持ち帰って後輩に球出しをして試した処、実際に彼が中四国の大会でベスト8まで入ってくれたこと。（此処等辺りが私の最初の指導実績かも知れません...）

スクール活動の本質

「私自身のいい加減さ」について、長々と書きましたが、此処に当スクールの本質があると思っています。テニスはたかがスポーツ。楽しまなければ損。楽しくなければやる意味が無い。テニスはゲーム。勝たねば楽しくない。技術的に下手な側の選手でも戦略を工夫すれば、より上手な選手を負かすことが出来る。けれども、より上等な技術（伴って体力）を身に付ければ、ゲームはもっと面白くなる。（此処に「苦しさを楽しむ」キーがあります。）

小学1年生から70歳オーバー迄が通って来るスクール、プロを目指すと言うジュニアから週1回皆とお喋りをする事が目的の生徒達迄が

通って来るスクールでの、これ等が基本の理念です。

「何時何処にどんなショットを打てば相手を追込めるか？」どうすればそのショットがそこに入るか？」それらについてのアイデアを提供するのがコーチの仕事ですが、「少し上のレベル」のための「少しの努力」を毎日強いること（楽しさのオブラートに包んで、毎日の精進を強いること）が私の日々の仕事です。

もうひとつの大切なこと

いい加減な私の「勝手な工夫」に、芯を与えてくれたのは「トレーナー」の存在です。

現在、中国テニス協会ジュニア委員会では、年に4～5回のジュニア合宿を開催しています。私自身も中国強化コーチとしてそれ等の殆どに参加しているのですが、5年程前から、この合宿にトレーナーの参加を仰ぐようにしました。アスリートの身体や動きをテニス選手の身体や動きと繋げて行く具体的な方法を学び、それを自分自身の指導に導入・応用することが出来ました。もっとも、「トレーナー側の理論」も、年を経ると時々変化するので、「鵜呑みには出来ない」と思わせてくれる処に、コーチ側の工夫の余地と面白さを感じています。また、「何時ものコーチ」が言った事ではなく「トレーナー」の口を介して出た言葉に対して選手が敏感であるという利点も利用価値が高いのです。

ジュニア選手達のこと

錦織選手が頭角を現す以前に、当スクールからは、福間・舟木の2選手が、中国ジュニア選手権で優勝し、全日本ジュニアに出場していました。

「100人に1人」という言葉があるのだから、100人のジュニアを集めれば、1人位はタレントがいるであろう。まずは100人のジュニアを集めるスクールを展開しよう...という単純な発想から、入門（初心 初級）、一般（初級 中級 上級）というテニスを楽しむクラスと、選手養成コース トーナメントクラスという競技選手を目指すクラスの2つの階層でレッスンを展開しました。

テニスのセンスには、ショットを自在に表現できる「ボールセンス」と、何時何処にどんなショットを打つかを選択表現できる「ゲームセンス」の2つがあります。福間選手は、集まったジュニア達の中でも「ゲームセンス」に秀でていました。現在当スクールで活躍中の橋本選手は「ボールセンス」に秀でています。どちら

かが秀でていれば、足りない方をトレーニングで身に付けることで全国ベスト8くらいまでは行けるということです。

錦織選手は、「ゲームセンス」に「ボールセンス」を併せ持って生まれ出でて来ましたから、100人×100人に1人の選手ということになるのだろうという気がします。私が、彼から数えて1万人目の選手を指導することになるのは何時の日のことでしょうか・・・？！

それにしても、この原稿の為に中国ジュニア選手権の優勝者一覧を作成してみたら、ほぼ毎年、何処かのカテゴリーに優勝者が出ていたことに改めて驚き、ジュニアたちの頑張りに感謝すると共に、彼等と我々コーチ達の幸せを、改めて感じたことでした…。

ジュニア達のやっていること

そんな冗談を言い乍らも、ジュニア達は毎日此処にやって来ます。それでは、「センス」が有りや無しやの選手達の上達を早める為、個々の頂点を高める為に有効な手段は何でしょうか？

「上達して行く選手」、或いは、何れかの選手が「今顕著に上達している瞬間」、選手は実に上手く私の「リクエストに答えて」くれます。この流れを掴むと毎日の、或いは週間の小目標はサクサク達成出来ます。ゴールが見えて来るので、加速度的に上達します。

此処に介在するのは、「イメージの共有」です。「同じ目標を目指す」と言った大儀のイメージから、小さなもの、例えば「3日も獲物にありつけずペコペコに腹を空かせたヒョウがウサギに襲い掛かる寸前の様に」とか「グ〜ン」「ヒュン」と言った抽象的、個別的なイメージ迄、共有した状態で練習時間を共にすることが、効率を高めると感じています。

その為、練習のかなりの時間を、無駄な事、阿呆な事に費やしている部分があります。「獲物に襲い掛かるヒョウ」のポーズは、殆ど全ての選手がやらされた経験を持ちます。「ヒョウ」のイメージが分からない子供は「トラ」か「ライオン」になったり「オモチャを狙う猫」になったりします。「パワーポジション(基本姿勢)」を応用したレディーポジション(バランスが良く、バネが溜まり瞬時にパワーが出せる、静かな瞬間)を体現させます。「良い姿勢」について表現させるために、「瀕死のヒョウ」と「若くて元気なヒョウ」を演じさせ、両者にひとつのボールの奪い合いを実験させて「姿勢」の重要性を体感させます。これが発展すると「シグナルグランプリのロケットが、合図と同時！に空中

高く飛び上がる」練習になります。同様の目標でパワーに注目したもので、此処からネットプレーの練習に繋げて行きます。

…「鬼ごっこ」も有効で私の大好きなプログラムです。ダッシュ(スピード)、フェイント(バランス)、フィールド全体の状況判断等々、凡そのスポーツに求められる多くの要素が含まれており、何より子供達が熱中します。

テニススクールには、「サッカーもバレーも駄目だったから」入って来る子供達や、「自分自身には素質の無かった親の夢を託されて」入って来る子供達も多く、走る・飛ぶ・止まる(サーフェスによって異なった止まり方が必要)切り替えるといった、ラケットを持つ以前の基本動作の修得について、多くの時間を割く必要があります。都会地等のスクールでは「とにかくボールを打たせて終わり」のスクールもありますが、「個々の限界の頂点迄！」と言うスタンスからは、どうしても最初にやるべき仕事になっています。

勿論、トーナメントクラスの選手達も此処を越えてきており、よりハードなトレーニングを課すタイミングでは、「アスリートでもない奴にラケットを持たせてもしょうがないだろ?!」(「テニスプレーヤーたる前にアスリートたれ！」と言うトレーナーの言葉を、被虐的に言い換えて利用しています。)と叱咤すると、彼等はニヤリ笑いながら、自分自身をブッシュしに掛かります。

もうひとつのやっておくべきこと

テニス技術の専門的な練習の前段階として、これ等の事を確認、修得することは、最終的により大きな選手を創り上げる準備になるように感じます。実際に錦織選手と海外の大会に帯同したコーチが「彼は色々な刺激やアドバイスをスポンジの様に吸い込む準備が出来ており、尚且つ取捨選択出来る選手だった」と感想を伝えてくれたことがあります。

錦織選手クラスになれば、県協会 中国協会 ナショナル プロフェッショナルと、次から次に階段を昇り、それぞれのステージで様々なコーチから多様なアドバイスを受けることとなります。彼程では無いにしろ、多くの選手が同様に階段を上りつつ他所で情報を得てスクールに戻り練習を再開します。そしてまた、殆どの選手が大学進学を期にスクールを後にして全く別の指導者に付く事になります。

ここで大切なことが二つある事をジュニア達には常に話しています。何処まで階段を上れる

かは分からないにしろ、アドバイスをしてやりたいと思われる選手で居る方が、より多くの情報を得られると言う事、貰ったアドバイスには、必ずそのコーチが必要・重要と感じた要素が入っているはずであるから、意味が分からないと感じた時には私に通訳を頼むべきである事。選手にとって普段言われている事とは違う事を言われたように感じたとしても、何故、何処をどうしろと言われたかを確認すると、進むべき方向が同一であることを選手に認識させることが出来ます。例えば普段の練習と違う事を勧められた時でも、方向性が同一であるなら、多くの場合選手が実験してみる事を私は止めません。やらされてやる事より、やろうとしてやる事の方が明らかに身に付くからです。

「情報を得るには、話しをしたいと思われる人間であること。その為には「話している人の目から視線をはずさず話を聞くこと」、「姿勢良く」、「大きな声で話せること」が大切であることを教え、それについては練習中にも繰り返し注意を喚起しています。「自己紹介(新しいフィールドに入る時、常に必要且つ重要)に盛り込む3つの要素」「ウィナーズスピーチに盛り込む7つの要素(運営スタッフ、両親への感謝や、対戦相手の敗者を讃える事等が含まれる)」を教えて練習させますし、「ハンバーガーショップでポテトを追加注文してもらえそうな販売員の対応」のロールプレーをやることもあります。意味不明に思えることの必要性の本質を理解すると、結構面白がって大きな声で話せるようになります。

「得た情報」は、1)直ぐやる、2)後からやる、3)仕舞っておく、の3つに分けて分類し『プレーヤーズノート』に記録して置く事。そして時折読み返すこと。今は無駄に思える情報も、別の悩みを持った時期に助けとなる事はあるかも知れないから、直ぐに捨ててしまうのは勿体ない。また聞いただけの情報は直ぐに忘れる。書く事で少し記憶に留まり、やってみる事で覚えられると言う事も話しており、選手は、月に1~2回はノートを提出して来ます。

終わりに

コーチは全力で応援し一緒に頑張ろうとするけれども、結局結果を残すのは選手の事です。日々の暮らしの中で私がやろうとしているのは「選手自身が楽しいからもう少しやりたい」と感じながら練習を終えるように多様なアプローチでプッシュする事。そして日々選手に伝えているのは、自問して「やるべき、やったほうが

良い」と思う事は直ちにやること「やらないほうが良い、やるべきでない」と思う事は自分から遠ざけること...やるべきことを考えたら時間は限られた程しかないのだから...!と言う事だろうと思います。

昨今伝えられる経済危機のニュースの中でも、錦織選手、伊達選手、新しくは卓球の前田選手の頑張りが、島根のスポーツ選手やスポーツ愛好家にも夢や希望を与えており、この灯が更に大きな広がりとなるよう願って止みません。精進しましょう!ありがとうございました。

今月のことば

「 Yes , we can 」

全米をわかせた大統領選挙はバラク・オバマ氏が圧倒的な支持を得て、44代大統領に選ばれました。

予備選の当初は、知名度で元大統領夫人であるヒラリー・クリントンに大差をつけられていましたが、演説の巧さと人を惹きつけるカリスマ的魅力が支持者を得て、逆転していく様子は、長編ドラマを見ているが如く、全世界の人々が興味を持って見守りました。

このドラマを見ながら思ったことは、オバマ氏の演説の巧さです。

「我々(we)」「あなた(you)」を多用し、「一緒に国造りをしよう」という呼びかけを繰り返し、そして「変革(Change)」と「私たちは出来る(Yes, we can.)」の短いフレーズを繰り返し、民衆を惹きつけたのです。

この手法は、指導者にとって大きなヒントを与えられたような気がします。

対選手に、視線を真正面から、又は下から語りかけることによって、主体性を引き出し、更に「夢」「希望」「前進」「可能」...等、前向きのことばを短いフレーズで語りかけることによって、高い目標に向かう意欲と、自信を高めること等、参考になりました。

しかし、言葉は言霊とも言い、凄いい力を持ちますが、その言葉は使う人自身のモチベーションが低ければ迫力を失うし、相手との信頼関係の上に成り立つことは言うまでもありません。

指導者は、人を動かす方法を学び続けなければならないと思った次第です。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾俊