

# テニス動作における一考察

2007年6月 記

トロ-pos研究会 代表 野中 俊介

初めに、以下の事象を客観的に証明するのが目的ではなく、筆者も、一テニスコーチとして日々体感しつつ、今後も追求し続ける所存であることを表明する。

## 1 構え—姿勢

腰椎と骨盤の柔軟性が大切で、脊椎のS字カーブを正しく保つようにしたい。

各武道や日本舞踊などでも、一般的によく言われる腰の入った状態、座禅の姿勢でも同じだが、かなりお尻を後方につきだした形を作る。横から見ると、あぐらをかいて座り、鼻とみぞおち、耳と肩が地面に向かって一直線上にある。初めは腰に負担がかかるが、訓練とともに、次第に身体全体が楽になってくる。

現代人は腰に負荷がかかることが多く、骨盤回りの動きが鈍くなっていると言われている。骨盤と腰椎のつながり部分が緩めば、仙骨（尻尾のなごり）も動くようになり、背骨自体が楽な状態になる。結果として、首と頭蓋骨の付け根も緩んで、肩回りがリラックスして、腕も自在に動かせるようになる。

また、首が柔軟に動けば、ボールを捕える際に動体視力も上がる。なぜなら、脳や感覚器官への血行はよくなり、身体操作の上でも例えば体は静止したまま、首を十分捻り、横目でボールを見れば、自然に距離感が掴みやすくなる。更に体が緩んでいるため、身体全体の対応力も上がる。但し動体視力や周辺視野の精度は才能の部分も大きいですが、訓練により精度を高めることは可能と思われる（3～4ページ参照）。

## 2 タイミング、ためや待ち（静止すること）の難しさ

全体としては、身体を動かし続けるイメージを持つが、一部流れを止めて軸などを作らねばならない。

そしてすかさず、次の瞬間に動きを始めるようにするが、これは相対的な問題で、実際は止まった部分は存在しない。どこかを動かし続けて、連動を止めないようにしたい。大リーグのイチロー選手をイメージしてもらえるとわかりやすいと思うが、打つ前に常に体が揺れているように見える。

因みに余談ではあるが、静止を体感するための訓練法の中に、正しく歩くこと、正しく立つこと、正しく座ることがある。日本人にとっては、椅子に座ることが最も難しいと思われる。歴史的に椅子の生活に馴染みがなく、元来農耕民族だった我々にとって、昨今の若い世代の身体、特に下半身の弱さは、腰の動きとの関連性において、特に気になる問題である。

### 3 動作中の修正

一旦流れ(スウィングと理解してもいい)が始まれば、  
体幹を中心とした全身の身体操作で様々な調整が可能である。

例えば、グランドストローク<sup>(※1)</sup>では、体重(重心)移動と僅かな上体の捻りを利用した動作連動により、多種多様なボールの変化(回転など)を調整することができて、スウィングスピードやラケットスウィングの軌道を調節することができる。結果としてボールは大きく変化する。ボレー<sup>(※2)</sup>では、手首からの連動が骨盤にまで達し、膝辺り(個人差がある為、あえて場所は限定しない)で最終調整することによってパワーを出し、それらの動きをコントロールできるようになる(通常とは逆の連動だが、両方向へのイメージができると、さらに身体理解が深まる)。サーブ<sup>(※3)</sup>では、足首辺りからの連動が、腰で減速されることなく、背中から肩甲骨にいたり、連動が加速され肘手首へ追従していく。結果はストロークと同様である。

※1:グランドストローク=地面にワンバウンドさせて打つ最も多い動作で、陸上の円盤投げやハンマー投げに似せたい。  
※2:ボレー=空中でボールを捕らえる動作。 ※3:サーブ=野球のピッチングに似た動作で、ラリーの一球目のみに行う。

### 4 これらを総合的にコントロールする心の難しさ

身体が淀みなく動いても、プレーの中で、心理的な躊躇や、  
自ら抱えこんでしまう重圧などから、動きが滞って、結果として失敗することもある。

大体は、体の悪い箇所(凝りなどのような筋肉の固い部分や関節の硬い部分)がまず動きずらくなり、連鎖的に動作連動を止めてしまう場合が多い。

動きの癖とも言える症状であるが、感覚器官が敏感になれば、いち速く異常を感じ、動作中でも不具合を調整できるようになる。

大切なのは、心は身体と別物ではなく、常にリンクしているのを感じることを考える。

ここで一旦目を転じて、具体的なトロポスの訓練方法を紹介したい。

## 5 動体視力や周辺視野の訓練方法について

筆者は近年、バランスのとれた状態を目指し、身体感覚や操作が高まっていると感じてきた。一方で、テニスコーチとして日々ボールを捕える感覚を研げればと願ってきた。

そして、最も苦勞しているのが、年齢からくる衰えもあり、視力—動体視力(動くものを見る視力)や周辺視野(焦点以外の部分を見る視力)—の精度を上げることであった。視力以外も、感覚器官(身体機能や精神力を含む)の精度は、著しく個人差があり、必ずしも誰もが同じ悩みを持つとは限らないが、視力の問題は、多くの方にとっての共通したテーマでもあると考える。

ここでは筆者の経験から得た実感に基づき、視力に関する具体的な訓練方法を記すことにする。

まず、対象(この場合ボール)を捕える上では、空間把握能力について理解する必要がある。

ある程度訓練をつんだプレイヤーは、自分の視野に於いて、空間把握能力の劣る箇所、つまり簡単に言えば、見づらい部分で、ミスが出やすい箇所について、感覚的に理解しているはずである。

医学的には視神経や眼球などの精度によるものかも知れないが、トロポス理論では全体のバランスの悪さから不具合が生じると捕える。

視力の誤差から、正しくボールとの距離を捕えられず、身体がしなやかにつかえない状態となり、その違和感を心が感じ、身体の動きが止まり始める。

東洋医学的には、視神経系のツボなどと、脳の反応箇所の連鎖が関係あると思われるが、身体操作を研ぐことによって機能的に見えにくい場所をカバーすることができるかと考える。

見えにくい場所を、首などの動きで、視野の中において微妙にずらして、動体視力や周辺視野を巧みに利用して対象物を捕えれば、スムーズな対応ができると考えている。その訓練方法としては、

- (1) まず利き目を知り(4ページ下参照)、両眼を開けたまま主に使っている目と反対の目を連続して入れかえる意識を持って、対象を見るようにする。

- (2) 次に焦点を素早く動かす訓練をする。近いところにあるものを見て、なるべく早く、遠いところにある物体に焦点を移す。
- (3) 慣れてきたら、近くのものに焦点を合わせて、そのままの距離を維持しながら、視線をずらし空中に目を移す。あたかも、空中に何かがあるようなイメージを持って、その場を凝視する。
- (4) 次の瞬間に、遠く(実際の距離にしたら2メートル以上)の対象物に焦点を移す。これを繰り返すことによって、動体視力と周辺視野が同時に研かれていく。

このような訓練を日常的におこなっていれば、スムーズに物体を捕えることが出来るし、明るくシャープな視界を得られるであろう。

特にスポーツや芸術を実践していない人でも、参考になれば幸いである。

視力以外でも、五感(六感である心も含む)の精度を上げことは可能であると考えますが、上述のように、常に個々人の問題を対象にするトロポスにとっては、極力偏った具体例を示すことは好まない。

但し、少しでも多くの方に伝えねばといった欲求との間で、日々苦闘している状況の中、続けて研究成果を報告する義務があると考えている。

### ●利き目の調べ方

一方の人差し指を立てて、両眼の中央前10センチ程に固定する。もう一方の腕を伸ばして、人差し指を立て、重ならない位置にセットする。

その指を伸ばしたまま、腕を左右方向にゆっくり移動させ、両方の人差し指が重なる位置を探す。

一度指が交差したら戻す、何度か繰り返すうちに、両方の指が重なって見える位置あるのがわかるはずである(あまり何度も繰り返すと混乱する)。

重なっていると感じた位置で指を止め、片方ずつ目を閉じてみて、指が重なっている方が利き目である。

# テニスというスポーツにおける、 心身の関連性についての一考察

2010年1月記

トロ-pos研究会 代表 野中 俊介

## 1 プレイヤー編

前述のトロ-pos理念を基盤として、それが試合中において、それぞれの選手に、心身への影響がどのように現れていくのか、筆者の経験とコーチングスタッフとの意見交換などから、以下にまとめてみた。

対象は、初心者からプロを目指すレベルまで、幅広い範囲に共通する内容を、無謀ではあるが試みた。

- ① 体調などの身体的な条件の上に、その試合に対して取り組む際、自らにとっての動機づけをする。その後、心理的な要素が加味され、基本的な状況が決定される。
- ② 試合が開始され、改めて自らの心身のバランスを正確に感じ取り(=把握し)ながら、相手との力関係など、具体的な関わりを感じていく。
- ③ 試合の流れの中、各場面で優劣など、諸事情を詳細に感じながら、技術的な試行錯誤を繰り返し、その都度調整していく。
- ④ 試合の結果を左右する重要な決断の際に、心身の不具合(力みや虚脱感)を感じながら、咄嗟に対応しようとして、様々な結果を生み出していく。

バランス良くしかも確立良く対応できれば、正しい答えが出るはずである。

ポイントは、自らのネガティブな記憶や経験(=体験)に、心身が引きずられないように努力することで、当たり前のことを文章にしたが、それぞれの実体験の中では、思うようにいかないケースがほとんどであると、感じているはずであろう。

筆者は、現在もアレルギー体質に悩まされ、睡眠も儘ならない状態が続いている中、

常にバランスを意識するような習慣が身に付いたように思われる。

1日の中で、身体に良し悪しの流れがあるのを感じるようになり、同じようにプレー中にも短い時間の中で、流れがあるようにも思っている。

特に、身体が悪くなっていく状態を感じることができるようになったために、プレー中に力み始める感覚とその変化に気が付き始め、一方その不要な力の抜き方も感じ始めた。まだまだ発展途上ではあるが、日に日に向上している部分もあるように思う。

具体的には、体幹部（腰回り）をゆっくりと揺らすように意識し、肩まで揺れが連動する状態を維持する。

ラケットの握りは、グリップエンドが手のひらにあたるよう長くする。利き腕は、極めてゆるく、親指と中指で引っ搔けるようにして持つ（導入として考えて頂ければ幸いです）。

基本的には、どのショットでも同じだが、レシーブ（サーブを返す1球目のことで、特に難しいとされる）を意識すれば、わかり易いと思われる。

打点時には、踏み込み足の拇趾球を中心にバランスを置くが（前方への力を出すため）、レディポジションでは腰から背中にかけて、地面に対し垂直にしっかり立つようなイメージを持ち、膝は曲げすぎず緩めておき、特に肩はリラックスした感じとする。

以上の基本姿勢を理解すれば、身体の中は揺れているような感覚を有しながら、いつでも対応できる状態が作れると思っている。

サーブについても、動作に入る前にゆるんだ状態を作りたいし、また他のショットでも、一瞬の身体的なリラックス状態を作ることができれば、心理的にも楽な状態になり、結果として神経系から自然な情報が脳に繋がり、正しい判断が可能になると考える。

大切なことは、自らの身体の動きの癖（良いもの、悪いものの両方）を感じ、無理に直そうとせず、毎回感じ続ける“身体の記憶力”を訓練することのように思う。

これらをスムーズに行っているのが、“上手い人、センスがある人”と言えるのではないだろうか。

## 2 コーチ編

人には必ず、動作の癖というものがあると考ええる。

言い換えれば、無意識に動いてしまう、身体各部の個々人の持つ固有の動き。

言葉にすると、わかりにくいと思うが、スポーツをする人間にとっては、致命的になり兼ねない、力みによる無駄な動きと、位置づけられると考える。

これを、自然に身につけてしまう“身体の記憶力”に基づくものと、トロポス理論では解釈している。

ジュニア選手から一般プレイヤーに至るまで、指導する側から見ると、人それぞれ千差万別の特徴的な身体の動きを、良い方向に導くことができればと願っているものである。これを常に意識しながら、コーチとは如何なる対象にも全力を尽くすべきものと、以下にモデルケースを示したい。

- ① コーチはまず、生徒さんにやる気を起こしてもらうための雰囲気を作らねばならない。
- ② 各生徒さんに問題点、特に、いらぬ力が入っている箇所を理解してもらうように努力する。
- ③ タイミング良く生徒さんに指摘して、力み(身体操作の滞っている箇所や状態)を除く感覚を感じてもらう。
- ④ グループレッスンの場合、現在起きている個々人の進歩の差など、各現象の意味するところを理解してもらい、それぞれの解決方法を、適時提示する。1対1のプライベートレッスンの場合も基本的には同じで、進歩の妨げとなる要因を指摘し、解決法を探りながらメニューを飽きさせずに変えていく。
- ⑤ 最終的に、可能なかぎり正しい動作の継続性を求め、時間を置いても、その連続性が失われないように模索を繰り返す。

指導者としては、テニスに限らず当然のことと思われるが、文章化することによって指導すること自体の困難さ以外に、指導される側との意識や感覚のズレの難しさを

改めて確認できたと思う。

筆者の経験から、無意識の動きの癖を身体操作の不自然さに着目し、心身の影響で次々変化していく中で的確に指摘することが、レッスンにおいて最も大切なことと感じている。特に心の部分について、スポーツにおいては、瞬間の変化をとらえることの難しさ以上に、“気持ち”を維持することの大変さに気付くことであろう。

指導者だけでなく、習う側にも必要な忍耐は、指導者自らも飽きない工夫のもと、お互いの日々の生活における積み重ねの中に答えがあると…、どこにもある当たり前の教えに内在するものと思われる。

## 【まとめ】

一般的に、選手と指導者は全く異なるものといわれるが、身体操作の不具合(力み)に着目してレポートを書いているうちに、根本的に同じことをするのは?と感じてきた。勿論、各個人の能力に差があるのは当然だが、両方を無理なくこなすことは、つまり心身のバランス、トロポスの本質の部分の再認識することと重なった。

いつも、この領域を文章で表現する困難さを痛感するが、表現する必要性も痛烈に感じている。何卒ご容赦頂きたい、ご意見を賜われば幸いです。

### ●野中 俊介 略歴

1962年生まれ  
都立青山高校卒業  
駒沢大学仏教学部(インドの思想を学ぶ)卒業  
アジア学(思想、文化など)を中心とした学術書籍を扱う仕事をする傍ら、特に戦歴は無いが、学生時代よりテニスコーチとして現場に立ち続ける。フリーのコーチとしてレッスンを行い、若手の育成に力を入れて、他のプロコーチと連携しながら活動している。また、禅宗寺院の境内に生まれ育ち、野口全体の技術を修めた僧侶の影響や、自らの慢性病(アレルギー)の体験などから、人間の心身の繋がりに深く興味を持つに至る。

### ●山崎 怜(コーチングスタッフ) 略歴

1987年生まれ  
都立新宿高校卒業  
高校時代に野中氏と出会い、テニス技術のみならず、メンタル面や身体の使い方等の指導を受ける。高校卒業後、テニススクールにてコーチとなり、JOPにも参戦。その後フリーとなり、幅広い顧客のニーズに対応したレッスンをを行っている。特にジュニア育成には力を入れており、テニスを通して、人としての成長を促す独自の指導スタイルを確立した。鍼灸師の国家資格を持ち、テニス指導以外にも心身バランスの探求を続けている。

参考文献：『動く骨(コツ)』栢野忠夫 スキージャーナル社／『美しい日本の身体』矢田部英正 筑摩書房  
『五感が息づけばからだは甦る!新整体入門』岡島瑞徳 宝島社／『古武術に学ぶ身体操法』甲野善紀 岩波書店  
『生命力を高める身体操作術』河野智聖 経済界／『整体法の基礎』野口晴哉 全生社