

～日本人のテニスについて理想的な身体の使い方～

ユアーズ代表 野中俊介

〈初めに〉

この文章の中で重要な単語である、運動、スポーツ、競技に『』をつけました。
後半部にその意味を記しましたが、本文では気にせずお読みください。

①スポーツと競技について(2016/5)

古今東西、身体の動かし方については、体験的な側面などから様々な形で考察がなされ、日本では人それぞれ自然な動きについても、各々に意味があると考えられ、武術から作法にいたるまで、実践的に伝承されてきました。

また、日本のテニスは100年ほどの歴史がありますが、『競技』レベルにおいては最近になって、西洋の模倣から独自のスタイルが見いだされてきたように思います。しかし、一般の娯楽としての『スポーツ』では、未だに適切な指導方法も確立されてるとは言えず、テニスの競技性を生かしながら、『スポーツ』本来の楽しむことを取り入れたやり方を、模索する必要があると実感しています。

西洋文化である『スポーツ』は、ゲーム的要素の中、失敗を重ねて、経験を積み、結果を求めていくもののように思います。競争心は自然に養われるでしょう。それに対して東洋、とりわけ日本では、武道を基盤にして、日々の鍛錬に重きをおき、常に準備を怠らず、いざとなれば、覚悟をもってことにあたる、といった思想が根底にあるように感じます。

ところで近年、椅子での生活習慣が定着することなどから、足腰への影響が変わり、日本人の骨盤と周辺の筋肉などの特徴^(※)の関係で、身体的に負担がかかってしまうことがあるようです。特に、一般的にテニスを楽しむ方々は、十分なトレーニングもなく、関節の可動範囲も少ない状態のまま、ゲームを多く行い、同じ動作を繰り返し、プレー上のミスを重ね、故障の原因に繋がってしまう、といった状況を多々見掛けます。

(※)一般的に扁平尻などと言われ、背骨のS字カーブが欧米人より小さく、椅子にすわると背中が丸くなり、首や肩に負担がかかります。

身体の動きには人それぞれ癖があり、自らしっかり理解していれば、各自の特徴としてプレーに生かすこともできますが、一旦悪い方向に出てしまうと、心理的な作用もあって、悪循環がおこります。

一つの解決策としては、身体の動き、つまり『運動』を十分意識して、自分なりの方法を身につけることを考える。日常の生活で、知らず知らず動いている不必要な動き“力み”を感じ、自然に減らしていくことを目標とする。かなり難しい作業ですが、日々変化を実感し、少しでもテニスなどにも良い影響が出ればと、考えています。

『運動』、『スポーツ』、『競技』について。

そもそも、『運動』は自然に行っているもので、日本人は基本農耕民族としての生活習慣から、体型や気質なども徐々に形成されてきたと思います。昔から足腰が大切と言われ、表面的には闘争心は表しづらい性質…。このような『運動』の本質を教え伝える役割は、現代社会においては、誰が担うのでしょうか？

『スポーツ』は100年ほど前、明治時代になり社会情勢が変わり、主に楽しむために西洋から取り入れられたもののはずでした。少なくとも、江戸時代以前は、娯楽で自ら体を動かすという考え方はなく、ほとんどの人は、日々の生活のため、必要な作業に従事していたと思われま

す。『スポーツ』が行われ始めると、国家単位の競争が『競技』をさらに厳しいものとして、現代の状況になっていったものと考えられます。現在、オリンピックやプロスポーツを中心に、『スポーツ』文化はさらに発展し、言葉だけでなく中味や、本来の意義さえ、不明瞭になってしまったのではないのでしょうか。

現時点で言えることは、『競技』は選ばれた専門家や大企業や国の力に任せ、『スポーツ』を愛好する方々に対しては、各個人にあった『運動』を学べる環境をつくり、それぞれの場所にあったやり方を、少しでも多くの方と協力して行うことではないか？ と思っています。

大きな話になってしまいましたが、まず我々はテニスを通じて老若男女、“楽しみ”ながら自分を知ることを目指し、レッスンや勉強会、練習など行って行きたいと思っています。

『運動(動き)』→『スポーツ(楽しみ)』→『競技(勝負)』

一般の方々も、決して順番を間違えることなく、各自のバランスを整えてプレーして頂きたいと思っています。

最後に、娯楽のプレー(ゲーム)においても、“動き”を重視して自分の状況を正確に知ることによって、結果として“勝負”のような何か(?)新たな発見があると、著者も日々感じています。そして将来、他種目に関連性を広げて行ければと願っています。

②日本人の特徴と身体の動かし方 (2016/9)

オリンピックや全米オープンも終了し、多くの日本人選手の活躍に接して、競技を見ることで改めて多くのことを学びました。

以前、日本人は本番に弱いとか、体格的に劣っていて勝利には遠いなどと、よく言われていました。理由はともあれ、心身ともに世界レベルで戦えるようになった選手達が、必死に挑戦する姿は、見る側の我々にとっては、この上ない勉強になります。

一方で、専門家レベルでの技術などの向上が、一般人にとって何らかの影響が出るまでは、もう少し時間がかかるように思います。まず考えられることは、『競技』ではなくて、『スポーツ』において、我々日本人は、一体どのように身体を使って楽しくプレーしたらいいのか? といったことでしょうか。

最近になって、著者自身も自然豊かな環境で、ジュニアから一般までの練習を見る機会が増え、幾つか気づいたことがあります。都心部で、回りの目を気にしながらプレーしているときと、何が違うのか?

物理的に視野に写る景観などから、自然にゆとりができて力みも取れ、心理的な部分も解放されたように感じましたが、実のところ理由は不明です。具体的には、なぜ肩の力が抜け、楽に動けたのだろうか?

理論的には、心理面の作用も少なくないと思いますが、まずは論理的に理解するため、もう少し姿勢など、基本的な身体の動きについて考えてみます。

前回も書いたように、日本人の背骨は欧米人に比べてカーブが少なく、背中から腰にかけて平らな状態になっていて、特に体の回転運動においてボールに出力は加えずらいものです。

テニスでは、お尻が後ろにつきでた形の方がパワーが出やすく(ストロークでは顕著に、回転運動と体重移動がスムーズにできるからですが)、最近の日本人のプレイヤーも、ここ数年はスピードや回転量の多い、威力のあるボールが自然に打てるようになったようです。

一般の方々には、まず姿勢をしっかり立てて、体の回転運動ができる状態を保ち、ラケットの握りを緩めてスウィングスピードを上げる感覚が必要と感じます。下半身はある程度力を入れて、上半身はリラックスの状態を作る、簡単ではありませんが、身体全体でボールをコントロールする感覚を身につけるといいと思います。

これは、ストローク以外にも言えることで、言葉で表すと以上のようになりますが、具体的なやり

方には大きく個人差があります。一言で言えば、筋力をなるべく使わず、骨格を意識することが大切と感じます。

また、多くの日本人の方は、鍛練するといった感じの反復練習をするケースがあり、結果として、故障の原因を作ってしまうことが多く見受けられます。

“うまくいったときの感覚”を拾って、心身のバランスを考えて瞬間的に身につけてしまうような感性を養う。なかなかイメージすることは難しいですが、結果を出したオリンピックのアスリートは、その辺りに秘訣があるように思えました。

前号で、まずは『運動』の意味を説いて、『競技』の前の『スポーツ』を楽しめるように、著者も今年、恵まれた環境での練習で、多くのことを学んだ結果、上述したように無意識に楽なプレーができたのかもしれない。

具体的一例としては、身体に無理がなく、日本人に向けたスムーズな動き、例えば摺り足^(*)のようにして、腿を高く上げずに移動して、流れの中で打球動作につなげていく。

(*)近年、陸上の短距離の末續慎吾選手が、腿を上げない走法で世界で結果を出しています。イチロー選手の動きも大変参考になります。

イメージとしては、全身脱力して関節を緩め、体の部位を別々に意識して、バラバラに動かす。まず最初は、肩や首回りの力みを感じて、特にラケットを握り過ぎないように気をつける。

“握り”については、瞬間的にどの指に力が入っているのか？ また、どの指から順番に力が入り、手のひらのどの辺りに力みを感じられるのか？ など、プレー中により繊細に感じ取れるようになると思います。

著者も自分の問題として、これらのことを感じながら、指導する際にも強調してきました。

身体のどの部分でも、それぞれの方の動きについて、個人的特徴を理解すれば、その時点でかなりテニスが上達したことになると思います。

今回はこのぐらいにして、言葉で表わすことは難しいですが、続けて文章化を試みて、コート上の実践も続けて行きたいと思っています。

《ユアーズ》

〒160-0004 東京都新宿区四谷4-4-103
Tel(mobile):090-8589-3321 / Tel:03-3354-3850
Mail:yoursnona@docomo.ne.jp
http://yours-t.com

Copyright © Yours