

良いコーチング

1. コーチがやってはいけない言動

- 1) ダメ出し。「そうやっちゃダメだよ」「どこ打ってんの」「またミスる」「ドンマイ」「あ～あ」などと生徒ががっかりする言葉・しぐさは一切使わない。できなかつたらどうすれば良いかを伝える。「もっと走れ」「早く動け」などは太った人や運動神経の鈍い人には無理。
- 2) こう打たなきゃダメと押し付けない。軟式や卓球、ジュニアでやってきた人など様々な人がるので、その人に合ったアドバイスを送る。「ボレーはコンチネンタルで握る」は古い。
- 3) いつも笑顔、怒ったり曇った顔はしない。全員楽しく笑顔でプレーできることが一番。
- 4) 容姿をほめない、悪く言わない。本人だけでなく周りの人が聞いて良く思わないことがある。「そのウェアお洒落だね」「スタイルいいね」などは、そうでない人は妬んだりガッカリする。
- 4) 間違った知識。ルール・マナー、用語の意味、ラケットやストリングスの種類と特徴など生徒に聞かれた時に知ったかぶりはしない。わからないところはちゃんと調べて伝える。
- 5) 必要以上にボディタッチはしない。腕を取ってフォームを指導する時も持ち方に注意。
- 6) 長い時間のアドバイスを行わない。一人1分でも待ってる人にとっては長く感じる。しっかり言葉で伝えたいときは全員同時にしぐさを交えて伝える。
- 7) もちろんひわいな言葉や放送禁止用語を口にしてはいけない。しぐさも同様。
- 8) 用具を大事にする。ボールを蹴らない、ラケットを放り投げない、などコートや道具に感謝する。
- 9) 写真や動画を取った時は本人の許可なくSNSなどに流さない。悪用しない。(犯罪です)

2. 教える基本

①安全・怪我無し

②楽しい

③上達する

- ・足元周辺のボールはすぐにどかせる。飛んでくるボールに常に注意を払う。特に球拾い時は要注意。
- ・全員でのコーディネーションや素振り時に接触しないよう注意する。
- ・コートの砂が多い・少ない、濡れている、人工芝の継ぎ目・剥がれなどで、滑る・止まる・ブレーキがかかるなどが生じるため気をつける。
- ・ストレッチと水分補給を必ず行う。レッスン途中の順番待ちの間もこまめに行う。特に夏場は熱中症に注意。冬は体が冷えて固くなるので順番待ちの間にストレッチ。
- ・初心者から中級まで、一番は「楽しい」と思ってもらおうこと！「楽しい」＝上手に打てた⇒上達下手でもいっぱい汗をかけた、いろんな球種を打てた、いろんな練習ができた、などいろいろある。
- ・1球でもうまく打てたらめっちゃめっちゃ褒める、褒めまくる。そのショットを記憶に残らせる＝楽しかったに繋がって次のやる気が出る。
- ・1球でもうまく打てたり、新しい発見ができるようメニューを考えていく。

1. コーチのテクニカルスキル

- 1) フォームがきれい・・・生徒のお手本になれること、ぎこちないこと。ナダルのように極端で無いこと。
- 2) コントロールがある・・・生徒が打ちやすいボールを狙ったところに打てる。
- 3) 技量がある・・・さまざまなショットが打てる、さまざまな球種を打てる。生徒のボールに対応できる。
- 4) 基礎知識・理論がわかっている・・・ルール・マナー、レッスンメニュー、運動力学、筋肉の動き。

5. コーチのコミュニケーションスキル

- 1) 笑顔で大きい声、元気がある、ポジティブ
- 2) 清潔感ある身だしなみ、外見
- 3) 生徒一人一人に気配りができる、ひたすら褒める
- 4) ネガティブな言動、セクハラ・パワハラはしない

6. レッスンスキル

- 1) 一掴みでたくさん(3~4)球が取れる。連続8球打てる。
- 2) 生徒の打ちやすい、または一步レベルの高いボールが出せる。
 - ・前後左右、上下、速い球、遅い球。スライス・ドライブ、ロブの高さ調整の球出しができる。
 - ・生徒が打ちやすい位置に正確に出せる。ボールの空気量・劣化度合いで跳ね具合を調整。
 - ・生徒のレベルに合わせて、難易度やコース、リズムを変えた球出しができる。
 - ・レベルに合わせて近くから手出し、サービスラインから球出し、ネットから球出しと段階的に上げる。
 - ・なかなかうまく打てない生徒には、ラケットにあたるようボールを出してあげる。
- 3) 技量に合わせたメニューが組める、単調にならない工夫。豊富なレッスンメニューを持っている。
- 4) 個々の技量・体力に適したアドバイスができる。
 - ・球出しをしながら打った人のフォームがチェックできる。打たれた球種、コースを把握できる。
 - ・2人交互に出しながらフォームをチェックし、ボールの良し悪しで、直す点をアドバイスできる。
 - ・アドバイスは短く、ポイントは1つに絞る。アドバイスがちゃんと意識されているか確認する。
- 5) 生徒の安全確保。足元にボールが転がったら球出しを辞めてすぐにどけてもらう。
素振りや球拾い、順番待ちで会話中の人にも気配りする。
- 6) 自己の安全確保。2人交互に球出ししながら、コーチめがけて飛んで来たボールを回避できる。
- 7) 高い技量。ストロークやボレーで返球する場合は、生徒が打ちやすいようしっかりコントロールして返す。普段練習のような打ち易いボールは来ないので、うまく返球できなのであれば打ち返さない。
- 8) 全員が笑顔、同じくらい汗をかいて、同じくらい疲れていることを目指す。

7. うまく打てない原因

- ・レベル1「無知」: アドバイスに対して「どうして?」「無関心」となる人。たとえば「なぜラケットは早く引かないとダメなのか?」を時間をかけずにゼロから説明する必要がある。
- ・レベル2「問題認識」: 「ラケットは早く引かなきゃ」とわかっている(問題を認識)けどできていない人には、「今のはいつもより1mぶん早く引くと良い」などタイミングを指導する。
軟式の前衛経験者なので「ウェスタンでボレーがしたい人」にはそれに合ったアドバイスをする。
- ・レベル3「痛み」: 「ラケットを引くのが遅いから速いを打ち返せない」と問題に痛み(精神的に)を感じている人。ハードヒットすると肘が痛い(物理的に)人。具体的課題・痛みを持っている人には最優先でこの問題を解決してあげる。
- ・レベル4「無関心」: 何度アドバイスしても改善が見られない、「改善する気が見られない」人。
「どんなショットを打ってみたいですか?」などと聞いて興味を引く練習メニューを考える。
 - ①コース
 - ②深さ
 - ③高さ
 - ④回転力
 - ⑤スピード
 - ⑥真似したいプロ選手例えば「シングルスでドロップショットを打ちたい」「ダブルスでスピニングロブで抜きたい」など
- ・本人がどう振っているかわからない。上手な人のまねをさせる。プロコーチの動画を見てもらう。
本人のフォームを録画してスロー再生で意識を変えてもらう。プロとの違いを認識してもらう。
- ・ボールがどう跳ねるのかわからない。ドライブやスライス回転の強弱、スピード、ボール種類・空気量など千差万別のボールが来る。異なる跳ね具合を肌で感じさせる。あとは数多く打つしかない。
- ・ボールがどの辺りでどれくらい跳ねるかわからない。相手が打った瞬間に飛んでくる距離・時間、回転量などを一瞬で把握して、どんなボールで打ち返すか決めて打つ動作に入れるかどうか?
 - a)目が悪くちゃんと見えていない人
 - b)運動神経、判断能力の低い人
 - c)身体能力の低い人原因は様々なので、その人に合ったアドバイスを行う。筋力は必要なので筋トレ方法を教える。
- ・打ちやすい位置にどう動けばいいかわからない。良いステップを教えて繰り返させる。
- ・アドバイスの意味が理解できない。見本を見せながら理解させる。意識させるのはひとつか二つ。

フォームの作り方や考え方はいろいろあって、どれも間違いではない。

経験者のフォーム改善は難しいので一番の欠点を修正してあげる。

器用な人、不器用な人。力む人、腕力のない人など様々な人が来るが、基本の打ち方を教える。

「長嶋監督」的アドバイス・・・ダラッと引いてビューンと振ってごらん、は理解してもらいにくい

「野村監督」的アドバイス・・・膝を少し曲げ、腕の力を抜いて引き、インパクトで力を入れて大きく振る

専門的アドバイス・・・初心者には「テイクバック」「コンチネンタル」などと言っても意味が分からない

・抽象的か、具体的かは人や場面場面で変わっていくもの。

・いくら言葉を多くしても、打つ時はひとつくらいしかできない。

・なぜうまく打てないか？・・・その人が自分の打ち方を理解していない。

・自分がどう悪いのか、どう打てば良いか、理想的なイメージができるように教える。

「こういうショットが打ちたい」「こういうプレーが出来るようになりたい」というものがイメージできるようにし、それに近づけていくためにフォームを修正する。

とは言え、様々な性格・年齢・技量の人があるため、すべてに対応できる完璧なコーチはいない。

コーチの技量・経験も様々なので、自分なりにできるレベルのコーチングを行う。

自分より高いレベルの生徒には、上のクラスへ行ってもらおう。

知識は豊富にあった方がより良いので自分磨きの勉強を行う。最近はテニスタなど動画やプロの試合も多く、見ている生徒も多いため、負けないうらい見とくと良い。

最近のプロ選手の名前・特徴・どんなラケットを使っているか、4大会結果などは把握しておく。

8. プログラム

構成

・生徒グループのレベルにあった練習を選択。初級、初中級、中級、上級と変える。

・ジュニアはひたすらたくさん打たせる。フォームは作らせなくて良い。フットワークは教える。

上手く打てたら良い打ち方と褒める。褒めてその打ち方を繰り返しできるようにする。

・レベルと経験に見合ったフォームを固めるレッスン、汗をかかせるレッスン、人数に合わせた動かし方。

・苦手を克服させる、得意ショットを伸ばすレッスン。

・飽き来ないようなちよつと変わった練習を混ぜる。いつも同じ人と打つことにならない。

・正しいルール・マナー、試合の流れを教える。特にセルフジャッジ5原則、コードバイオレーション。

基本パターン

①コーディネーションプレー・・・ラケット自在操作、力加減、
集中力・持久力、リズム、バランス感覚、空間把握能力を磨く

②ストローク：フォア・バック、ドライブ・スライス

③ボレー：フォア・バック、ロー・ハイ、決める・つなげる

④スマッシュ、ロブ

⑤サービス・レシーブ

⑥ゲーム：シングルス・ダブルス戦法、試合形式、タイブレーク

⑦反省会、アドバイス

パターン練習メニューやトレーニングメニューなど欲しい方は高橋まで申し出て下さい。

できれば毎回すべての
ショットを入れる
回数ごとに①～⑥の時間
比率を変える