

試合形式

私がボールを掴んで打ち出し、それを部員が打ち返す。打ち返されたボールは、誰にも顧みられず、そのままフェンスまで転がっていく。実際の試合には絶対に起こりえない不自然なシチュエーション。このような球出しドリルを“one way stroke”という言い方で批判する考え方がある。しかし、私はその考えには与しない。実際の試合の中で起こりうる一つの場面を切り取って、効率よくその場面を再現するのが球出しドリルであるとすれば、大切なのは、一つ一つのドリルを、実際の試合の中の一場面としてイメージする“リアリティ”である。試合中のどんな場面が切り取られたのかをリアルに想像する努力さえ怠らなければ、十分に効果のある練習形態なのだ。

one way stroke に対して、その反対の極にある練習形態が試合である。実際にカウントを数え、勝敗を決するわけだから、本番の試合の忠実なシミュレーションになる。

試合の欠点は能率が悪いこと。特にサーブに時間を要する。フォールトしたりするから、なおのこと時間がかかる。二つ目の欠点は、勝利を目指してプレーしなければならないこと。点が入れば嬉しいし、点を取られれば悔しい。勝ちたいし、負けたくないのだ。

一方、私たちが行っている“試合形式”の練習にサーブはない。out of play になった瞬間にボールが打ち出され、次のプレーが始まる。実際に試合を行うことに比べたら、何倍も能率よく練習をすることができるのだ。

そして最大の長所は「失点しないし、負けないこと」。勝敗のつく試合では失点が恐くて出来ないプレーを積極的に仕掛けることもできる。ネットプレーに取り組む者は、アプローチショットのプレースメントや強さを打ち分けながら、例えば center theory の意味を確かめることができる。center theory が総てではないことを理解することもできる。様々な局面で、どの程度の強さのどんなプレースメントが効果的なのかは、実際に打ってみなくてはわからないのだ。しかし試合では、失点を避けながらプレーしなくてはならない。リスクを覚悟した実験的なショットは、なかなか打てるものではないのだ。

“試合形式”の長所は、失点しないし、負けないこと。勿論、得点もしないし、勝つこともない。エースを決めても、決められても、自分がミスをして、それはデータとして頭と体にインプットされるだけであり、そのエースやミスにはプラスの評価もマイナスの評価もない。「失敗を悔やむ」という思考パターン自体から完全に解放されているのだ。にもかかわらず、ミスにマイナスの評価を与え、忘れてしまいたい悪い結果と考えるのは、せっかくのデータを「保存」する前に「消去」してしまうようなもの。ミスや失点が恐くなければ、積極的なプレーが可能になるのだ。自分は、失敗を怖がりさえしなければこんな凄いボールも打てるのだということを発見するチャンスまで提供してくれるのだ。

ミスを悔しがったり、自分のプレーに苛つくのは、「ミスや失点を恐れない」という、この練習形態の意味そのものをも否定しかねないわけだ。そして球出しドリルとは違い、この練習形態には常に相手がいる。相手だって、大切な効果を期待した貴重な練習をしている真っ最中なのだ。自分のことばかり考えてイライラされては、やっつけられないのだ。