

上達のコツとラケットの関係

1. 「プレー中の自分の身体は自分の思いどおりに動かせる」

と知っている方へ ・P3

規制に縛られて動いている

-P4

課題を持ってプレーしている
思いどおりには動かしにくいスポーツ
タイミング合わせが大変
毎回異なる打球の状態

本当に自分の意志で動かせるのか
飛んでくるボールに動かされる
毎回違うスイングをしている
がんじがらめの規制条件

テニスの難しさについて

-P6

生理反応時間
千分の数秒のタイミングコントロール
スイング調整の舞台裏
自分の意思で動かすのは無理！？

ボールが動くスピード
力を入れても間に合わない
考えているヒマがない

2. 無意識的な運動について

-P9

難しいことを考えなくても実行できる機能について

-P9

慣れでやっている
初心者でも経験を積み
経験の蓄積による幅広い対応力
テニスに欠かせない機能

無意識的に動いてしまう
何も考えずに打ち返している
動きを変えている自覚がない

無意識的な運動とは

-P11

運動を記憶する機能
歩きながら考える

日常生活のほとんどは無意識行動

無意識的な動きとスポーツの関係

-P12

楽器を弾くときは
意識的にやろうとするとギクシャクする
スポーツにおける上達の過程
考えていると速くならない

車の運転では
手段が無意識化することが上達
身体で覚える
高度なことが素早くできる

テニスプレイヤーの誤解

-P14

難しいことをしている自覚がない
動きの変化は自分の判断！？
無意識的な運動からの離脱
練習は別の場所で
ミスが意識化のスタート

無意識的に打っているとは考えない
コントロールしようとする
プレー中に直そうとする
プレー中は無理
試合で緊張したとき

ミスがミスを生む
注意して打てばミスが防げる!?

苦手なショット
インナーテニス

3. 無意識的な運動とラケットの関係

-P19

プレー上の問題は全て自分のせい

-P19

ラケットの悪影響を疑わない
他に残された解決策がない

自分の打ち方の問題

ラケットの影響で無意識的な運動が無意識的に変化する

-P20

ラケットはショットの結果を左右する
意識的な運動調節はダメ
フィードバックによる無意識的な変化

ショットの結果で動きが変わる
結果のフィードバック

ラケットの影響

-P22

ラケットの影響から逃れられない
治らない変なクセ
ラケットと打ち方はワンセット
「責任転嫁」と「他力本願」
ラケットのせいかなと疑う姿勢が必要
理由が分からないと萎縮する

変化したと思わない
原因を取り除かないと治らない
良い状態になるラケットを選べば良い
ミスの本当の理由を探る
ラケットに変化がなくても飛びは変化する

無意識化を促進するラケット

-P24

無意識に入りやすいラケット
手応えの小さいラケット
効率良く打球に伝えるラケット

身体に合うラケット
手応えの大きいラケットは伝わらない
予想外のことが起きにくいラケット

4. 役割を正しく分担する

-P26

身体の筋肉は意識的に動かさない
ボールの把握が甘くなる
状況把握と目標設定
BTLのテニスクャンプ

本来の仕事がおろそかになる
狙いがあいまいになる
上達のコツ
ラケットドック

上達のコツとラケットの関係

永年テニスをやってきて、うまくなりたいたいという熱意はあるのに、なかなか結果に結びつかないと感じられている方は意外に多いのではないのでしょうか。

少しくまくなったと思ったらすぐに逆戻りという状態で、経験の積み重ねが上達に結びつかずに、**いつも同じレベルで足踏み**しているという感じです。

また、生真面目で研究熱心な人ほどなかなか上達せず、あまり熱心ではなく、それほどよく考えて練習していない人のほうが意外に上達が早いというようなケースは、皆さんのまわりで見受けられたことはないのでしょうか。

努力しているほうが上達しないというのは不合理な話ですが、そういう場合、本人の運動神経や向き不向きという**適性の問題**にされてしまうことが多いようです。

でも、実際に一番可能性が高いのは、**努力の仕方が間違っている**というケースです。

練習の成果がなかなか上がらないのは、才能がないとか努力が足りないとかではなく、**うまく行かないようなやり方で努力している**からかも知れません。

TENNIS-ONE では、BTL と協同で開催している「ラケットドック」で、これまでに数千名の方のプレーを診てきました。その際に、プレイヤー自身がプレー中に意識していることについて、いろいろ伺ってきましたが、かなり多くの方が、**うまく行かなくなるように努力している**ケースが見受けられました。

本人が上達を目指して取り組んでいる内容が、実は、**やらないほうが良いことであるケースが少なくない**のです。ですから、プレーが少し良くなっても、**自分から後戻りする努力をしている**ことになるので、振り出しに戻って行ったり来たりのような状態になってしまい、レベルアップができないのです。

上達のための努力が空回りしないために必要なのは、ちょっとした誤解を取り除くことだけです。

そのための最初のテーマは、「**自分の身体は自分の思いどおりには動かない！？**」です。

1. 「プレー中の自分の身体は自分の思いどおりに動かせる」と思っている方へ

出だしから挑戦的なタイトルで、こんなことを書くと「何だそれは！」と誰もが思われるでしょう。

現実的に、テニスプレイヤーの中で「自分の意志で自分の身体を動かせないかもしれない」などと考えている方はほとんど居ないと思われます。

「酒に酔っていたりしない限り、プレー中の自分の身体は自分の意志で動かしている」と考えるのが常識ですが、それについてちょっと疑問を差し挟んでみたいと思います。「プレーしているときの自分の身体が、自分の自由にならないなんてことが、あるはずないじゃ

ないか」と言われそうですが、実際には、自由にならないこともあるようです。

規制に縛られて動いている

●課題を持ってプレーしている

ボールを打つ時の身体の使い方について、いろいろ考えて工夫しながらプレーしている方が多いようです。というより、うまくなりたいたいと思っている方が何の課題も持たずにプレーしているというケースはほとんどない、と言って良いのではないのでしょうか。

良いショットを打つために、腕の振りや足の運びを考えながらプレーするのが熱心な取り組みであり、何も考えずに打っているだけでは上達は見込めないと、一般的に思われているようです。

「振り遅れないようにラケットを早く引こう」

「フォロースルーを大きくしよう」

「スピンをかけるためにテイクバックでヘッドを下げよう」

「体重を移動しよう」

「インパクトでボールを押しように打とう」

「体幹を使おう」 etc

「ああしよう」、「こうしよう」とか、逆に、「何々しないように」とか、何らかの課題を頭に置いてプレーするのが「考えてプレーする」ことであり、上達のためにはそれが不可欠だと考えられているようです。上達を目指して熱心に取り組んでいる方ほど、コーチや上級者から指摘されたことをきちんと実行しようとして、たくさんの「**動きの課題**」を頭に置きながらプレーしています。

●本当に自分の意志で動かせるのか

では、ここで質問です。

こんなふうに「ああしよう」「こうしよう」と考えながらプレーしているということは、プレイヤー自身が「プレー中の身体の動きは自分の意志や考えでコントロールできる」と考えているからだと思いますが、では本当に、自分の意志でプレー中の動きをコントロールできるのでしょうか。

ここが誤解解消の入り口です。

●思いどおりには動かしにくいスポーツ

最初に、「**テニスは基本的に自分の思いどおりには身体を動かしにくいスポーツ**」だということをご理解ください。その理由は、テニスが**相手の打ったボールを打ち返すスポーツ**だからです。

静止しているボールを打つゴルフなどとは異なり、テニスで相手にするのは飛んでくるボールです。そして、このことが、**思いどおりの動きをしにくくさせる最大の理由**なのです。

●飛んでくるボールに動かされる

テニスは、相手が打ったボールを打ち返し続けるスポーツで、先に失敗したほうがポイント

トを失います。

打ち返す前のボールの状態はさまざまですが、なにせ相手が打ったボールなので、こちらの意志をそれに反映させることはできません。こちらの希望は全く聞いてもらえないわけです。

ですから、返球に失敗しないためには、飛んできたボールを打ち返せるところまで素早く移動して、正しいタイミングでラケットを振ることが必要です。100%、相手の打ったボールの言いなりで動かされるわけです。

好むと好まざるに関わらず、飛んでくるボールによって動かされるのですが、対戦相手が上手い場合は、こちらの好まないところに飛んでくるが多くなり、移動させられる距離も長くなります。

●タイミング合わせが大変

限られた短い時間内に、打ち返せる場所まで移動するのは結構負担が大きいのですが、実はそれより、飛んでくるボールに合わせて、ピッタリのタイミングでラケットを振ることのほうがもっと大変なのです。

というのも、この時間的な条件はとても厳しく、正しいタイミングから0.1秒でも時間がずれれば、ボールがラケットにカスリもしません。(これについては後ほど詳しく説明します)

「ああしよう」、「こうしよう」と考えて、それでもし仮に「素晴らしいスイング」ができたとしても、その実行時間が0.1秒でもずれればボールが当たらないわけで、つまり、その**素晴らしいスイングは何の意味も持たない**わけです。

●毎回違うスイングをしている

打ち返せる場所まで短い時間で移動することは大変なのですが、さらに、タイミングをキッチリ合わせることはもっと大変で、その上さらに、もっと大変なことがあります。

「**どこで**」と「**いつ**」にプラスして「**どうやってラケットを振るか**」という点については、場所の移動とタイミング合わせ以上に大変なのです。

相手が打ったボールなので、**飛んでくるボールの状態は毎回異なります**。スピード、回転方向と回転量、高さや方向などが一球一球異なり、同じ状態のボールが飛んでくることはありません。

そして、ここが大切なのですが、そういう毎回異なる状態のボールを、いつも同じスイングで打っていたら、相手コートに入るように打ち返すことができません。

それどころか、いつも同じスイングをしていたら、飛んでいく先がどうのこうのという前に、まず、ボールがラケットに当たらないでしょう。ボールとの距離は足の動きで合わせるとしても、最低限、スイングの高さだけでも毎回変えないとボールに当たらないわけですが、ボールの状態に合わせて変えなければならないことは、その他にもまだまだたくさんあります。

●毎回異なる打球の状態

たとえば、コートで弾んで勢いよく上昇中のボールと、勢いが無くなって落下中のボールとを、同じ面の向き、同じスイングで打ち変えそうとすると、入射角と反射角の関係で、上昇中のボールは上に飛んで、下降中のボールは下に飛びます。そのため、同じ高さに打ち返すには、**ボールの移動角度に応じて面の向きとスイングの方向を微妙に変える必要がある**わけです。

ボールの回転についても、ドライブ回転とスライス回転のボールを同じスイングで打ったら、打球の出て行く角度は回転の影響をまともに受けて、狙いからずれてしまいます。さらに、**飛んでくるボールのスピード**も毎回違うわけですが、打球のスピードに合わせてスイングスピードを変えないと同じ深さに打ち返すことができず、アウトやネットが発生しやすくなります。

このように、毎回微妙にスイングを変えないと返球に失敗するわけですが、飛んでくるボールの状態はさまざまなので、その都度スイングを調整する難しさは並大抵のことではありません。

(でも、多くのプレイヤーはこれを平気でやっています。これについても後で説明します。) プレイヤーが「ああしよう」、「こうしよう」と考えて作り上げた素晴らしいスイングが、その時に飛んできたボールの状態に合わなければ、**ミスマッチ=ミスショット**ということなので、**素晴らしいスイングではなくなる**わけです。

●がんじがらめの規制条件

相手より先に返球に失敗するとポイントを失うので、それを防ぐためには、飛んでくるボールに合わせて身体を動かすことが大前提であり、**それができなければテニスにならない**といっても言い過ぎではないでしょう。

飛んでくるボールによって打つ場所と時間は厳しく決められてしまい、打つ時のボールの状態に合わせて打ち方も変えなければならないのです。

テニスのプレーは、そうした規制条件にがんじがらめに縛られた動きによって成り立っているわけで、そういう不自由な状態で動いている様子を、自分の思いどおりに身体を動かしていると表現するのは適切とはいえません。**テニスは基本的に、「自分の思いどおりには身体を動かすにくいスポーツ」**なのです。

さらに、こういう状態は、自分の意志で主体的にボールを打っているというより、飛んでくるボールに強制されて打たされていると言ったほうが適切かも知れません。テニスは、打つスポーツではなく、**打たされるスポーツという性格が強い**のです。

テニスの難しさについて

ここまで読んでいただいて、テニスのプレーについて今までとは少し違う印象を持たれた方も居るのではないのでしょうか。

「プレー中の身体の動きは簡単に修正できる」と考えている方が多いのは、テニスの忙しさと難しさについての理解が足りないからかも知れません。そこで、テニスプレイヤーが、

プレー中にいかに凄いことをしているかということについて、もう少し掘り下げてみたいと思います。

●生理反応時間

テニスの話から少しそれますが、陸上競技の短距離走のルールでは、スタートの合図から千分の百秒（0.1秒）以内にスタートすると、機械的にフライングと判定されます。

これは、人の「**生理反応時間**」（何かの刺激に反応して身体の動きをスタートさせるまでに要する最短時間）は、陸上競技のルール上では千分の百秒とされているからです。つまり、人間は千分の百秒以内にはスタートできないはずなので、もしスタートした場合は、予測で出た、つまりフライングとされるわけです。

たった一度のスタートの瞬間に全神経を集中させて、スタートの合図を感じ取った瞬間に飛び出しても、実際に動き出すまでに千分の百秒（0.1秒）もかかってしまうということです。

●ボールが動くスピード

話をテニスに戻して、一般プレイヤー（トップ選手ではありません）が実戦レベルのスピードでストロークを打ち合う場合、時間的には3～4秒間隔で打つことが多いのですが、これを基に打球のスピードを計算すると次のようになります。

●計算の前提

往復：3～4秒＝片道1.5～2.0秒

テニスコートの長さは約24m

前提1：打ち出された球が空中を20m飛んで着地後に4m移動する

前提2：打球のスピードは着地後に速度が半減する

●3～4秒間隔の打ち合いの場合

飛んでいるときの平均スピード≒時速50～67km

着地後の平均スピード≒時速25～34km（⇒ノロノロ運転の車くらいの速度）

●0.1秒＝千分の百秒（**生理反応時間**）の間にボールが移動する距離

⇒飛んでいるとき ⇒140～190cm（＝時速50～67km）

⇒着地後 ⇒70～90cm（＝時速25～34km）

着地後のボールのスピードはノロノロ運転の車のようですが、それでも、0.1秒で70cm以上動いてしまうわけです。

初めの部分で書いた「スイングのタイミングが0.1秒もずれればボールにカスリもしない」というのはこういうことで、70cmもずれた位置にあるボールはラケットに当たらないわけです。

●千分の数秒のタイミングコントロール

もっと言えば、0.1秒で70～90cm動くということは、0.01秒（＝千分の十秒）で7～9cmボールが動くわけですが、ボールを打つときにインパクトの位置がこれくら

いずれと、当然ですが、オフセンターヒットやミスショットになる確率が高くなります。ということは、正確にインパクトするためには、タイミング誤差を生理反応時間の10分の1である0.01秒（千分の十秒）以下にしなければならないということです。千分の数秒という単位でスイングのタイミングをコントロールすることが必要になります。

その上、そんな無理っぽいことを、コート上を走り回りながら3～4秒の間隔で連続的にやり続けなければならないのです。陸上競技では1レースにたった1度だけなのに・・・、です。

上達しても、オフセンターヒットやフレイムショットが無くならない理由が分かるような気がしますし、空振りだって避けられないことのように思えます。

●力を入れても間に合わない

さらに、インパクトでボールがストリング面と接触している時間は千分の4秒前後です。ということは、短距離のスタートと同じように、インパクトでボールの手応えを感じた瞬間に力を入れても、それが実行されるのは千分の百秒後になるので、すでにボールはストリング面を離れて飛んで行ってしまっているわけです。

インパクトの手応えが脳に伝わって、動きの指示が手足に戻ってくるずっと前にインパクトは終わっているということです。

●スイング調整の舞台裏

感覚情報の脳への伝達が間に合わないくらいの、とても微妙なタイミングでラケットが振られてボールが打ち返されているということです。普通に考えたらできそうもないことをやりながら、プレーをしているということです。

さらに、先に書いたように、飛んでくるボールの状態に合わせて微妙にスイングを変えながら打ち返しているわけですが、その辺の仕組みはどうなっているのでしょうか。

●考えているヒマがない

ストロークラリーの往復時間が3～4秒だとすれば、相手が打ったボールを返球するまでに使える時間は1.5～2秒くらいしかありませんので、その間に、ボールが飛んで来るころまで移動しながら、飛んでくるボールの状態に合わせた適切なスイングを選択する必要があります。

ですが、そんな短い時間では「さて、このボールはどうやって打とうか」などと考えているヒマはありません。

現実的には、1.5～2秒の間に判断するのでは間に合わず、相手が打ってから1.5～2秒でインパクトを迎えるので、そのときにはすでにテイクバックが終わってフォワードスイングに移っているわけです。ということはそのかなり前、ボールが飛んできているときに、どうスイングすれば良いかが決まてなくてはならないのです。

（繰り返しますが、この時間計算はトップ選手についてのことではなく、熟年女性も含めた、ごく普通のプレイヤーの打ち合いについてのことです。）

●自分の意思で動かすのは無理！？

ほとんどのプレイヤーは自分の意志で身体を動かしてボールを打っていると考えているの

ですが、でも実際のところは、どう考えてもそんなヒマは無さそうです。
ここまで書いてきたようなテニスの忙しさと難しさを考えると、ボールが飛んできている間に、**頭で考えて判断を下せるだけの時間的な余裕は無い**ようです。

飛んでくるボールによって身体の動きに強制を加えられて、なおかつ、考えて判断するだけの時間的な余裕も無いようですので、**ボールを打つときの身体の動きを自分の意思や考えでコントロールするのはちょっと無理**みたいですが、いかがでしょうか。

2. 無意識的な運動について

難しいことを考えなくても実行できる機能について

●「慣れ」でやっている

それではいったい、飛んでくるボールの状態に合ったスイングはどうやって選択され、実行に移されているのでしょうか。その答えは、簡単に言うと「**慣れによる無意識的な反射運動**」です。

どんなに運動神経が良くても、**初めてテニスをする方には絶対にできない**ことであり、数え切れないくらいの数のボールを打って、**いろいろな状況を経験してきた方だけができる**ことなのです。

プレー中の忙しい状況では、打ち返す際の身体の動きは、飛んで来るボールを認識することで**無意識的に自動選択されている**のです。**身体まかせ**ということ、それができるようになったのは**練習による慣れのおかげ**ということなのです。

●無意識的に動いてしまう

人の身体にはそういう「**便利な機能**」が備わっているわけで、そのおかげで、考えて意識的に動かさなくても身体はきちんと動きます。

何度も同じことを繰り返してできるようになったことについては、いちいち考えて頭で指示を出さなくても、身体が自然に動くようになります。飛んでくるボールを見ているだけで、**頭で考えて意識的に動かさなくても無意識的に動いてしまう**のです。

こんなふうにしても、「ホントかなあ」と半信半疑の方も多いと思われそうですが、打ち合っている最中に、**考えたという記憶が無いことが頭で考えていない証拠**です。

仮に、考えて動かさないと身体が正しく動かないのであれば、プレー中はさまざまな判断と身体への指示が瞬時に行われる必要がある、頭の中を無数の声が飛び交うはずですが、そんなこともなく、何気なくボールは打ち返されます。具体的な動きの指示を出さなくても、**ボールさえ見ていれば身体は勝手に打ち返してくれる**のです。

●初心者でも経験を積み上げ

初心者の頃は、経験の蓄積が足りないため、**飛んでくるボールの状態に合わせてスイングを調節する能力**が十分に備わっていません。

そのため、慣れないトップスピンやスライス回転のボールが飛んでくると、その弾み方の違いに対して身体の動きが追いつかずに空振りしてしまうのですが、同じことを何度か繰り返しているうちに、しばらくすると回転に慣れてボールが当たるようになります。ボールの回転状態を把握するだけで、身体が勝手に弾み方を予測して、それに適したスイング軌道の調整が行われるために、空振りが無くなるわけです。

●何も考えずに打ち返している

ボールの回転の影響についても、最初は経験不足のため、トップスピンの返球はアウトしたり、スライス回転ではネットしたりということが起きます。そして、それに対処するために、「トップスピンは押さえ込むように、スライスは少し持ち上げるように」などと考えながらスイングします。

でも、そんなふうに考えて打っている時は、動きがぎこちなくて失敗することが多く、経験を積んで上手く返球できるようになったときには、何も考えずに回転のかかったボールを打ち返しているのではないのでしょうか。

●経験の蓄積による幅広い対応力

練習の積み重ねで数え切れないくらいボールを打ち、いろいろなボールの状態を経験して、多くの失敗と成功を繰り返しながら、いろいろな状態のボールの返球に失敗しない**幅広い対応力**が身体に染みついたわけです。

この、**失敗と成功を繰り返しながら失敗しない打ち方を獲得するという過程**は、過去形ではなく現在進行形であり、どんなに上達しても誰もがプレー中にいつもやっています。コートサーフェスや気温等、プレー環境が変化してボールの飛びが変わっても、プレイヤーがすぐに順応して動きを変えることができるのは、常に前のショットの失敗と成功を身体の中に覚え込んで、その情報が次のショットの動きにフィードバックされるからです。そうした経験の積み重ねが、プレーしている限り継続的に行われるわけです。

●動きを変えている自覚がない

「回転の状態に合わせてスイングを変えなければならない」ということについては、「そんなことはない、どんな回転のボールでも自分は同じように打っている」と感じた方が多いのではないのでしょうか。

これは、回転のかかったボールに対して何気なく対応できるレベルに達してしまうと、ボールの回転に合わせて動きを変えているという意識が消えてしまうからです。そうすると、特に何もしていないと思うわけです。

回転に対する対応だけでなく、毎回違うスイングをしているという意識さえも持っていないという方が意外と多いのです。飛んでくるボールに合わせて、打ち方が自動的に変わってしまうので、それを意識することもなく、いつも同じように振っていると感じるわけです。

●テニスに欠かせない機能

こうした、「**難しいことでも何度か繰り返して慣れてしまえば、何も考えずに実行できる**」という**便利な機能**については、誰もが普通に持っているもので、別に特殊な能力ではありません。

ません。というより、普通にテニスがプレーできているということは、この機能なしには考えられないのです。

この「**無意識的な運動**」についてもう少し説明したいと思います。

無意識的な運動とは

●運動を記憶する機能

「飛んで来るボールを認識するだけで、適切な動きが無意識的に実行できるのは練習のおかげ」と書きましたが、人は、練習という**同じことの繰り返し**によって、その**一連のアクションをひとまとめにして覚えこんでしまう機能**を持っています。

そして、一連の動きを記憶するのは、思考や判断をつかさどる大脳ではなく、大脳の下にあって人の運動をつかさどる小脳のようなのです。

そして、かなり複雑な作業でも、一旦小脳に覚え込まれたものは、実行スイッチさえ押せば複数の手順が正しい順番で自動的に実行されるようになっており、そのときに大脳による思考や判断が手を貸さなくても正確に実行されるようになっています。つまり、**無意識的に動く**わけです。

●日常生活のほとんどは無意識行動

なんだか特殊な機能のようですが、日常生活でいつもやっていることのほとんどは、こうした**判断を必要としない無意識的な行動**で構成されています。

たとえば、歯みがきのように毎日同じことを同じように繰り返すという行為が、日々の生活の中では数多くありますが、それをやるのに、いちいち頭で考えながらやっている方は少ないでしょう。

「歯を磨く」という行為は、「洗面所に行って」、「コップに水を入れて」、「歯ブラシを手で持って」、「次は～」というように、いくつかのアクションで構成されていますが、毎日やっていることなので歯を磨こうと思えば、それらが正しい順序で自動的に実行に移されます。

歯を磨こうとして、「どっちの手でどうやって歯ブラシを持とうか」と迷ったり、歯ブラシを手を持ってから「さて次は何をやればいいのか」などと考えたりする人は居ないでしょうし、歯磨きの途中で順序を間違えるということも、あまりないと思います。何も考えずに実行できるから、途中で何か他のことを考えることもできて、その時にも手は自然に動き続けます。

●歩きながら考える

「何かをしながら別のことを考える」ということは日常でよくありますが、その場合、「何かをしながら」のほうは無意識行動です。考えて意識的にやっていないので、それとは関係のない別のことを考えることができるわけです。

歩きながら考え事をするのは誰でもやることですが、そのときには、足を意識的に動かさなくても、知らないうちに適切に動くはずで、歩き慣れている帰宅路であれば、足の動きだけでなく道順を考えなくても家に着くはずで、このように、無意識的な行動とはごく当たり前のことなのです。

無意識的な動きとスポーツの関係

「無意識的な動き」と「スポーツにおける上達」との関係についてですが、ズバリ言ってしまうと、「**身体の動きを無意識化することが上達**」です。

初めに、楽器の演奏と車の運転を例にとって、上達の過程を説明したいと思います。

●楽器を弾くときは

ギターの初心者が初めての曲を弾く場合、譜面を見ながら指を動かして、1音1音確認しながら音を出します。そのため、途切れ途切れで、聞く人にはどんなメロディだか分からないくらいゆっくりとしたスピードになってしまいます。

次に、それを何度も何度も繰り返すわけですが、そうしているうちに手の動きもだんだんとスムーズになっていきます。そして、手が自然に次から次へと動くようになると、演奏もスピードアップしてメロディとして聞けるようになるわけです。

何度も繰り返して弾くことで**指の運びが無意識化される**ため、頭でいちいち指示しなくても、**メロディを思い浮かべるだけで指が勝手に動く**ようになるのです。

●車の運転では

車の免許を取ろうとするときは、普通は教習所で練習します。車が止まっている状態でブレーキやアクセルの位置を確認して、次に、低速で走りながらどれくらいの強さでブレーキを踏めば速度がどれくらい落ちて、どれくらいハンドルを切ると車の向きがどれくらい変わるのかなどを確認しながら練習するわけです。

それを繰り返すうちに、ブレーキの位置を思い浮かべなくても、減速が必要なときは無意識のうちにそこに足が伸びるようになり、カーブの大きさに合わせて自然にハンドルも切られるようになるわけです。

●意識的にやろうとするとギクシャクする

免許を取って市街地を運転するようになると、アクセル、ブレーキ、ハンドル等、**車の各部分の操作が完全に無意識化**します。進む方向さえ分かっているならば、カーブを安全に曲がれるように速度調節をして、適切なハンドル操作で通り抜けていくことができるようになります。

その状態になってから、次のカーブではハンドルをどれくらい切ろうとか、ブレーキをどれくらいの強さで踏むかなどという、**具体的な操作方法**を考えながら運転する人はまず居ないでしょう。

そんなことを考えて運転したら、かえって車の動きがギクシャクしてしまいます。

具体的な操作を無意識化したからスムーズにできるようになったので、それを**意識的にやろうとするとうまく行かない**のです。

●手段が無意識化することが上達

楽器も車も、人が操作することでメロディが流れたり快適に走ったりするのですが、**操作に慣れると具体的な操作そのものは無意識化**していきます。そして、メロディラインや走行ラインをイメージするだけで具体的な操作を意識することなく、イメージどおりの結果が出せるようになります。

こんなふうに、「結果をイメージするだけで、具体的な操作を意識せずに実行できるようになる」ことが上達なのです。言い換えれば、上達とは、目的を達成するための行為が意識運動から無意識運動に変わることであり、そうなるために必要なのが練習の繰り返しです。練習の目的とは意識運動を無意識化することにあるのです。

脳科学的にいうと、実行時の身体の動きが脳の管理対象から外れて小脳の管理に入ることが「上達」なのです。

●スポーツにおける上達の過程

スポーツの場合も楽器や車と同じで、初心者の場合は、初めはゆっくりとした速度で身体の各部分の動きを覚えます。

スポーツで全身を動かす場合、身体の各部分にある数多くの筋肉が複雑に連携しながら、なめらかに、かつスピーディに動くのですが、最初からそんなことは無理なので、初めはゆっくりとしたスピードで、失敗を重ねながら同じ運動を繰り返します。そして、何度も何度も繰り返し練習する中で、身体の各部分の「動きのつながり＝運動連鎖」を身体で覚え込んでいくわけです。

ちょうど、初めて踊る盆踊りに似ていて、最初は人まねをしながら手足がバラバラに動いてぎこちない格好になるのですが、慣れてくると、音楽に合わせて手足の動きが調和し始めます。そうすると、身体の各部分の動きがなめらかにつながるので、踊りの形になってくるわけです。

●身体で覚える

これが、スポーツでよく言われる「身体で覚える」ということです。同じ運動を繰り返すことで、その動きの流れを身体が覚え込んで、頭でいちいち次の動きを考えなくても、自然に身体が動いてしまうようになるのが上達です。

身体で覚えるといっても、脳以外の場所にはものごとを記憶する器官はないはずですので、実際には脳の一部（小脳）に記憶されるのですが、そこは思考判断をつかさどる大脳とは異なる場所なので、実行に移すときも思考判断が関与しないのです。

ということで、思考判断という過程を通らずに身体が動くようになるので、「身体で覚える」というのは分かりやすい表現だと言えます。

●考えていると速くならない

そして、繰り返しの練習で動きを無意識化することの最大のメリットは「高速化」です。運動が無意識化することで、その実行速度を飛躍的に上げることができるのです。

なぜなら、運動が思考のコントロール下に置かれている限り、思考判断のスピードが制約条件となってしまうため、高速化に対応できないからです。

考えながら意識的に身体を動かそうとすると、その運動は意識の確認を受けながらの作業になるため、どうしても時間がかかってしまいます。ちょうど、仕事の途中途中でちょこちょこ上司のチェックが入るようなもので、いちいち作業の確認をされるとスピードアップできません。

また、人の論理的な思考の速度は、ほとんどの場合、言葉を話す速度がベースになりますので、ある程度以上は速くなりません。考えてやっている限り動きは遅いままなのです。初心者の動きがノロノロしているのは、考えてやっているからです。

ところが、無意識化した運動は思考判断のスピードの制約を受けないため、訓練を繰り返して処理速度をどんどん上げることが可能です。身体が勝手に動くようになれば動きを高速化しやすいわけです。

さらに、高速化を目指す過程で、ムダな動きがそぎ落とされるため、速度と一緒に精度の向上も得られます。動きにムダがなくなれば、狂いも少なくなるのです。

●高度なことが素早くできる

スポーツの練習とは、頭ではなく身体で動きを覚えるための過程であり、楽器の演奏や車の運転と同じように、意識的な身体操作から無意識的な運動へと移行していくことが上達の過程です。頭で考えずに動けるようになって初めて、高度なことが素早く実行できるようになるわけです。

速いサーブがリターンできるのも、無意識運動の高速化のおかげです。相手が打ったサーブのボールに注目しているだけで、知らないうちに身体が動いたときにはきちんと返球できるというのが無意識運動で、動きを意識して「大事に返そう」とか「振り遅れないようにしよう」とか考えると、リターンミスが待っています。

テニスプレイヤーの誤解

訓練の繰り返しによって運動が無意識化して、その結果、難しいことが簡単にできるようになったのですが、そうなるとうとうと、ストレスもなく気軽にできるので、やっている本人はとても簡単なことをやっているように思ってしまうことが少なくありません。そこに至るまでに必要だった訓練の積み重ねのことはすっかり忘れてしまうのです。

できそうもないことが簡単にできてしまうのは練習による無意識化のおかげなのですが、なぜかテニスプレイヤーの多くは、自分から進んでその状態から抜け出そうとします。

●難しいことをしている自覚がない

先述したように、テニスは信じられないくらいに忙しくて難しいスポーツなのですが、ゲームができるくらいのレベルになると、普通のボールを普通に打ち返すくらいのことは意識せずにできるようになっているため、とても難しいことをやっているという自覚が無くなってしまふようです。

飛んでくるボールに強制されてとても複雑な動きを反射的にこなしているのに、何気なく簡単にできてしまうので、その動きを簡単に直せると思ってしまうようです。

難しいことをやっているという自覚がないために、ボールを打つときの身体の動きをあれこれ手直ししようとするわけです。

●無意識的に打っているとは考えない

当たり前のことですが、人は、考えたことは記憶に残りますが、考えもしなかったことは

記憶に残りません。頭に浮かばなかったことは記憶のしようがないのです。そしてさらに、記憶に無いことについては**存在しなかったと思う傾向**があります。

そのため、無意識的に打っていると誰かに言われたとしても、プレー中のことを思い浮かべて、「ああそうか、なるほど」と思い当たる人はあまり居ないはず。意識的にやっていないことは記憶に残らないので、思い当たるはずがないからです。

無意識に打っているからこそ、無意識に打っていることに気づきにくいのです。

●動きの変化は自分の判断！？

さらに、テニスプレイヤーの多くは、プレー中の自分の身体が「知らないうちに動いてしまう」ということを認めたくない傾向があります。酔っていたり寝ていたりしない限り、自分の身体の動きは、常に自分の冷静な判断のコントロール下にあると考えるわけです。そして、普段から「自分は意識的にボールを打っている」と考えているプレイヤーは、プレー中に自分がやっていることを意識できた場合、**自分は意識的にそういう打ち方をしたと思いつく**傾向があります。さらに、プレー中に自分の動きの変化に気付いたときも、それは自分の意志に基づく変化だと考えることが多いようです。

でも実際のところは、意識は自分の動きの変化を後追いで確認しただけであって、**そう動くよう決断したわけではない**のですが、「じゃあ、一体誰が決断したんだ。自分しか居ないじゃないか」ということで、自分が意識的に動きを選択したと思いつくわけです。

「やっていることが意識できる」のと**「意識的にやる」**のとは全く違うのですが、「**自分の身体は意識的にきちんと動かさないとうまく動かないはずだ**」と考えている方が**とても多いのが現実**ですので、何かが起きたのであれば、それは自分の意識的な判断に基づくものだとして受け取るわけです。

●コントロールしようとする

プレー上で問題がなければ、後追い確認で知り得たことを自分の判断だと思ってもかまわないのですが、意識的な運動でボールを打っていると考えている方は、同時に、**自分の動きを意識的にコントロールできる**と考えます。そしてこれが、いろいろな問題を引き起こす原因になるのです。

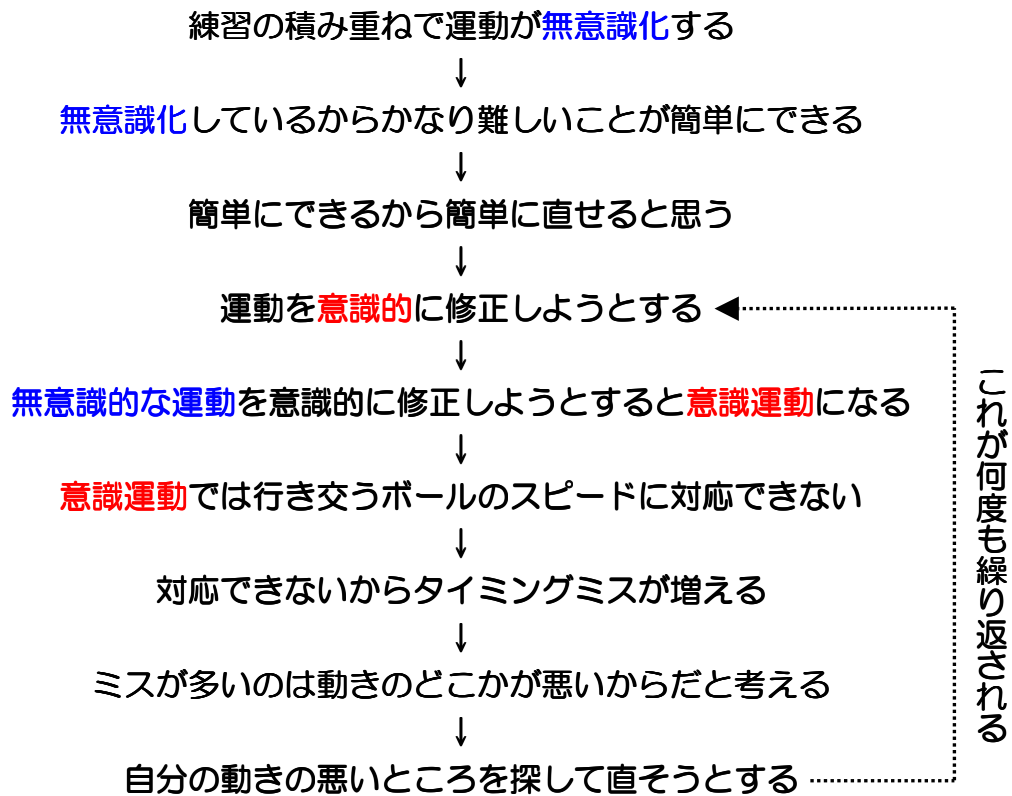
多くのテニスプレイヤーが犯している、上達に向けての取り組みでの基本的な間違いは、**プレー中の動きを意識的にコントロールしようとする**ことです。

無意識化した運動から外れて**意識的に打とうとする**わけです。言葉を換えれば、練習を積んでせっかく手に入れた自動化した動きを捨てて、**手動に戻してプレーしようとする**ことです。

●無意識的な運動からの離脱

無意識的に打っている動きを意識的に手直ししようすると、当然ですが、無意識的な運動ではなくなってしまいます。

無意識的な動きを意識的に手直ししようとすることが**問題**なのですが、初めから無意識的に打っているとは思っていないので、テニスプレイヤーの多くがプレー中の動きを自分でコントロールしようとしてしまいます。その過程は、こんな感じではないでしょうか。



●プレー中に直そうとする

楽器の演奏で言えば、練習を積んで、メロディを頭に浮かべるだけで手が勝手に動くようになったのに、そこでまた、手の動きをいちいち確認しようとするわけです。それも「人前で演奏している最中に」です。プレー中に自分の動きを直そうとするのはそういうことなのです。

車の運転では、行きたい方向を見るだけで手と足が自然に動いて車がスムーズにカーブを曲がれるようになったのに、そこでまた、ブレーキの踏み加減に意識を向けたりするのと同じです。

●練習は別の場所で

楽器でも車でも、技術の向上のために基本に戻って練習することはあるでしょう。原点に戻って動きを確認するのも良いのですが、それは、練習スタジオや教習所で行われるべきで、人前で演奏している最中ではなく、市街地で走行中でもないわけです。

指の動きを確認しながら音を出しても人に聞かせる演奏にはならないでしょうし、市街地でブレーキの踏み加減を気にしながら運転していたらとても危険です。

●プレー中は無理

テニスでも、飛んでくるボールを打ち返すという運動が無意識化した後に、その運動を修正しようとすることはあるでしょうし、別な動きを新しく取り入れようとすることもあるでしょう。

そういうときには、ボールを打つという運動は脳によって意識的にコントロールされるのですが、でもそれは、実戦レベルでボールが飛びかう中では時間的に不可能です。プレー中に動きを治そうとするのは自殺行為と言っても良いでしょう。

先述したように、テニスのプレーは非常に忙しい中で、とても微妙なタイミングコントロールが要求されるため、**意識的な運動のスピードでは対応できない**のです。無意識的な動きを意識的に変えようとするのは、新幹線の過密ダイヤの中に鈍行の各駅停車を割り込ませるようなものですので、パニックになるのが避けられません。

運動を意識的に変えたい場合は、意識的な運動が可能な「**特別にイージーな環境**」を用意して、**その動きが無意識化するまで繰り返し練習することが必要**です。素振りとか、壁打ちとか、球出し練習とかで、新しい動きを身体に覚え込ませてからでないと、実際のプレーでは使えません。

でも多くの方は、プレー中に動きを工夫しようとします。混雑する市街地を走行中に、ハンドルの切り方を工夫しようとするわけです。

●ミスが意識化のスタート

誰でも、調子良くプレーできているときには身体が自然に動いて、何も考えずに良いショットが打てたりするのですが、何度かミスが重なると思考が働き始めます。

ミスが繰り返し出たときに、何も工夫せずに漫然とプレーし続けるのは、まじめなプレースタイルとは言えませんし、特に、それが大事な試合だったりすれば、自分からも、コーチや応援の人からも「何とかしろ！」という声が出ます。

そして、**ほとんどの方はプレー中の動きは意識的にコントロールできると考えている**ため、打ち方を変えてミスが出ないようにするという取り組みを、プレー中にやり始めるわけです。

ミスショットが出た時に、「あれっ、どうして？何とかしなくちゃ！」、「同じようなミスはしないぞ！」と思うことが、**意識化のスタート**です。

●試合で緊張したとき

試合は、日頃の練習の成果を確認できる機会なのですが、ここで期待した結果が出ずに、失意に沈む方が多いのではないのでしょうか。自分の進歩を確認しようとしたのに、いつものようなプレーができず、全く良いところがないような状態で負けてしまうと、「ちっとも進歩していない」と感じてガッカリしてしまいます。でも、そうなってしまうのは、ちょっとした誤解が原因なのです。

「**無意識化した運動を意識的に実行しようとするのが失敗の原因になる**」ということでは、「**試合で緊張したとき**」というのが最も代表的な例です。

「**試合で緊張して身体が思うように動かなくなる**」というのは多くの方が経験されていると思いますが、これは、緊張したことに原因があるのではなく、**自分の身体を思うように動かそうとしたことに原因がある**のです。

遊びのゲームとは違い、大事な試合では「勝ちたい」「負けたくない」という思いが強くなるために普段より緊張するのですが、実際のところ、ここまでは特に問題ありません。試合に臨むときに、低いテンションで臨むよりハイテンションのほうがずっと良いわけです。

でも多くの場合、緊張すると、ミスしないように自分の身体をきちんと動かそうとし始めます。普段から「自分の身体は自分が意識的に動かしてボールを打っている」と考えている方は、その**身体操作のコントロールレベルをもっと強めて対応しようとする**わけです。

でも実際は、普段のプレーでは**慣れに任せて無意識的に打っている**ので、もともと、自分の意志で身体を動かしてはいなかったのです。それなのに、試合の時だけ意識的に身体を動かそうとしても、うまく行くはずはありません。いざ動かそうとすると、自分の身体が意に反してうまく動かないことに気が付きます。

普段やったことのないことを、試合で初めてやろうとしても成功するはずはありません。

脳科学的に言うと、普段は小脳任せで運動していて大脳はその動きを感じ取っているだけなのですが、試合の時だけ急に大脳の指示で身体を動かそうとするわけです。傍観していた観客を急に舞台上げて芝居をやらせるようなものです。

そもそも、これまで書いてきたように、テニスは**意識的な運動でボールが打てるほどヒマなスポーツではない**のです。

●ミスがミスを生む

そして、意識的にきちんと打とうとして、ぎこちない動きでタイミングが合わずに失敗するのですが、そうするとさらに、意識的にきちんと打とうとし始めます。その結果、どんどん動きがギクシャクしてきて、どうやって打てば良いのか分からないという状態になり、萎縮して「普段の実力が出せなかった」という結末になります。

これは、進歩がなかったわけではなく、プレイヤーの精神面が弱かったわけでもなく、テニスというスポーツのとらえ方について、ほんの少し誤解していたため、それまでの練習の蓄積で手に入れたものを捨ててしまったという、もったいない話なのです。

●苦手なショット

これと似たようなケースで、「苦手なショット」というのがあります。

苦手なショットというのは、**本人が苦手だと思っているショット**ということです。当然のことを繰り返すのはわけがあって、**下手なのと苦手なのとはちょっと違う**のです。

苦手なショットを打たなければならないような打球が飛んできたとき、プレイヤーの心にはほんのわずかなストレスが発生します。小さな緊張感といっても良いかもしれません。それを言葉にすると「失敗したくない！」です。

そうすると、先程の緊張する試合と同じように、きちんと打ち返そうという意識が働きます。その結果、ミスしないような打ち方をしようとして身体の動きに注意が向きます。

この時点で、もうすでにアウト！なのです。

身体の動きに注意が向くことで、ボールへの集中力が低下してタイミングが合わなくなり、ボールがうまく当たりにくくなります。さらに、こういう状況では、どこに打とうという狙いのイメージも無いため、狙いのない打球は当然のごとく、どこかに飛んでいってしまうわけです。

下手なショットは練習すれば上手くなるかも知れませんが、苦手だと思っているショットは、**苦手だと思っている限り成功確率は上がりにくい**ということです。

●注意して打てばミスが防げる！？

ミスショットは不注意のせいなので、注意して打てばミスが防げると考える方も少なくありません。確かにミスは不注意の産物なのですが、何に対してなのかが問題なのです。一般的には注意して打たなかったから失敗したと思うようですが、これは逆で、打ち方に注意を向けることが失敗の原因になります。

人の意識は2ヶ所に同時には向けにくいので、打ち方（＝身体の動き）に注意を向けることでボールに対する注意力が低下するため、打ち方を気にして注意深く打とうとすればするほど、ミスは大量発生します。反省すべきは、ボールに対する不注意なのです。

●インナーテニス

ここまで書いてきたような内容については、別段、TENNIS-ONE のオリジナルでも、特に目新しい理論でもありません。W. ティモシー・ガルウェイという人が30年以上も前に出版した「インナーテニス」という本で、こうした内容については既に紹介されています。

（この本については何度も版が重ねられていますので、現在でも購入可能です。）

これはかなり有名な本で、コーチング理論の原典とも言えるのですが、残念ながら、この本の内容が現在でも一般に浸透しているとは言えず、多くの方が、ボールを打つときの手足の動かし方を気にしながらプレーしています。

内容的には、セルフ1＝知的、感情的部分、セルフ2＝本能的、肉体的部分という分けをして、セルフ2の能力を信じて邪魔しないように任せなさいというものです。

セルフ1＝意識、セルフ2＝無意識というようにご理解いただいても良いでしょう。

脳の機能についての研究が現在のように進んでいない頃に書かれた本なのですが、脳の役割分担については現在解明されている内容とほぼ一致しており、「セルフ1＝大脳、セルフ2＝小脳」というように置き換えて読んでいただいても良いと思います。

3. 無意識的な運動とラケットの関係

無意識的な運動でボールを打ち返しているということを理解するかどうかで、上達への取り組みが大きく変わりますが、それと同じように、無意識的な運動だという前提に立つと、ラケットについての取り組みも大きく変わります。

プレー上の問題は全て自分のせい

●ラケットの悪影響を疑わない

常に意識的な運動でボールを打っていると思っている人は、プレー中に起きていること**全てを自分の責任として背負い込んでしまう**傾向があるようです。

無意識的な運動で打っているなどとは思わずに、**自分の手足の動きは常に自分のコントロール下にある**と思っている場合、自分の動きの責任は全て自分にあるわけで、**自分の意志以外のものから影響を受けて動きが変わるとは考えない**わけです。

そのため、ラケットの影響で何か不都合なことが起きていても、そんなことが起こるということを想定していません。自分が意識的に手足の動きをコントロールしているので、何かプレー上の問題が発生したときは**全て自分のせいだ**と思うわけです。

そのため、どんな問題についても自分の努力で治そうとします。そして、練習しても治らない場合は、**自分の運動神経や資質に問題がある**と思い込んでしまうようです。

●自分の打ち方の問題

さらに、ラケットの影響を想定していない場合は、ラケットによってプレー上の弊害がもたらされても、そのことに気付く可能性が低いといえます。

飛ばないラケットで力んで打っていたり、飛びすぎるラケットで変に抑えたスイングになっていたりしても、そういうことを自覚しにくく、たとえ気付いても、それは**自分固有の打ち方の問題**だと思つたため、その症状を**自分の努力以外のもの**で治そうという発想は持たないようです。

●他に残された解決策がない

打球に勢いが無いのは、プレイヤーの力がうまく打球に**伝わらないラケット**を使っているせいだったり、打球にうまく回転がかからないのは、回転をかけると球足が短くなってしまふような**飛ばないラケット**を使っているせいだったり、中途半端なスイングになってしまふのは、元気よく振り抜くと打球がどこに飛んでいくか分からないくらい**飛びが不安定なラケット**を使っているせいだったりするのですが、**全てを自分の技術的な問題**として受け止めてしまふと、**自分の練習と努力で克服するしか残された解決策がない**わけです。

ラケットの影響で無意識的な運動が無意識的に変化する

●ラケットはショットの結果を左右する

プレイヤーの運動はラケットを通じてボールに伝えられますので、**ラケットはプレイヤーの運動の最終出口に位置する存在**だといえます。そのため、**ラケットの性能はショットの結果に直接影響します**。プレイヤーが同じ運動をしても、使用するラケットによって結果が変わってしまうのです。良く飛ぶラケットではアウトが出やすく、飛ばないラケットではネットしやすくなります。

●ショットの結果で動きが変わる

ところが、ラケットの影響でアウトやネットが出やすい状況になったとしても、それがそのままの状態では放置されることはありません。なぜなら、「**相手コートに入るように打つ**」というテーマは、テニスをする上での基本中の基本であり、**テニスプレイヤーの本能のようなもの**ですので、アウトが出ればアウトしないように打ち、ネットすればそれが繰り返されないように**自然に打ち方が変わってしまう**のです。

さらに、そうした運動変化は、飛んでくるボールの状態に合わせた運動調整と同様に、プレイヤー自身が意識的に行うのではなく、**無意識的に起きてしまう**のです。

●意識的な運動調節はダメ

もちろん、こうした運動調整を意識的に行うこともできます。アウトが出たらアウトしないように打とうと考えて、それを意識的に実行するわけですが、このやり方が良い結果をもたらすことは少ないようです。

というのも、先述したように、身体の動きが小脳まかせで無意識化したからうまくプレーできるようになったのに、それを脳の思考によって意識的に修正することになるからです。

無意識的に打っているところに意識的な運動調整が持ち込まれると、両者がケンカしてしまうために、**ボールの状態に合わせた無意識的な運動調節の機能が低下**してミスヒットが増えます。

また、意識的な運動の調節では「試行錯誤」という状態に陥りやすく、アウトの次はネット、ネットの次はアウトというように、行ったり来たりが繰り返されることが少なくありません。意識的な運動調節によってミスが出ると、それに対してまた意識的な運動調節が行われるため、堂々巡りのような状態になりやすいのです。

また、意識的な運動調整によってプレイヤーの動きにスピード感が無くなり、縮んだスイングでボールを置くようなショットになるという傾向もあります。

●結果のフィードバック

自分が打ちたい深さをイメージして打ち続ければ、どんな性能のラケットを使っても、しばらくすればイメージどおりの深さの打球が出るようになります。**ショットの結果が身体の動きにフィードバックされる**ことで、**打球が適切な深さになるように動きが変化する**からです。

でも、プレイヤーがショットの結果を全く気にしない場合はこうした変化は起きません。あくまで、プレイヤーが「**相手コートに入るように打つ**」という**無意識的な本能**を持っている場合だけです。

ですが実際には、アウトやネットを全く気にしないプレイヤーというのは、あまり見かけたことがありません。そういう状態でプレーした場合、フィットネスにはなるかも知れませんが、テニスというスポーツにはならないからです。

●フィードバックによる無意識的な変化

無意識的に打っているプレイヤーは、ショットの結果を把握するだけで**無意識的な運動が無意識的に変化**します。

意識的に打っていると考えている方は信じられないかも知れませんが、**テニスプレイヤーには優れたフィードバック機能が備わっている**ので、意識的に動きを変えなくても、**目指す目標さえ明確であれば、結果を見ながらその目標が達成されるように動きが自然に変わってしまう**のです。

そして、こうしたフィードバックによって、プレー中に常に行われている「**ボールの状態に合わせた無意識的な運動**」が微妙に調節されます。

ですが、**無意識的に打っている状態が無意識的に変わる状態**なので、ラケットの影響による**運動変化が自覚されることはとても少ない**わけです。

ラケットの影響

●ラケットの影響からは逃れられない

どんなラケットを使っても、ラケットの性能に合わせた無意識的な運動調節が起きてしまうので、それによってアウトやネット等のミスが出なくなるのですが、この過程は、簡単に言うと「ラケットに慣れる」ということです。

使い慣れることで、そのラケットでミスが出ないような打ち方を獲得するわけですが、別な見方では、「ラケットのせいでそういう打ち方になってしまう」ということでもあります。テニスプレイヤーが「相手コートに入るように打つ」という本能を持っている限り、良くも悪くも、ラケットの性能の影響を受けずにボールを打つことはできないのです。

●変化したと思わない

通常、人が意識的にやったことについては本人の自覚があり、記憶にも残るのですが、無意識的に起きたことは自覚しにくく、自覚がなければ記憶にも残りません。意識しない運動変化があっても、自分が何もしていなければ何もなかったように思えるので、ラケットの持ち替えで動きが変化しても、プレー中の本人は変化したとは思わないことが多いのです。

●治らない変なクセ

そのために、飛びすぎるラケットを選んだおかげでスイングが縮んでしまった、というようなことが起きても、自分は意識的に打っていると思っている方は、それをラケットのせいにするのは、気持ちの上ではばかられるようです。

さらに、そういう状況で、自分の努力で大きく振り抜くスイングに変えたいと思っても、そんな思いより、「相手コートに入るように打つ」という本能の拘束力のほうが強いので、いくら治そうとしても治らないという結果になります。

打つときに変に力んだり、インパクトで手首をこねたり、大きく振り抜けなかったりというような「変なクセ」は、自分で治そうとしてもなかなか治らないのですが、これは、「相手コートに入るように打つ」という本能から来るものなので、そうした自然発生的に起きてしまうことを意志の力で治そうとしても簡単ではないのです。

動きを修正して思いどおりのスイングで打てたときは打球が相手コートに入らず、コートに入れようとしたら、元の変なスイングに戻ってしまうということが繰り返されるケースが多いようです。

●原因を取り除かないと治らない

自分が意識してやっていることであれば、それを意識的に変えることはできるのですが、治そうとして治らない変なクセというのは自分が意識的にやっていることではないので、意識的に治そうとしてもうまく行きません。自分の考えでやっていないことを考えて治すことはできないのです。

打つときにどうしても「そうになってしまう」という動きは、何らかの原因で結果的にそう

なっているので、対症療法的に表に出ている結果だけを治そうとしても効果は見込めず、「そうになってしまう原因」を見つけ出して、それを排除しない限り治らないでしょう。「そうになってしまう原因」がラケットにある場合は、**ラケットを持ち替えないと治らない**ということです。

●ラケットと打ち方はワンセット

このように、ラケットを持ち替えるということは、**そのラケットに合わせた打ち方をラケットと一緒に手に入れる**ということです。手に入れると言うより、好むと好まざるに関わらず、**強制的に付いてきてしまう**といったほうが適切でしょう。

本人が変えようとしなくても、ラケットを持ち替えることで、そのラケットでミスが出ないように打ち方が自然に変わってしまうので、そうした前提でラケット選びを考える必要があります。

ラケットを選ぶということは、**ラケットに付随する動きを選ぶ**ということなのです。

●良い状態になるラケットを選べば良い

パワーのあるプレイヤーが飛びの出やすいラケットを選んだり、力の弱いプレイヤーがハードすぎるラケットを選んだりというように、合わない度合いがひどくなればなるほど、運動調節の幅が大きくなります。その結果、ハタから見ても不自然な変な打ち方になってしまうわけです。

逆に言えば、**運動調節の幅が小さいラケットが合うラケット**です。過度な力みや変な運動抑制が消えて、開放的に振り抜いたときに適切な深さに落ちるラケットを選べば、**努力しなくても自然に良いスイングになってしまう**ということです。

きれいに振り抜ける「良いスイング」を獲得するためには、自分の悪いクセを治そうとするより、発想を変えて、**良い状態になるラケットを選んでしまえば良い**ということです。

●「責任転嫁」と「他力本願」

こうした角度でラケットを考えるのは、意識的に打っていると考えているプレイヤーからすると、無責任な「**責任転嫁**」であり、ラケットにそういうことを求めるのは「**他力本願**」のように思えるでしょう。でも、長く取り組んでも解決しない問題を抱えている場合は、この「**責任転嫁**」と「**他力本願**」が即効性のある解決策になるかも知れません。

多くのプレイヤーには、自分のミスや変なスイングとラケットの性能を結びつけて考えることを、気持ちの上で潔しとしない傾向があるようですが、ラケットによってもたらされた変な打ち方を、練習の積み重ねで改善しようとするのは、時間の無駄づかいに終わるだけかも知れません。

●ミスの本当の原因を探る

ミスをしたときに、「ミスするような動きになってしまったのは何が原因だろうか」と考える姿勢があるかどうか、とても大切な分岐点です。

「しまった、自分のミスだ！繰り返さないようにがんばろう！」と考えるのではなく、自分というプレイヤーを客観的にとらえて、「この人がミスしたのはどうしてだろうか」というように原因を探る姿勢が有効なのです。

自分の身体が自分の思いどおりには動かないということを知っているかどうかで、そうした違いが生まれます。

自分の思いどおりに動かない以上、ミスが出たのは自分の指示が悪かったわけではないのです。それどころか、チラッとでも動きをコントロールしようとしたことがミスの発生原因かも知れないので、そういう可能性についてもチェックが必要です。

●ラケットのせいかなと疑う姿勢が必要

ラケットの性能はプレイヤーの動きを無意識的に変えてしまう影響力を持っているため、プレイヤー自身は、そういう可能性について、いつも意識的に注意を向けておく必要があります。そうしないと、知らないうちにラケットに足を引っ張られて損をしている可能性があるからです。

ラケットのもたらす弊害は、本人が気付かないうちに身体に染みこんでしまうので、かなり神経質に注意する必要があります。

●ラケットに変化がなくても飛びは変化する

同じラケットを使っていて張替もしていないという場合、ラケットの特性は変化していないので、プレー上で何か変化があったときは、その原因は自分にあると思う方が多いのではないのでしょうか。でも、ラケットに変化がなくてもボールの飛びが変化して、プレーに影響することがあるのです。

例えば、秋口からショットの調子が悪くなったり、急にミスが増え出したりというように、時期的に調子の波が感じられるときがありますが、これは、気温変化が影響していると考えられます。

ボールの飛びは気温の影響を受けやすく、気温が下がると飛びが悪くなります。そのため、同じラケットでも季節によって飛びが変わってしまうので、それまで合っていたラケットが、ある時期から合わなくなってしまうということが起こります。

こうしたことは、基本的にはボールの性能変化の問題なのですが、気温に合わせてラケットのストリング・セッティングを変えれば済む問題なので、広い意味でラケットがもたらす問題といえます。少なくとも、プレイヤーが一生懸命に練習すれば解決するという種類の問題ではないわけです。

●理由が分からないと萎縮する

ミスが出たときに、タイミングのズレ等、その理由が分かるものについては問題ないのですが、理由の分からないミスが出たときは、「ラケットのせいかな」と一度は疑ってみても良いと思います。それをやらずに、理由の分からないミスをそのまま放置すると、不意のミスを恐れてプレーがだんだん萎縮してしまふことがあります。

無意識化を促進するラケット

テニスが無意識的な運動で構成されているという前提に立つと、勝つためには、無意識的な反射がきちんと機能する環境を作り出して、それを維持することが最優先の課題である

ことが分かります。

それはどちらかという、「無意識的な運動」を主役に置いて、主役に気持ち良く動いてもらえるように、意識のほうがアシスト役に徹するというような感じかも知れません。そしてそれには、**ラケットという要素がとても大きな役割を担っている**のです。

●無意識に入りやすいラケット

無意識的な反射運動がきちんと機能する環境とは、頭の中で「ああしよう、こうしよう」というような声が、ゴチャゴチャ聞こえる状態ではありません。

瞬間的な反射が無意識のうちに正確に発動するためには、ザワザワした試合会場でも、**シーンとした中にボールの行き交う音しか聞こえない**というような、**ボールへの研ぎすまされた集中状態が必要**です。そして、そうした集中状態に入っていれば、速い打球にも身体が勝手に反応してくれます。そういう意味では「**無意識的な状態に入る**」という言い方が適切かも知れません。

ですから、ラケットを考える際には、そういう**無意識的な状態に入りやすいラケットを選ぶ**という視点が必要です。プレイヤーがいくら無意識的な状態に入りたくても、そこから引き戻されてしまうラケットがたくさんあるからです。

●身体に合うラケット

先述したように、プレイヤーに余計な運動調節を起こさせないラケットが身体に合っているラケットです。

そういうラケットを使っていると、身体の動きにギクシャクした感じや変な力みがなくなるので、自分の身体の動きに注意が向くことが少なくなります。身体の動きに変な違和感を覚えることが少なくなると、動きを直そうという気持ちが起こりにくくなるわけです。**身体に合うラケットは無意識的な運動が維持されやすい**わけです。

●手応えの小さいラケット

さらに、「**無意識化を促進するラケット**」は同時に「**ボールを打ったときの手応えが小さいラケット**」です。

単純な話ですが、ボールを打つ度に強い衝撃（＝手応え）が身体に伝わるラケットでは、どうしてもプレイヤーの注意がそこに向いてしまうので、打球衝撃の小さい、**手応えをあまり感じないラケットのほうが無意識化の邪魔にならない**のです。そして、そういうラケットは別の面でもメリットが大きいのです。

●手応えの大きいラケットは伝わらない

テニスのショットは、プレイヤーがラケットを振って、振られたラケットのフェース部分がボールに当たり、その結果ボールが飛んで行くという仕組みになっています。

これを物理的に言い換えると、プレイヤーの動きによってラケットヘッドの運動エネルギーが増大し、その部分がボールと衝突してボールが飛んでいくわけですが、ラケット側の運動エネルギーがインパクトですべてボールに伝わると、**行ったきりの伝達になるので何も戻って来ない**のです。

ところが、ラケット側の運動エネルギーがボールにうまく伝わらないと、そこで衝撃が発生し、ラケットを通じてプレイヤー側に戻ってきます。これが、ボールを打ったときの「手応え」です。

ですから、**ボールを打ったときに強い手応えがあるラケットは、プレイヤーの運動がうまく打球に伝わっていないラケットだ**ということなのです。

●効率良く打球に伝えるラケット

手応えが大きければ大きいほど、プレイヤーの運動が衝撃に変換されてムダに逃げてしまうため、打球の勢いがなくなります。そうすると、プレイヤーは強い打球衝撃に負けまいとして力が入り、さらに、打球の勢いを出そうとして力が入ります。

こういう状態は、**ボールを打つことに一生懸命**になっているわけで、無意識的にボールを打っている状態からはほど遠いのです。

さらに、プレイヤーが力を入れれば入れるほど、打球への伝達効率が低下しますので、**力を入れるという行為はだんだんとエスカレートする**傾向があります。

これに対して、**ボールを打ったときの手応えが小さければ運動の伝達効率が良い**ということですので、特に力を入れなくてもボールの勢いが出ます。そして、そういう状態では、身体からムダな力が抜けて動きがスムーズになります。そうすると、打つという行為が無意識化しやすいのです。

プレイヤーの運動を素直に効率良く打球に伝えるラケットはボールを打ったときの手応えが小さく、そういうラケットを使えば、**ボールを打つという行為が無意識化しやすい**ということなのです。

●予想外のことが起きにくいラケット

さらに、プレイヤーの運動を素直に効率良く打球に伝えるラケットを使うと、プレイヤーのイメージしたとおりの打球が出やすくなるので、予想外のミスが出て不安になることが減ります。

もちろん、そういうラケットを使ってもミスショットがなくなるわけではありませんが、少し遅れたとか、少し集中が切れたとか、起きたミスの理由をプレイヤー自身が理解できていれば、アセリの気持ちを伴った意識的な運動調節は起こりません。

予想外のことが起きなければ、プレー中にストレスや不安を感じることもなく、平静を保ちやすいため、**無意識状態から抜け出してしまうことが少ない**のです。

4. 役割を正しく分担する

大脳（思考）を使ってやるべきことと、小脳（無意識）を使ってやるべきことをきちんと分けることが、高いプレーパフォーマンスを維持するためには不可欠です。

ですが、実際には、**小脳に任せるべきことに大脳が横から手を出して、それで結果的に小脳の仕事が邪魔されて、その一方で、大脳が本来やるべきことがおろそかになっている**というケースが多いのです。

●身体の筋肉は意識的に動かさない

ボールを打つときには、身体の各部分にあるたくさんの筋肉が順序正しく連携しながら動くことが必要ですが、大脳の思考による意識的な運動の指示は、身体の複数の部分に向けて同時に出すことができないため、そうした複雑な身体操作に意識を向けると收拾がつかなくなります。

自分勝手に動きをスタートできるサーブでさえ、トスアップに注意を向けすぎると、ラケットスイングが遅れたりします。身体の一部の動きに注意を向けると、ほかの部分の動きがおろそかになってしまうのです。

意識的な身体操作では間に合わないところに大脳の思考が口出しすると、身体の各部分の連携が壊れて動きがギクシャクして、運動速度が落ちることでタイミングが合いにくくなります。

●本来の仕事がおろそかになる

プレー中に大脳が打ち方の指示を出すことで小脳の作業が邪魔されるのですが、その一方で、大脳が本来やるべきことがおろそかになります。**意識の向く先は基本的に1ヶ所**なので、打ち方に意識が向くと他のところに注意が向きにくくなるのです。

●ボールの把握が甘くなる

プレー中にプレイヤーが一番意識を集中させなければならないのはボールの動きですが、打ち方を気にするとボールへの集中度が低下します。

学校の授業中に黒板を見ながら何か考え事をする、目では見えている黒板の文字の意味が読み取れなくなりますが、それと同じで、打ち方を気にしながらボールを見ても、何か黄色いボヤッとしたものを眺めている程度の認識レベルになってしまいます。

無意識的な反射が正確に行われるためには、ボールがクリアにとらえられていることが不可欠なので、**ボールの認識レベルが低いと動きのタイミングも不正確になる**のです。

●狙いがあいまいになる

そしてさらに、打ち方を気にすればするほど、そのショットには狙いが無くなります。身体操作に意識が向いてしまうと、**狙うということに意識を向けられなくなる**からです。

ですから、プレイヤーの意識が打ち方に向くと、**ボールの把握が甘くなり、同時に、目標設定があいまいになる**のです。

簡単に言えば、ボールがクリアに見えていない状態で、どこに打つかという狙いもハッキリしないということです。そんな状態で身体の動きもギクシャクしていたら、間違いなく良いプレーはできそうにありません。

●状況把握と目標設定

ですから、飛んでくるボールに反応して打ち返すという複雑な運動の管理は、熟練を積んだ小脳（無意識）に任せて、意識的な思考のほうは飛んでくる**ボールの状態を把握すること（状況把握）**と、狙いという**運動の目標を設定すること（目標設定）**の二つだけに集中したほうが、役割分担が整理されて変に干渉し合うことがなくなります。

そして、ポイントの合間は勝つための戦略を立てる時間であって、打ち方を反省する時間

ではありません。打ち方の反省は、試合中ではなく別の機会にやるべきなのです。

●上達のコツ

成功する動きを身体に染みこませるのが練習の目的であり、練習とゲームをきちんと区別して取り組むことが必要です。練習でやるべき「動きの工夫」を、通常のプレー中にやること多くのミスの原因なのです。

プレー中に自分の考えで身体を動かそうとせずに、**無意識的な反射運動がきちんと機能するように仕向ける**ということが大切です。

そして、ラケットの障害を自分のせいにせずに、**無意識的な運動の邪魔にならないラケットを探す**ことが快適なプレーの必須条件となります。

●BTLのテニスクャンプ

無意識的な反射運動の機能をアップさせるためには、それを目指した**特別の訓練**が必要です。手足の動かし方を工夫しながら打っているだけでは、**持っている能力を余すところなく発揮できる状態**を手に入れるのは難しいでしょう。

これまでのテニスレッスンとは全く異なる視点でテニスのプレーをとらえる必要があります。

無意識的な反射運動の機能をアップさせるために、谷口コーチのBTLテニスクャンプへのご参加を是非ご検討ください。

⇒ <http://www.btl.cc/>

●ラケットドック

プレイヤーの能力が100%発揮できる状態を獲得するために必要な「**無意識的な運動の邪魔にならないラケット**」を探すには、コート上でプレーの変化を診るという「人体実験」が必要です。

TENNIS-ONE と BTL が共催している「ラケットドック」へのご参加をご検討ください。

⇒ <http://www.tennis-one.jp/>