

ミスの価値

【A】 どうってことないセカンドサーブのリターンを、ネットに掛けてしまった。集中力が足りなかった。そしていつものように、心の中のもう一人の自分が厳しく残酷な言葉を投げかけてくる・・・何やってんだよ！バカじゃねえの

【B】 見方後衛のファーストサーブがセンターの厳しいところに入った。ポーチのチャンスだ。でも、ストレートを抜いてくるかもしれない。いや、クロスに来たとして、オレがボレーをミスるかもしれない。でも勇気を出してポーチに飛び出す・・・ミスしてしまった。心の中のもう一人の自分は、やっぱり厳しく残酷な言葉を投げかけてくる・・・何やってんだよ！バカじゃねえの

さて、この2つのミス、同じように相手に1ポイントを与えるという点では何の違いもない。しかし、両者の“価値”には雲泥の差がある。【A】のミスについては説明するまでもないと思う。問題は【B】のミスを自分の中でどう位置づけるかである。

結論から言えば、【B】のようなミスは、すればするほどテニスは上達するに違いない。そしてそのミスの痛みが大きければ大きいほど、プレーヤーのメンタリティは鍛えられる。逆に、こういうミスを怖がって消極的なミスばかりしているうちは、いつになってもうまくならない。こういうミスをしたときこそ、怖さに打ち勝ってポーチに飛び出した自分の勇気と決断力を褒めてやらなくちゃならないのだ。

最大の問題は、【A】の時も【B】の時も、「何やってんだよ！」と厳しく残酷な言葉を投げかけてくる心の中のもう一人の自分の罪である。この“もう一人の自分”は、【A】と【B】の区別が全然できない。ミスによってもたらされた失点の不快感をお前にぶつけてくるだけである。本当のお前は【A】と【B】をしっかりと区別して、とにかく【A】のミスを無くそうと苦しんでいるというのに。こんな厄介者に心を乱されては、冷静で楽しくリラックスしたプレーなど出来るはずがない。

解決法はただ一つ。それは、愚かな“もう一人の自分”を黙らせること。そしてそのための作戦は、【A】だろうが【B】だろうが、ミスをした自分を責めないことに尽きる。今のミスが【A】なのか【B】なのかを冷静に見極めて、次のプレーに備えるだけでいい。

本当のお前自身はもとより、心の中のもう一人の自分も見逃している重大なミスが、実はもう一つある。

【C】 意を決してポーチに飛び出すチャンスなのに・・・勇気を出して並行陣を作るべき局面なのに・・・ミスが恐くて（心の中のもう一人の自分に「何やってんだよ！」と言われるのが恐くて）何もしなかった、という救いようのないミスである。

いろいろなことをする人は多くの過ちを犯すだろう。しかし、彼は何もしなかったという最大の過ちだけは犯さずにすむはずだ

ベンジャミン・フランクリン