

コーチングの実践を考える

— 本学テニス部の現状と課題 —

高橋 仁大, 児玉 光雄

A study on coaching tennis

— a discussion about the NIFS-K tennis team —

Hiroo TAKAHASHI, Mitsuo KODAMA

Abstract

Our institute aims to promote the “improvement of athletic performance” and “exercise and health” as key themes of our institution. So, we focus our research on practical science in the Department of Methodology of Sport. This department plays an important role in achieving the “improvement of athletic performance”.

The purpose of this study was to 1) report on our coaching of the tennis team, 2) discuss about it, and 3) clarify problems and points about our team.

We investigated about coaching from November 1999 to April 2000. The data was collected from match summaries, coach's notes, and interviews with players.

Our team's goal was winning the Kyushu Collegiate Tennis League Championship in April 2000. The NIFS team almost won, but lost in the final to Fukuoka University.

The problems of our team were discussed after viewing the data. One was a lack of experience, but this we believe would be resolved by our performance in the KCTL championship. We also needed high-ranked players in the Kyushu Collegiate Tennis tournament, because each player's performance was proportional in the team's overall performance. This would then contribute to player's confidence increasing.

To instill confidence, we needed to change our training programs, too. We planned an annual training program following this discussion. There were three terms and each term had a main objective. We would participate in tournaments in each term and try to accomplish each goal.

In this research we have accumulate the results about the influence and effect of the coaching program

KEY WORDS: *tennis, coaching, practical science, training program*

研究の背景

本学は、平成10年10月に出された大学審議会の答申、「21世紀の大学像と今後の改革方策について」を受けて、本学の個性として「競技力の向上」と「運動と健康」を当面のテーマとして設定した。

中でもコーチ学講座は、「競技力の向上」を担う現場の一員であると自負している。しかし、平成10年度の外部評価にもあるように、同講座の研究活動に関する評価は低く、スポーツ実践現場での問題解決を課題の中心に、実践的な研究を行うことが望まれている。

一方、トレーニング科学研究会や日本テニス学会などでは、その学会誌の原稿の特色として、「トレーニング・コーチング（もしくは指導）に関する実践報告」や「トレーニング・コーチング（もしくは指導）に関するアイデア、意見、トピックス」等のテーマを設けている点が挙げられ、またそのような研究も多い。どちらの研究会・学会も現場に根ざした研究を目指して設立されている経緯から、これらのテーマが、実践的研究につながっていくものといえるだろう。

体育方法学を専門としている研究者の中には、そういった実践場面での指導や練習（トレーニング）等を発表（公開）することについて、「ライバルに本音を話すであろうか?」「各チームにとっては公表できない重要な事項なので、実施するのは難しいのでは?」といった意見も根強い（東海体育学会ホームページ）。しかし、本学の設定した「競技力の向上」というテーマには、科学的指導方法を確立し教育する、という面も含まれているものであり、実践的研究に基づく知見の汎化が求められているといえよう。

以上の背景に基づき、現場における実践的研究という観点から、本研究では筆者らの指導するテニス部へのコーチングの実践を詳細に報告し、今後の指導のための資料を得ることを目的とする。

研究の方法

1999年11月から、目標としていた2000年4月のリーグ戦までの、テニス部男子（以下、男子部）

へのコーチング内容を研究対象とする。特にリーグ戦における試合内容について、指導ノートと男子部員へのインタビューからその内容を整理し、男子部の現状について把握する。そして、男子部が抱えている課題と、その対策について検討する。

リーグ戦に向けての背景

テニスは、基本的には個人競技として行われるものであるが、学校単位の団体戦も盛んに行われている。学校の部活動においては、必然的に団体戦での勝利を重要な目標として掲げることになる。それは大学においても例外ではなく、全日本大学対抗王座決定試合を頂点に、各地域リーグ戦が重要な大会として位置づけられている。大学のリーグ戦（男子）は、ダブルス3本、シングルス6本の計9本で行われる。本学も目標の一つに、「リーグ戦優勝（＝全国王座出場）」を掲げている。

ここ数年、九州地区のリーグ戦は福岡大学（以下、福大）が優勝している。本学としては福大に勝つことが必要であり、「打倒福大」が部員の合言葉となっている。

本学の体制としては、1999年の11月に新任の教官が着任、新たな理論の導入と指導の分担を行うことになった。

11月からの指導の方針は、3月の個人戦での上位進出と4月のリーグ戦での優勝を目標に、各個人のレベルアップを図ることであった。3月まで全員が出場できる大会がないため、部内での試合を多く行い、試合感を養うようにつとめた。また、体力トレーニングに関しては週に2日、30分から1時間程度の時間を設け、各自の課題に沿って自主的に行った。ただしこの時期は、選手の中へ人が多く、毎日の練習に集まる人数も少ないことがほとんどであった。

この時期の指導者の選手への関わり方は、「できるだけ自信を持たせるよう、選手の得意な点をのばす」ということであった。

年が明けて1月からはけが人も徐々に復帰してきて、部内の雰囲気も良くなり、練習にも活気ができるようになった。また2月からは新年度の入学予定者も練習に加わるようになり、リーグ戦に出

場するメンバーが徐々に固まりつつあった。

部内の試合では、リーグ戦のメンバーになることを賭けた形式で行い、真剣な試合が多く見られた。

迎えた3月の個人戦では、全体の底上げは図られたものの、上位に進出することはできなかった。個人戦における、本学と福大の成績を表1に示す。

表1 本学と福大の個人戦の成績比較

	本 学	福 大
シングルス	ベスト16 (W,I)	優勝 (T) ベスト4 (M,A)
ダブルス	準優勝 (W/NI) ベスト8 (I/NA,Y/KI)	優勝 (T/M) ベスト4 (MI/K) ベスト8 (G/A)

この個人戦の結果と、その後の練習における選手の調子から、表2のメンバーをリーグ戦に出場させることとした。なお、二重戦で挟んだ2名がダブルスのペアとなる。

表2 本学のリーグ戦出場メンバー

選手	学年	S成績	D成績	備 考
W	4	16	準優勝	キャプテン
NI	4	なし	準優勝	副キャプテン
I	3	16	8	
NA	1	なし	8	
Y	2	なし	8	
KU	2	なし	なし	

試合の経過

テニスの団体戦においては、試合に入る順番(オーダー)が勝敗を左右する場合がある。リーグ戦におけるオーダーは、過去1年間の個人戦の成績によって制約を受ける。つまり、良い成績を取った選手は上位で使わなければならないのである。

福大をはじめ他の大学は、個人戦の成績が高かったため、制約を受ける選手が多かった。これは逆に考えると、オーダーがほぼ決定され、「読みやすくなる」。一方本学は、個人戦(特にシングルス)で目立った成績を残した選手がいなかったため、シングルのオーダーが自由に組めることになった。そこでリーグ戦を迎えるに当たり、以下

の2点を本学のオーダーに関する基本的戦略とした。

- ・ダブルスのオーダーは制約を受けるため、固定したメンバーで戦い、できるだけリードした形でシングルスを迎えるようにする
- ・シングルスは下半分(S4-6)のオーダーを充実させる

<第一戦 対熊本学園大学>

迎える4月のリーグ戦は、4校による総当たり戦である。本学の第1戦は熊本学園大学(以下、熊学大)であった。熊学大とは例年接戦になるため、前日のミーティングでは、決して気を抜くことのないよう、また力が入りすぎることのないよう、平常心で望むように伝えた。第一戦のオーダーと個人戦の成績は、表3の通りである。両校に大きな差はなく、実力的にも接戦になることが予想された。

表3 本学と熊学大の対戦メンバー

本学	成 績		熊学大	学年	成 績
W/NI	準優勝	D1	TY/H	2/3	ベスト4(TY)
I/NA	ベスト8	D2	T/K	4/3	ベスト4(K)
Y/KU	ベスト8(Y)	D3	M/N	4/1	なし
NI	なし	S1	M	4	ベスト8
KU	なし	S2	TY	2	準優勝
W	ベスト16	S3	T	4	ベスト8
I	ベスト16	S4	N	1	なし
Y	なし	S5	K	3	なし
NA	なし	S6	H	3	なし

ダブルスではD2が簡単に取るもD1が簡単に取られ、1-1でD3が残った。D3は昨年度も同じペアで出場していた。しかし昨年は1年生だったこともあり、試合の雰囲気慣れることができず、実力を発揮できずに終わっていた。また両名とも11月の時点では怪我により思うように練習ができず、年が明けてから復帰していた。そのため、今回のリーグ戦には大きな決意をもって望んでいた。

しかし実際の試合ではその決意が強すぎたのか、また最後に残った試合になったことがプレッシャー

になったのか、消極的なプレーが目立った。アドバイスの中で、積極的に前衛が動いてポーチをすること、リターンで簡単にポイントを与えないよう、そのあとのプレーでポイントを取りに行くこと、を伝えた。しかし消極的なプレーは変わらず、逆に相手ペアの1年生(N)を調子づかせてしまったようで、接戦ではあったが敗退した。

S3で出場したWは、キャプテンとして昨年の5月からチームを率いてきた。過去1年の本人の成績は決して満足できるものではなかったものの、キャプテンとしての役割は果たしてきたといえる。

この試合では、終始相手のペースで試合を進められており、ベンチコーチに入ってから、自分のペースで行うこと、無理なプレーをせず自分ができるプレーを行うこと、を中心にアドバイスをした。しかし流れを引き戻すことはできず、あっけなく敗れた。

その後、S1のベンチコーチに入った。S1で出場したNIは、直前の個人戦では足の故障のため満足な試合はできなかった。しかし過去1年の成績はそれまでよりも伸びており、また個人戦が終わったあとの練習で好調だったため、今回のリーグ戦では起用することにした。

相手のMは過去の実績は高いものの、個人戦前に起こした手首の故障を今大会まで引きずっているようで、充分勝機はあるものと予想していた。試合の戦術として、故障により威力のないフォアハンドを攻めて、NIの得意とするネットプレーで勝負するよう、アドバイスをした。

試合は、案の定Mのフォアにミスが多く、第2セットは接戦となったがなんとか勝つことができた。最終スコアは5-4で勝利。

＜第二戦 対熊本大学＞

第二戦は熊本大学との対戦であった。熊本大学は明らかに格下だったため、この試合ではメンバーの半分を入れ替え、休養を取ることと来年に向けての経験を積むことを大きな目的とした。

試合の方は、いくつか競った部分があったものの、全試合を通して1セットを落とすだけの完勝であった。なお、この試合のメンバーについて

は省略する。

＜第三戦 対福岡大学＞

前日のミーティングで、福大戦のオーダーについて4年生と話し合った。その中でキャプテンのWと話をする時間を作り、本人の調子と意向を確認した。

Wは、自分の調子は決して良くないこと、これまでリーグ戦ではポイントを挙げるために下位で出場しており、自分としては上位で出場したい気持ちがあること、ただ自分が下位で出ればポイントを挙げる可能性が高く、部員皆のそういった期待も理解している、と訴えた。その意向を聞いた上で改めて4年生全体で話し合った結果、キャプテンの最後の試合として、自分のやりやすい形で出ればいいのでは、という意見でまとまり、WはS1で出場することになった。

本学と福大のオーダーならびに個人戦の成績は、表4の通りである。

表4 本学と福大の対戦メンバー

本学	成績		福大	学年	成績
W/NI	準優勝	D1	T/MJ	3/4	優勝
I/NA	ベスト8	D2	G/A	4/3	ベスト8
Y/KU	ベスト8(Y)	D3	MI/K	3/2	ベスト4
W	ベスト16	S1	T	3	優勝
KU	なし	S2	MA	4	ベスト4
NI	なし	S3	A	3	ベスト4
Y	なし	S4	K	3	なし
I	ベスト16	S5	MA	2	なし
NA	なし	S6	KA	1	ベスト16

本学のダブルスのメンバーは以前から決めていたものの、YとKUのペアは第一戦ではあまりいい試合ができなかった。そのため、第二戦は休ませる予定であったが、出場させて内容を見ることとした。その試合もそれほどいい状態ではなかったものの、本人たちと話をした中で、「次の試合は頑張ります」という決意を聞くことができたので、この試合も出場させることにした。

いざ試合が始まると、やや緊張気味ではあるものの第一戦ほど悪くはないと思えた。そこで試合中は、自分たちのできることをやること（無理な

ことはせず), 最後まであきらめずボールを追うような執着心を見せること, また相手ペアの片方が技術的に劣るため, そちらを狙うようにすること等を中心にアドバイスを行った。第1セットは落としたものの, 徐々に調子をあげていき第2セットを取ると, 相手ペアも苛立ちを見せるようになってきた。第3セットは明らかにこちらの動きがよくなり, また先に終わったD1, D2も応援に駆けつけ, 逆転で勝利した。

ダブルスを終えて2-1のリードとなった。現在のメンバーは福大を相手にダブルスをリードして折り返した経験はなく, 逆にプレッシャーを感じるのではと思われた。シングルスに入る前のミーティングでは, ダブルスのリードはないものと考え, 全員がポイントを取りに行くようにすることを伝えた。

勝敗を分けたのは, S6の試合であった。この試合は, サーブの強いKAとストロークの得意なNAとの激しい打ち合いとなり, 接戦となった。試合中指導者は, 自分の表情をできるだけ柔らかくするよう心がけ, アドバイスとしては自分の持っている技術をすべて出すこと, 1年生でもあるのであとは先輩に任せて, 思い切ってやることを中心に伝えた。

試合はファイナルセットに入った。ちょうどその頃にS4とS5の試合が勝利を収め, いよいよポイントは4-1となった。NAにそのことを伝えるとプレッシャーを感じるのではと思ひ, 一切他の試合の話はせず, 前述のアドバイスを中心に話をしていた。

ファイナルセットも5-4とリードし, いよいよあと1ゲーム取れば優勝である。第10ゲームは, KAのサービスであった。NAの好ショットやKAのダブルフォルトにより, 0-40となった。トリプルマッチポイントとなり, あと1ポイント取れば念願の優勝である。KAはサービスが得意であったがダブルフォルトも多く, あと3ポイントのうち1回はするのでは, という気持ちもあり, 勝利を確信した。

しかしこのあとの3ポイントで, KAはダブルフォルトどころか, いわゆる「開き直った」プ

レーを見せ, NAもよいラリーはしていたものの, 惜しいポイントは一つもなかった。デュースに入ってから何度かマッチポイントを握ったものの, あと1ポイントが取れず, キープを許した。

マッチポイントを取れなかった落胆からか, その後の2ゲームをあっさりと落とし, NAの敗退が決まった。試合直後NAは, 「僕が勝てば(チームは)勝ちだったんですか?」と問いかけている。

残った試合はやや実力に差が見られた。S6の試合以上に惜しい試合のないまま本学は4-5で福大に敗れ, 目標としてきた優勝をすることはできなかった。

振り返っての検討

リーグ戦が終了してから1ヶ月後, キャプテンのWにインタビューを行い, 主に1999年11月からの指導について, その印象を聞いた。質問した内容は, 以下の6点である。

- ①11月以降の指導者の様子
- ②11月から2月までに自分が受けた主なコーチング内容とその結果
- ③3月から4月までに自分が受けた主なコーチング内容とその結果
- ④リーグ戦での自分の試合内容
- ⑤11月から4月のコーチングを振り返っての指導者に対する要望
- ⑥リーグ戦の敗因は?

まず, 11月から専任の指導者がついたことで, 「常に見てもらっている」という安心感がもてるようになった, と語っている。それまでは1人の指導者が女子も併任の形で指導していたため, 選手の側に「本当に見てもらっているのか」という不安感があったという。そういった不安感は11月以降, 解消されたものといえる。

また, ②の期間でWにとって印象深い言葉として, 「自分の4年間のテニスを出し切れ」「なるようにしかならない」の2つを挙げている。

4年生のこの時期は, 学生時代の最後の試合を迎える。Wはこれまでの大会で, 上位に進むとこ

ろで、勝利に対するプレッシャーのため自滅する試合が多く見られた。そのようなプレッシャーを軽減するために、また自分の実力を出すことができるように、前述の意味の言葉をことあるごとにかけてきた。Wは「(前述の言葉のおかげで) リラックスして、(3月の大会では) 今までで一番いい試合ができた」と語っている。実際の結果についてもダブルスで準優勝と、自身にとって過去最高の成績を上げている。

また③に関しては、リーグ戦に向けての練習試合の中で、あまり内容の良くない試合をしたあとに受けた、「キャプテンがしっかりしなければ、周りについてはこない」という言葉の印象が強かった。それに関してWは「やはり自分がしっかりやらないといけないと感じた」と、正の効果を強調したが、実際のリーグ戦ではWは不調で、試合内容についても「あまり覚えていない」と語っていたことから、逆にプレッシャーを与えてしまったのではないかと考えられる。

それらを振り返って⑤に関して、チーム全体に眼を配ることを挙げている。選手の立場からは、何気ない言葉をかけられることでも「自分が見てもらっている」と感じる、という。今回のリーグ戦で活躍したIとYへのコーチングについて指導者は、ほぼレギュラーで出場することが決まっていたこと、試合内容が常に安定しており、2名のプレーには信頼をおいていた、等の理由により、あまり頻繁に声をかけるということにはなかった。しかしWは、この2名が「あまり(指導者が)見てくれない」と不満を漏らしていたという。コーチが言葉をかけること、特に「誉める」言葉かけについて武田(1986)は、様々な効果を上げてその重要性を説いている。こういったことから、何かしらの形で、常に選手に「声をかける」ことが重要だといえよう。

それに付随して、指導者の言葉は「重みが違う」ということも述べている。Wは指導者について、年齢も近く、一緒にプレーできる存在として男子の専任になったのではないかと語っている。しかし学生にとっては、いかに年齢が近くとも教員という立場であるため、部内の先輩からの言葉と

は違った考えで、指導者の言葉を捉えているのだろう。

最後に、リーグ戦で負けたのは何が足りなかったからか、という質問に、「経験ですかねえ」と答えている。

試合内容とインタビューから考える 男子部の課題とその対策

Wがインタビューの最後に語ったように、勝つために「経験」は重要な要素であるといえる。福大戦で最後に勝てなかったのは、「勝った経験」がなかったこと、ましてや終始リードした形で試合を進めた経験がなかったことも一因だろう。その意味で今回の敗戦は、選手たちに経験を与えたといえる。しかも、試合に出場した選手の多くは3年生以下で、次年度も出場することができる。団体戦の経験に関する課題は、ほぼ克服できたといえるだろう。

テニスの団体戦は、その試合構造上「団体」といってもその勝敗は大きく「個人」に起因する。単純に、強い選手を複数擁すれば、団体戦も強いのである。本学の選手には、個人戦での成績が際だって高いものがいなかったため、今回はオーダーに注意を払っての勝負であった。つまり「強い」個人がいなかった、ということである。それは、本学と福大、熊学大のメンバー(表3・4、特にシングルス)を比較しても明らかである。今後の個人戦の中で、上位に進出するような選手を複数出すことが必要だろう。それが、選手の自信にもつながるはずである。

また試合の結果以外の要素から選手の自信を引き出すためには、練習の工夫が必要である。これまでの日々の練習では、総合的に技術の向上を目指すような内容を中心に行っていた。これは、テニス個人種目である以上、各選手の課題は異なるが、集団で行う練習としては効率的であり、また一般的に行われているものと思われる。しかしこのような練習形態では、各選手にとって練習の焦点が不明確になりやすく、「目に見えた」効果が現れにくいと考えられる。練習の効果を、選手自身が実感できるような工夫が必要である。

図1 チームの目標と年間計画

●チームの目標

- ・九州リーグ戦優勝 全国王座ベスト8

●年間計画

年	2000								2001			
月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
大会	九州毎日 オープン		九州 選手権	九州 学生		新人戦		熊本 オープン			九州 学生	リーグ戦
課題	クロスコートのラリー				サービスの強化				ネットへの展開とチャンスボール			

以上の課題をふまえて、その対策を考える。

全般的な対策として、トレーニング理論に基づく練習計画の作成と実践をあげたい。これまでの総合的な練習から脱却し、年間を通じて3つの課題を設定し、各期でそれぞれの課題を克服することを最大の目的とする。新チームのキャプテンと共に立案した年間計画と、各期の課題を図1に示す。

このように各期に1-2の大会に出場し、その試合の中でそれぞれの課題に基づいた試合展開を目指す。また試合前後には徳永(1996)の目標設定表と反省表を用いて、選手に課題を意識させるようにする。

また図注の太字の大会は、チームとして重要視する大会を表している。各期の課題はその大会に向けて克服すべきものであり、それ以外の大会はそのための調整や達成度を測るものであることを、選手に意識させる。

このような年間計画に基づいて、選手のテニスに対する意識を高めることにより、チームの目標を達成することができるだろう。

おわりに

以上、詳細な検討により、リーグ戦に勝つための男子部の課題とその対策を明らかにすることができた。このように長期的な視野でチームまたは選手へのコーチング活動を記述することは、その影響や効果を計る上で重要な資料となる。今後は年間計画に基づく指導の効果について、検証していく。

引用・参考文献

阿江通良(1999) バイオメカニクスデータを現場にど

う活かすか. トレーニング科学 10(3): 139-143.
 福永哲夫・湯浅景元(1986) コーチングの科学. 朝倉書店: 東京, pp124-155.
 伊藤章(1999) 岩本敏恵選手の100mの記録向上にともなう疾走動作の変化とトレーニングの考え方. トレーニング科学 10(3): 145-154.
 菅野淳・西嶋尚彦(1996) プロサッカー選手のシーズンを通じたコンディショニング Jリーグサテライト選手における実践. トレーニング科学 8(2): 43-50.
 菊池俊紀・岩壁達男・前河洋一(1998) 本学陸上競技部跳躍ブロックの現状と課題及び方向性. 国際武道大学紀要 14: 89-94.
 クリース: 児玉光雄訳(1991) トータル・テニス・トレーニング. 大修館: 東京, pp126-137
 宮部保範(1999) 科学的思考とスポーツ. トレーニング科学 10(3): 123-124.
 水上一・河村レイ子・大西武三(1999) 大学女子ハンドボールチームでの年間を通してのチームづくりに関する事例研究. スポーツ運動学研究 12: 59-78.
 森昭三編(1998) スポーツの知と技. 大修館: 東京.
 村木征人(1994) スポーツ・トレーニング理論. ブックハウス・エイチデイ: 東京, pp84-101
 佐々木敏(1999) スキージャンプのトレーニングと科学. トレーニング科学 10(3): 131-138.
 体育方法学についてのアンケート結果より. 東海体育学会ホームページ<http://tspe.handy.n-fukushi.ac.jp/>
 武田建(1985) コーチング—人を育てる心理学—. 誠信書房: 東京.
 徳永幹雄(1996) ベストプレイへのメンタルトレーニング. 大修館: 東京, pp157-164
 山崎一彦(1999) 400mハードル山崎一彦のトレーニングコンセプト. トレーニング科学 10(3): 125-129.
 結城匡啓(1999) 長野オリンピックのメダル獲得に向けたバイオメカニクスのサポート活動: 日本スピードスケートチームのスラップスケート対策. 体育学研究 44(1): 33-41.