

in play の哲学

「ラリー中はコートの後ろを通るな」と言うときの「ラリー中」のことをルールブックでは“in play” (the ball in play) と言う。では、それ以外の時間、例えばフォールトして頭を掻いている時間や、ベンチで水を飲んでいる時間は？・・・“out of play”である。言ってみれば、練習している時も“out of play”であり、教室で授業を受けている時も、家で飯を食っている時も“out of play”ということになる。テニスの試合中の、サーブが打たれてからポイントが決まるまでの時間だけが“in play”なのだ。ところで、高校の3年間で、お前たちは何時間の“in play”を経験するのだろうか。日々の練習コートでラケットを振る気の遠くなるような時間の中で、それはほんのわずかな時間でしかないはずだ。テニスプレーヤーにとって“in play”は、極めて特別な時間なのだ。

“in play”で、プレーヤーは何を考^{だいせつ}えるべきなのか。鈴木大拙(1870-1966)という仏教哲学者は『弓道と禅』という書物の中で、次のように語っている。

「それについて思いを巡らし、熟考し、考^{せつな}えをまとめようとする刹那(瞬間)に、本来の無我の境地は失われ、思考が邪魔者として立ち^{まと}はだかる。矢は放たれても、もはや的に向かってまっすぐに飛ぶことはない。的自体が、元の位置からは、すでに消えているのだ。計算が・・・つまりそれは誤算に過ぎないのだが・・・割り込んでくる」

弓を射るときに、矢をつがえ、的を見つめて、技術的な問題やフォームのことなどを考え、それについて何とかしようなどと思った瞬間に、その人の心からは集中とリラックスが失われ、正確に矢を射ることはできない、というのだ。テニスでもそれは同じ。無心になれたときにこそ、プレーヤーは最高のパフォーマンスを発揮できる。

ちょっと待て。何も考えない練習には意味がないんじゃないのか？・・・それはその通り。何も考えない練習など全く意味がないのだ。しかしそれは練習中の話。特別な時間に支配される“in play”において、必要以上の思考は邪念でしかない。大切なのは、“in play”で考えないために、何を考^{ぼた}えて練習するかである。

ダブルス、後衛。今から引^{ぼた}叩こうとしているボールには様々な選択肢がある。ハードヒット、ロブ、クロス、ストレート・・・。どれを選ぶかを考えるだけで、心にはストレスが生まれ、邪念がミスを誘う。そういうストレスは最小限にして、リラックスし、ストロークに集中したいものだ。その方法は、何も考えずにクロスに打つこと。そして、必要なときにだけ(心にストレスを受けながら)考^{ゆだ}えて、クロス以外のボールを打つ。それを“しかけ”と呼んでもいい。1球1球すべての局面で、どこにどうボールを打とうかを考えるのではなく、何球かに1球の“しかけ”の時以外には、何も考えず、自分の体の自然な動きに総てを委^{ゆだ}ねてラケットを振り抜く。そのために、自分のクロスストロークを最大限に信じてやらなくちゃならない。一か八^{ぼち}かのストレートは邪念の塊なのだ。