南空知高校テニス

メンタリティ講座　1

タイブレーク tiebreak の秘訣

1　両者は全く互角であるという認識

９０分間の試合を戦い、更に３０分間の延長戦を行って、それでも勝負がつかない場合、サッカーの試合ではＰＫ合戦が行われます。ワールドカップでイングランドやフランスが敗れ去る姿を観ながら、ＰＫ合戦というルールの残酷さについて思いました。天に与えられたような素晴らしい才能と血の滲(にじ)むような努力によって培(つちか)われた能力（それは例えばパスの精度や足の速さ、持久力、それにイマジネーションなどのメンタリティ）までもが、１２０分間を過ぎた瞬間に価値を失い、それとは別の特別な能力だけを競い合う方法で勝敗が決められてしまうのですから。

テニスにはタイブレークがあります。しかしよくよく考えると、これもＰＫ合戦に劣らず酷(こく)なルールです。同じような力の相手と１２ゲームも戦った末に、７点で勝ち負けを決めろと言われるのでは、あまりに理不尽(りふじん)というものです。

ゲームカウント６－６。滅多(めった)なことじゃ、こんなスコアにはならないはずです。スキル（技術や知識）やフィジカル（身体能力面）、更にメンタル（精神面）の要素、それにその日のコンディションや“運”までも含めて、両者がちょうど互角であるときに限って６－６タイブレークの局面は訪れます。（ホントはジャンケンで決めてもらってもいい！？）とすれば、相手が初心者であろうと、全国大会に出るような強敵であろうと、とりあえずは６－６タイブレーク、両者は全く互角であるという認識が、まず最初に必要です。

・・・・・「そうは言っても、あの人は小さい頃からテニスをやってたんだから」とか「あの人は精神的に強いし、その点私は集中力もないし、すぐに弱気になってしまうから」とか「アイツはテニスを始めたばかりで、バックハンドなんか全然へたくそだから」・・・・・あなたはそういうことをいろいろ考え、分析し、その上で自分は相手より有利だとか不利だとかを憶測(おくそく)して、７ポイント先取の延長戦に臨(のぞ)むのだと思います。でも、そういう考えはすべて捨てましょう。だって、そういうことをぜーんぶ含めて、その上、イレギュラーやコードボール、それに審判のミスジャッジなどの“運”としか言いようのない要素までをも含めて、あなたは対戦相手と互角の試合をしているのです。

2　５－４、５－５、６－５という過程に対する認識

次に必要な認識は、６－６タイブレークになるためには、必ず、５－４、５－５、６－５のスコアを通過するという事実です。例えば６－５アップ、エンド交代のベンチで、あなたは何を考えますか。

次のゲームで絶対に決めてやる！・・・・・その心意気だけは褒(ほ)めてあげましょう。でもどうでしょう。そんなに肩に力が入っては、せっかくリードしたこれまでの流れを壊し

てしまうことにはなりませんか？そのことがまず心配です。また、本当に次のゲームを取って試合を決めてしまえるのなら何も問題はありませんが・・・・・結果的にそのゲームを落として６－６になってしまった場合はどうでしょう。「次のゲームで絶対に決めてやる！」という心意気が「絶対にタイブレークにはしたくない」という心理の裏返しであるとすれば、あなたは絶対にやりたくなかったタイブレークを戦わなければならなくなったのです。一方、５－６ダウンから追いついて６－６のスコアを迎えた対戦相手は、何としてもやりたかったタイブレークを戦うことができます。必死に頑張ったことが報われなかった結果としての逃げ出したいようなタイブレークと、追い詰められた不安や苦しみから解放された結果としての待ち望んでいたタイブレーク。モチベーションという言葉を軸にして比較した場合、両者の差はあまりに大きいのです。

ラーメンが大好きで、目の前に置かれたラーメンを食べたくて仕方がない人。一方、ラーメンはあんまり好きじゃないのに、昨日の晩もラーメンで、その上今日の昼メシに先輩からこってりバターチャーシュー麺を奢ってもらったもんだから、夕食のテーブルに出されたラーメンなんか見るのもウンザリという人。その二人がラーメンの早食い競争をしたら、どちらが有利ですか？この競争の勝敗を分けるメンタリティの要素、つまり「ラーメンが大好きで、目の前に置かれたラーメンを食べたくて仕方がない」という心がモチベーションです。

ここで重要なのは、タイブレークを戦う両者が、ジャンケンで勝敗を決めてもいいくらい互角の戦いをして５－４、５－５、６－５のスコアに至っているという事実です。ラーメンの話に置き換えれば、腹ぺこの度合いも、普段ラーメンを食べるときのスピードも、全く互角の二人が早食い競争に臨むということ。とすれば、勝敗の分かれ目は「モチベーション」ということになってしまいます。

６－５アップの時の「次のゲームで絶対に決めてやる！」という見上げた心意気が、実はあなたがタイブレークを戦う上では、厄介な逆風になっていたのです。

６－５アップで迎える第１２ゲーム、このデリケートな１ゲームをどんな気持ちでプレーするかがタイブレークの勝敗を大きく左右するわけです。とにかく、「次のゲームで絶対に決めてやる！」という悲壮な決意だけは、きれいサッパリ捨てましょう。限りなく互角の相手と試合をしているのであれば、次のゲームは取れるかも知れないし、取れないかも知れないと考えるのが正しい認識であるはずです。つまり、６－５アップになった時点で、タイブレークは１／２の確率で当然訪れるべき約束された未来としてイメージしておかなければならないということです。難しいことですが、仮に６－５でリードしていても、７ポイント先取の別の試合をもう一つ楽しんでやろうというほどの余裕があれば言うことなしなのです。

逆に、５－６ダウンで迎える第１２ゲームをプレーするメンタリティはそれほど難しくありません。だって次のゲームを取らなければどうにもならないのですから。そして、訪れるべきタイブレークのイメージを前もって準備しておくことは、この状況に追い込まれた誰もが無意識に行っている普通の作業なのです。付け加えるなら、対戦相手がよほど優れたメンタリティの持ち主でもない限り、このゲームを落とせばガックリして「やりたくなかった」タイブレークを始めなければならなくなるということ。つまり、モチベーションの上で自分が優位に立てることを自覚することも大切な作業の一つなのです。

３　滅多にない機会であるという認識

３つ目に大切なのポイントは、試合をする機会をどんなに増やしても、タイブレークを経験するチャンスはとても少ないという認識です。

支部大会のコートでは、タイブレーク中のサービスの順序やサイドが解らなくなっている人をしばしば見かけます。エンドの交代を忘れる人もいます。中には悪びれもせず「タイブレークわかりませーん」と言う人まで出てきて慌(あわ)ててしまうこともあります。タイブレークを経験する機会なんて滅多(めった)にないわけですから、無理もない・・・・・なんて妥協(だきょう)してしまったら、大損をしますよ。機会が少ないなら、増やせばいい。校内の練習で、タイブレークだけの試合をたくさんやればいいんです。

タイブレークに弱い理由の一つには、タイブレークの経験が少ないということも挙げられるのです。タイブレーク中のスコアが１－４でリードされて追い詰められたときの気持ち、６－４でリードして勝利まであと一歩というときの気持ち、６－６でエンドを交代するときの気持ち、それらを何度も経験している人としていない人とでは大違いです。両者の心の余裕という点では、通い慣れた通学路を歩く人と、初めて通る知らない道を歩く人を比較するようなものです。

例えば、タイブレークが始まって４ポイントを続けて失ったとします。０－４ダウン、あと３点取られたら負けです。こういう局面になると簡単に諦(あきら)めてしまうプレーヤーはしばしば見うけらけます。また、５－１とリードしたところでそれまでの慎重なプレーを捨て、突然ハードヒッターに変身してしまう人もいます。華々しいノータッチエースで勝利をおさめようというのでしょう。逆にそれまでの大胆さを失って、急に消極的になる人もいます。これらは経験不足としか言いようがないのです。何度もタイブレークを経験している人なら、４－０、５－１はまだまだタイブレークの中盤でしかなく、形勢は簡単にひっくり返ることをよく知っています。タイブレーク中の様々な得点のそれぞれの局面でどんなメンタリティが必要なのか、それを勉強する方法はタイブレークを数多く経験すること以外にありません。そして、それを数多く経験しているという余裕は、それをほとんど経験したことがない人に対して、大きな精神的アドバンテージ（優越性）を生みます。不安になってビビッてる相手を見下してプレーができるというわけです。

タイブレークだけの試合の大きな利点はもう一つあります。例えば校内でシングルスの１セットマッチを始める前のヘビーな気分と比較したとき、この試合形式は気軽であり、コート面数や人数の制約をあまり受けずにいつでも行えるということ。そして、けっこう楽しいということ。たった７ポイントを取れば試合が終わり、しかも気軽に行えるとすれば、上級生がへたくそな下級生に追い詰められるようなこともしばしば起こります。これは１セットマッチではなかなか起こりえない貴重な経験でもあります。へたくそな下級生の励(はげ)みにもなり、上手な上級生が気を引き締めるきっかけにもなるわけです。

楽しいタイブレークを大好きになりましょう。「好きこそものの上手なれ」昔の人は、「モチベーション」という言葉の本質を、こんな簡単な諺(ことわざ)の中で、みごとに言い当てています。楽しんだヤツが勝つ。それはなにもタイブレークだけに限ったことではないのです。

2006.7.12.（　栗山高校　佐々木雄介　）