

## 成功のイメージ

打ちっ放しのサーブ練習。彼はベースラインに立ち、トスを上げる。しなやかなバックスウィングから渾身こんしんのサーブが繰り出されようとしている。そして、インパクト！。55ポンドに張られたストリングスが、直径7センチ足らずの球体の斜め上半分いびつを歪に押し潰す。その反動によって恐ろしい速さで弾き飛ばされる黄色いU.S.Open Extra Duty。遅れること0.0068秒。激しい衝突が作り出した空気の波動は、パコーン！・・・・・・心地良い打球音となって鼓膜を振るわせる。サービスラインの手前でバウンドして高く弾んだボールは、既にバックフェンスまで転がっていた。ふり返りざまの控えめなガッツポーズ。そして、ドヤ顔・・・・・・

ドヤ顔くんは、無心でラケットを振ったのだ。十分にリラックスし、そして集中していた。心の中では「入れっ！」と叫んでいたかも知れない。

雑誌のインタビューで、中村俊輔がフリーキックの練習について話していた。同じ位置にプレスしたボールを、ゴールを狙って何十回も何百回も蹴り続けるときに何を考えるのか・・・・・・「無心に」などという答が期待されるけれど、無心では話にならないという・・・・・・ボールのどの部分を、足のどの部分を使って、どの角度から、どれだけの力で蹴り、その結果、どんな回転がかかったボールが、どんな速さで、どんな軌道を描いて、ゴールマウスのどこに飛んでいくか、そのイメージがすべてなのだそうだ。動かない一つのイメージを持って蹴った結果、実際のボールがそのイメージとどれだけ違っているのかを冷静に判断し、次はそれを修正する。それをしないで蹴るのでは、脚に逞しい筋肉をつける以上の効果はないと彼は言う。

それではドヤ顔くんの「凄いサーブ」は、サーブ練習の結果として「成功」と位置づけられるのだろうか。そしてそもそも、この場合で言う「成功」とは何だろう。

例えば、中村俊輔がゴールマウスの左上を狙って蹴り続けるシュート練習を想定してみよう。回転がかかりすぎて右下に大きく逸れた場合でも、ボールはやはり枠をとらえてネットを揺らすことになる。この結果を、彼は「成功」と判断するだろうか。勿論NOである。それは、結果が事前のイメージとは異なっていたからである。

では、無心にラケットを振ってスーパーサーブを打ち込んだドヤ顔くんはどうだろう。彼が成功のイメージを持たずに、無心にラケットを振ったのだとすれば、成功も不成功もあり得ない。つまり、中村俊輔が言うところの、逞しい筋肉をつける以上の効果がない練習でしかなかったのだ。練習で、入った、入らなかったを意識するのは、本番のシミュレーションとしての心理的な意味はあるかも知れない。しかし、何よりも大切なのは、成功のイメージを持ってベースラインに立つことである。