

ボールから目を離す6つの良い理由

Damien Lafont(PhD.and Certified Tennis Coach,France)

翻訳：井本善友

テニス界ではメンタルトレーニングの原則については理解されているにも関わらず、メンタルに関連した研究のほとんどが、試合前・試合後、もしくはポイント間の管理方法に関連している。しかし、現在の試合の80%を占めるプレーをしていない時間が、メンタルスキルにとって重要であるなら、プレーヤーがボールを打つ時は、まさにストロークの是非を決定する部分である。

事実、打球時に必要とされる関連した精神状態が何なのかを示唆する人はほとんどいない。これがボールがただの‘自然’な手がかりとしてみなされている理由の一つである。

しかし、卓越したプレーヤーの行動は、ボールが常に関連した手がかりではないことを示している。実際彼らは、フォロースルーの終わりまで打点に視線を残すということを含め、ボールを常に見ているランキング下位のプレーヤー達とは大きく異なっている。また、プロフェッショナルのほとんどが、ボールが打点に近づくにつれて、目でボールを追いかけるのを止める傾向にある。それは、ロジャー・フェデラーに顕著にみられるが、彼は打点の方向にじっと頭を固定し、インパクト時とその後も、打点を見ているのである。

テニスにおいて、頭を垂直軸に残し上体を安定させることは、ハイレベルなプレーヤーの特徴の一つである。特に、テイクバックの間とインパクト時に頭を固定させることは、より良いバランスとラケットのスウィートスポットで一貫した打球を確かにする手助けをする。

こうした物理的効果に加えて、最近の観察では頭の位置をコントロールし、フォロースルーの間、視線を打点に残すことを長く行うことにより、精神的有効性があると支持する傾向にある。それゆえ、今回の研究の主な目的は、打球時に打点をじっと見つめること（ボールを追いかけない）と、頭を打点に固定する事との相関関係を調べ、集中力・統制感や自信といった、ハイレベルな競技テニスにおける精神状態の潜在的関係を調査することである。

1：集中力

ほとんどのテニスプレーヤーに共通した誤解は、彼らは試合中ずっと高い集中状態を維持

しなければならないと思っていることである。実際、鍵となるのは、集中し続けることではなく、もっとも関連した手がかりに集中し直すといった、効果的に集中し直す方法を覚えることである。

Gallwey の画期的な資料の中で、プレー中、ボールに焦点を合わせるテクニックは集中状態に入るのに役立つと示唆されている。しかし、物理的境界（ボールのスピードと視力の鋭敏さ）により、ボールに焦点を合わせることが必ずしも最も適切な戦略ではない。

このような境界と上手く付き合うために、2つの重要な研究のなかで、焦点をボールから打点に切り替えることが示唆されている。それらの研究によると、集中状態は打点を見ることだけでなく、フォロースルーが終わるまでこの打点に焦点を残すことによって向上させられると述べている。高い集中状態にとって、打球ポイントにコンマ数秒の間、焦点を合わせ続けることは必要不可欠なのである。

2：自己統制

精神的に効率的なプレーヤーは、自己統制されている、もしくは少なくともそう感じる状態を長く維持している。しかし、風・太陽・温度・観客・サーフェイスなどのように、プレーヤーの自己統制を阻害される要因は沢山ある。プレーヤーがこのような問題に囚われると、試合への集中力を奪われ、同時に不安を増長される。それゆえプレーヤーは、jackson と Csikszentmihalyi が銘銘した“自己統制できている”ということ認識することが重要である。

自己統制できている状況において、常にプレーヤーの頭にあることは、目の前に起こることに対して対応するために、どのように選択するかである。例えば、過度な力みを引き起こす情報から気持ちをそらし、より上手く自己統制できている感覚を得るプロセスフォーカス（過程に集中する）のように、特にプレーヤーは戦術、プレーの技術をコントロールできるのである。

焦点を固定することは、プレーヤーに全てを自分がコントロールできているといった感覚を与える、反復運動のリチュアルを教えるので、このようなプロセスフォーカスを助長する。さらに、焦点の固定は、プレーヤーが無関係な考えを排除し、目の前にある仕事に集中させるように導くと同時に、対戦相手に自分が自己統制できているというサインを送る。それゆえ、焦点の固定はよりよい自己統制に繋がる。

3：ストレスと不安

ストレスがかかる状況では、ストロークに弊害をもたらす昔の悪い癖を引き起こしている

最近の指導を忘れがちである。プレッシャーと上手く付き合う為に、トッププレーヤー達はリラクゼーション法、呼吸法、セルフトーク法などを基本とした個々のルーティンを持っている。

不安を軽減する他の方法としては、プロセスに再度焦点を合わせる。プレーヤーに自己統制感を与える焦点を打点に固定する方法（プロセスフォーカス）は、プレッシャーに打ち勝つための効果的な方法である。事実、そのメカニズムに焦点を合わせることで、プレーヤーはその瞬間から感情的なものを排除することができ、運動神経麻痺の犠牲（動きがギクシャクするなど）になることはない。そのかわりに、ボールを正確に打つことが出来るように脳に信号を送る。この自己統制がストレス反応を軽減し、最終的に失敗の恐れからプレーヤーを解放する。

4：現在に居座る

ストレス下においてプレーヤーが、気持ちをこれから起ころうとしていること、若しくはすでに起こったことに囚われる時、集中力における最も大きな落とし穴に陥る。精神的に、現在（目の前のこと）に目をむけることができる能力が、試合に集中するための鍵である。多くのアスリートはそれを“here and now(この場所で今)”という表現をする。

試合中、瞬間瞬間に集中することを持続させる練習方法は、瞑想、ヨガ、深呼吸法などを学ぶことである。テニスにおいてとても助かることは、プレーヤーを現在に（目の前のこと）引き戻すであろう、ボールを打つという行為をすぐに行っていることである。しかし、テニスプレーヤーはしばしば、ボールがラケットに当たる前に視線を動かし、頭を上げてしまう。打ち出されたボールの軌道の最初の部分を即座に追いかけてしまうこのような行動は、プレーヤーが精神的に先のことをあまりに早く考えてしまっているサインであると説明される。

インパクト後の頭の固定は、プレーヤーが“この場所で今”に留まることを助長する。もし焦点が現在にあれば、通常、肉体的感覚は安定し、自己統制感を与える。それゆえ、じっと打点に視線を残すことと頭の動きをコントロールすることは、さらに長い自己統制を生み出してくれる。

5：自信助長

集中力と自己統制感とは、プレーヤーが自分がすることに自信を持っている時にのみ高められる。セルフコンフィデンスは、試合前と最中において、プレーヤーの精神的状態の最も重要な要素の一つである。

セルフコンフィデンスとは、自分のストロークに持つ自信を例とするような、人は上手くプレーするための能力を持っている、と一般的に信じられていることである。勝っていようと負けていようと、頭を固定する段階は同じであることから、プレーヤーは良いプレーをするために必要な技術を持っているという自信に影響を及ぼす。ポイントの最中、ある特定で繰り返しの身体と視界のコントロールを駆使することで、プレーヤーは自信あふれる態度を保持し、高まるプレッシャーの中でも正確なストロークを遂行することができる。それゆえ、打球段階においてさえ、プレーヤーは自分の能力に自信を得ることができる。

6 : ゾーン

プレーヤーが一旦自信を得ると、気持ちは目の前にある仕事に集中できるようになる。これが、フロー状態・ピークパフォーマンスと呼ばれる、特別な内面の精神状態の一つである。テニス用語では、“ゾーン（超集中状態）でプレーする”と呼ばれている。

打点に焦点を合わせることは、目の前の仕事に集中することと自己統制感を高めてくれる、効果的なルーティンとしてみることができ、それらは気持ちをフロー状態に持っていく基本である。さらに、頭を打点に固定することは、ボールを打ちながら自然なリズムに乗ることを助け、その結果、より流れるようなストロークを生み出すことに繋がる。それゆえ、揺れ動く精神状態において、一生懸命に調和を取ろうとすることにより、頭の固定はフロー状態を生み出し、プレーに積極的な効果を与えるであろう。

結論

この論文は、理想的な精神状態を生み出す基本的テニス技術として、頭と視点の固定に関する仮説について述べている。さらに詳細に述べると、この研究の裏にある考えは、打点へのトッププレーヤーの頭と視点の固定は、プレー中の効率的安定した集中状態を生み出すことを助けるということである。フォロースルー中も固定することは、自己統制の感覚の助長に繋がり、目の前の仕事に焦点を合わせることを助ける。この自己統制感は、過去に、目が追いつかないためにコントロールできていないと信じられていた打球反応速度に影響を及ぼす。頭と焦点の固定は、ストレスと不安を軽減する感情と考えをコントロールすることを助ける。さらに、打球後の頭と視点の固定段階は、プレーヤーが今に留まることに貢献し、それはフロー状態を生み出しプレーに積極的な影響を与える。