

## Ivan Petrovich Pavlov

1849~1936

餌えさのときにベルを鳴らすのを習慣にすると、犬は餌が無くてもベルの音を聞いただけでヨダレを流すようになる。ロシアの科学者パブロフが行った有名な実験である。我々人間も同じように、酸っぱい梅干しやレモンのことを考えただけで口の中に唾液だえきが出てくるけれど、このような心と体の働きを「条件反射」という。

ところで、札幌支部や全道、全国大会のコートでは、自分のナイスショットの後に「よし来い!」「っしやあ!」などと叫んでガッツポーズをする姿が普通に見られる。Come on!などと叫ぶ選手までいて、ちょっと気恥ずかしくなることもあるけれど、私の個人的な好みからすればたいへん結構けっこうなことだと思っている。一方で、練習の時から仕事でもやっているみたいに黙々とプレーを続ける選手やチームも多い。私にとやかく言われるのは大きなお世話だろうが、どうにもイタダケナイ。あれで楽しいんだろうか。

テニスのナイスショットに限らず、成功によって手にした喜びを笑顔や態度や声で表現するのは、人間として極めて自然な行動である。そして、そんな表現を自然に出来る人は幸福だと思う。そればかりか、嬉しい出来事をしっかり確認し、その勢いを次のプレーにつなげるメンタリティは、テニスの試合における戦術的な観点からも無視できない大切な意味がある。

ナイスショットは誰だって気持ちがいいものだ。そしてイイ気持ちのときにはナイスショットも生まれやすい。でも、いつでもうまくいくワケじゃない。打ち込んでミスした時の情けなさといったら、これはもう思い出すのもウンザリなわけだ。ウンザリの気持ちを引きずったままロクなプレーができるはずもなく、確実にミスが増える。それを重ねているうちに「どうにでもなれ!」ってな調子で、試合をブチ壊こわしてしまう選手もしばしば見かけるのだ。

日頃の練習中、ナイスショットでイイ気持ちになるたびに、笑顔と態度と声で喜びを表現しているプレーヤーには、いざ本番の試合中、餌が無くてもベルの音を聞いただけでヨダレを流すパブロフの犬と同じ効果が現れるはずだと私は考えるのだ。つまり彼はテニスコートで声を出して笑顔になるだけでイイ気持ちになれる。イイ気持ちになればいいプレーができる、こういう条件反射だってあるのだ。

いいプレーをしたときにイイ気持ちになるだけではなく、イイ気持ちだからこそいいプレーが出来る。だったら、試合中のテニスコートでイイ気持ちになれる方法をちゃんと作っておかなくちゃならない。それは例えば、パブロフの犬になるのも一つの方法だということである。