

南空知高校テニス

メンタリティ講座 3

シミュレーション simulation の方法

1 心頭を滅却すれば・・・

昔の武士や修験者は「心頭を滅却すれば火もまた涼し（心を無にして事に臨めば火の熱さも涼しく感じられる、という意から、心を鍛えて高い境地に至れば、どんな苦痛も感じなくなるものだという教え）」、「精神一到何事か成らざらん（心を集中して物事にあたれば、どんなに困難なことも必ず成し遂げることができるものだ）」などという言葉で精神の重要性を強調しました。そのような境地が存在することまでは否定しませんが、現代スポーツで言うところの「メンタリティ mentality」は、武士道における精神主義や、かつてのスポーツ指導に横行した「根性論」とは全く異なる科学的な考え方です。

誤解を恐れず乱暴なまとめ方をすれば、テニスに必要なメンタリティは、集中力（コンセントレーション concentration）、決断力（ディターミネーション determination）、想像力（イマジネーション imagination）の3つの要素に集約されると私は考えています。そして、モチベーション、危機感、自分を信じる心、プライド、闘争心、平常心、リラックスと緊張、さらには性質としての勤勉と怠惰、楽観主義・悲観主義の度合いなどのファクター（因子）が、それら3つのメンタリティを活性化したり、活性化を邪魔したりする“触媒”の働きをしているのです。

今回は、メンタリティの3要素のうちの一つ、想像力（イマジネーション imagination）にまつわる話題です。それでは「シミュレーション」について・・・

2 ギョーカイ用語

てっきり「シュミレーション」だと思っていたのですが、正しくは「シミュレーション simulation」。せっかく辞典を開いたので・・・

「シミュレーション（英 simulation 『みせかけ』の意）①実際の実験をせずにモデルを使ってある現象の解析を行うこと。コンピュータを用いることが多い。模擬実験。②一般に（本番と同じような条件で行う）模擬の実験や体験。＊ノンノ-88.2.3.『遠い先の話と考えずに今のうちにドラマで27歳をシミュレーションしては？』（例文で読むカタカナ語の辞典・小学館）」

この辞書には88年2月3日発行の女性月刊誌『ノンノ』からの例文が載っています。女優さんへのドラマの出演交渉が話題になっているようです。以下は、私の勝手な想像ですが・・・

監督：「私のドラマに出てみないか？27歳、独身のキャリアウーマンという役どころなんだが・・・」

女優：「どうしようかな。まだ23だし、そんな役が私に演じられるかしら」

監督：「君はまだ若いけど、遠い先の話と考えずに今のうちにドラマで27歳をシミュレーションしてはどうか。今後の君の人生にも、きっと役に立つはずだよ」

恋愛、仕事、結婚……現実の27歳を生きるうえでは様々な困難があるわけだから、そのシミュレーション（模擬演習）として、架空（虚構）の世界であるドラマの中で27歳を経験しておいてはどうか、という口説き文句には説得力があります。今から20年近くも昔に「シミュレーション」なんていう言葉を平気で口にできたのは、たぶん監督とかディレクターとか、そちらのギョーカイの人ぐらいなものだと思います。

3 シミュレーションから得られるデータ data

2002年に発行された『文体とパスの精度』には、小説家の村上龍とサッカーの中田英寿の対談と、二人の間に交わされたたくさんのeメールのやりとりが収録されています。イタリアに渡って3チーム目となるパルマに移籍したばかりの中田は、当時25歳。イタリア語を自由に操り、ヨーロッパの言語で考えることを始めていた若者の言葉が、私にはとても刺激的で、興味深いものでした。

中田：たとえばランニングを1000メートル何本というような練習も、言われたようにただやるのと、自分で必要だと思ってやるのとでは、同じことをやるにしてもまったく違うし、シュート練習にしてみても、言われてやるのと、こういうふうにあそこを狙って打とうと思ってやるのとではまったく違う。

村上：小さいときから自分で考えてやるようにしてたの？

中田：小学生のころのことは覚えていませんが、中学校のころは、まあそうでしたね。中学校で壁に向かってボールを蹴ったりしますよね。シュートとかも打っていたけど、だいたい中学生になるとカーブは結構蹴れるんです。じゃあ、カーブが蹴れるんだったらドライブも打てるかなと思う。カーブはボールの横を蹴れば、左回転するから曲がっていくのだから、それを縦に回転させるためにはこう蹴ればいいのか、などと考えながらやっていたら、打てるようになったんです。

（中略）

中田：これはサッカーだけじゃなくて、ほかのスポーツでも仕事でもそうだと思いますが、何が大事って、やはり自分で考えることがいちばん大事だと思うし、それができる人というのは、何においてもある程度の成功はするんじゃないかと思いますね。

（『文体とパスの精度』村上龍×中田英寿・集英社）

例えば、フリーキックの練習を何回も行うとき、中田英寿にとって、それは単にボールを蹴る技術の向上だけが目的ではないということがよくわかります。「カーブはボールの横を蹴れば、左回転するから曲がっていくのだから、それを縦に回転させるためにはこう蹴ればいいのか」……つまり、「こんな回転をかけ、こんな速さのボールを、こんな軌道で、ゴールマウスのあの場所にコントロールして蹴りたい」というイメージが最初にあって、「実際にこんなふうには蹴ってみたら」「こんな回転がかかって、こんな速さのボールが、こんな軌道で、あそこに飛んだ」という試行錯誤が繰り返されるのです。ボールはなかなかイメージ通りには飛ばないけれど、そのイメージさえあれば、1回

1回の失敗は、無意識のうちにデータとして彼自身の心と体の中に記憶されるはずで
す。そして、そのような失敗データの積み重ねと修正が功を奏し、仮りに1度でもイメージ
通りのボールが蹴れたとしたら、それは決して消去されない(絶対に忘れない)貴重な成
功データとして、彼の心と体はリアルに記憶するに違いないのです。この方法が、シミュ
レーションに他なりません。

テニスでは・・・例えば、サーブ練習を思い浮かべて下さい。向こう側のエンドの
サービスラインがサイドラインやセンターラインと交差するあたりにコーンを立て、あな
たはカゴからボールをつかみ取って、何本も何本も黙々とサーブを打ち続けます。ベース
ラインでトスを上げる際に何のイメージも持っていないのだとしたら・・・あなたの
利き腕にはサーブに必要な筋力がつき、練習しない人に比べればずっと上手なサーブを打
つ技術が身に付くに違いありませんが、これではシミュレーションにはなりません。繰り
返した何百本ものフォルトは、失敗データとしては一切あなた自身の中に蓄積されない
のです。それどころか、本来なら貴重な成功データになるはずだった「やっと決まったス
ーパースーブ」さえ、爽快感以外には何の財産も残してはくれないということです。

最初に「こんな回転をかけ、こんな速さのボールを、こんな軌道で、あの場所にコン
trolして打ち込みたい」というイメージのプロセスがどうしても必要なのです。次に
「ここにトスを上げて、こんなふうにラケットを振ってみたら」という実行のプロセス
があり、最後に「こんな回転がかかって、こんな速さのボールが、あそこに飛んだ」と
いう結果のプロセスがあります。1球のサーブ練習で、～のプロセスが揃って初めて
様々なデータがもたらされるのです。もちろん、初めは失敗データ集めが繰り返されます
が、そのような数多くのシミュレーションを繰り返した結果として、イメージ通りのサー
ブが入ったとき、テニスプレイヤーはリアルな成功データを手に入れることができるので
す。

データという言葉を使い続けました。ここで重要なのは、スポーツの技能修得は、多く
の場合、無意識のうちに行われるということ。ですから、サーブの練習でも、先に挙げた
～のプロセスがあれば「データとして記憶しよう」などと意識する必要もないのです。
心の中の意識していない部分“無意識”が、ちゃんと記憶し、データとして残しておいて
くれるということです。

先生やコーチから、イメージを持って!などと、よく言われると思います。しかし、イメ
ージを持ってトスを上げ、ラケットを振ったからといって、そのサーブそのものが速くて
いいコースに飛んでくれるというものではないのです。イメージを持って打ったサーブは、
そのイメージを、失敗データとして、時には貴重な成功データとして、心と体が記憶して
くれるということです。逆に、イメージもせず打ったサーブには、何本打ったとしても、
記憶すべきイメージのデータそのものが存在しないということなのです。

どうですか? のイメージのプロセスをいい加減にはいませんか? 1球のサーブを
打つ間にあなたの心の中で行われるメンタリティの活動が、「入った」「外れた」を確認
して喜んだり悔しがったりすることだけだとしたら、鉄アレイで右腕に筋力をつけるのと、
あんまり違いがないということです。

4 リアリティ reality

ニュース番組で、戦争の話題が報じられない日はありません。悲惨な戦争は、この世から、どうして無くならないのでしょうか。政治的なさまざまな問題をこの文章でどうこう言おうとは思いませんが・・・・・・、例えば「イラクで自爆テロがあり、50人の一般市民が命を落とした」「レバノンへの爆撃で、子供10人を含む30人が犠牲になった」などというニュースを聞いて、あなたは何を思うでしょう。

リアリティ reality という言葉があります。日本語では「現実性」とか「現実味」「真実らしさ」などと訳されます。「ウインブルドンに出ようなどというリアリティに欠ける目標を立てる前に、とりあえずお前のバックハンドボレーをナントカしろ！」などというふうに使います。

戦争のニュースに接した時に、その犠牲者が、もしも自分の恋人だったら、我が子だったら、両親だったら、親友だったら（だって、それら現実の犠牲者たちには、身を震わせ涙を流して悲しんだ恋人や夫や妻、息子や娘、両親や親友が必ずいるのですから）・・・・つまり、その悲惨な出来事が現実の自分に起こったらどうだろう想像するときの「現実味」の度合いがリアリティです。ですから、豊かなリアリティを持つ心は、何よりも戦争を憎むはずで。一方、リアリティに^{とほ}乏しい心は、戦争のニュースを、自分や自分の愛する人の命とは全然関係ないどこか遠くの出来事としか受け止められません。亡くなった人の数に対して「それは大変なことだ」と心を痛める程度が関の山なのです。戦争の悲惨さに対するリアリティ豊かなイマジネーション（想像力）が、この世から戦争をなくすためには不可欠なメンタリティなのです。

5 リアリティのあるシミュレーション

F1の自動車は、サーキットを2～3分で1周します。最高時速は350kmを超えるそうです。その間にドライバーは、ハンドルやアクセル、ブレーキの操作ばかりではなく、複雑なシフトチェンジを何度も繰り返します。ブレーキやシフトチェンジのタイミングが狂えばタイムをロスしますし、悪くすれば命に関わる大事故を引き起こします。そこで、サーキットのコースを熟知している彼らは、レース前に何回もシミュレーションを行います。目をつぶってコースを思い浮かべ、頭の中でアクセルやブレーキを踏み、シフトチェンジを行いながらイマジネーションのコースを1周するのです。このシミュレーションでコース1周に要する時間は、実際にハンドルを握って自動車を走らせたときとほとんど同じだそうです。同じような話を、旗門^{きもん}を通過しながら斜面を滑り降りるアルペンスキーのオリンピック選手もしていました。これらは、究極のリアリティとでも言うべきでしょう。リアリティなどという言葉を使うまでもなく、彼らの心の中で行われるシミュレーションは、現実とほとんど違いがないのです。

練習ではいいサーブが入るのに、試合となるとからっきし・・・・・・という人をしばしば見かけます。では、サーブを行う上で、練習と試合にはどんな違いがあるのでしょうか。サーブ練習ではカウントを数えることもなければ、ダブルフォルトで相手に得点を与えることもないし、甘いサーブをハードヒットされて、リターンエースを取られる心配もないのです。突き詰めれば、負けの悔しさを味わうことが絶対にないということです。しか

し、それこそが問題なのです。

それではシミュレーションの観点からサーブ練習を考えてみましょう。試合開始直後の1st サーブ。1 - 1の第3ゲーム、40 - 0の1st サーブ。2 - 4ダウンの第7ゲーム、アドバンテージ・レシーバーの2nd サーブ。タイブレークに入り、相手のマッチポイントでの2nd サーブ。これらの様々なシチュエーション (situation 局面) で、プレーヤーはいつも同じ気持ちでサーブを打つわけではありません。メンタル(精神的)な面だけでなく、自分のマッチポイントの1st サーブと、相手のマッチポイントでの1st サーブとでは、戦術的にも全く違って来るわけです。それなのに、カゴからつかみ取ったボールを力いっぱい打ち込むだけのサーブ練習ばかりでは、それら様々なシチュエーション (局面) をカバーするシミュレーションにはならないのです。それぞれ異なるシチュエーション (局面) には、異なるメンタリティと戦術が必要なのはです。だとしたら、それに見合った練習をすべきではありませんか？

ここで大切なのがリアリティ。2 - 4ダウンの第7ゲーム、アドバンテージ・レシーバーのシチュエーション (局面) を、どれだけリアルにイメージできるかです。相手エンドに立つレシーバーや、ダブルスなら前衛の姿まで見えるほどのリアリティをもってトスを上げることが出来れば、試合本番のシミュレーションとして十分な効果を期待できるはずです。「練習ではいいサーブが入るのに、試合となるとからっきし……」というのは、練習の時と試合の時のメンタリティがあまりにも違うことが原因と言うほかありません。「試合と同じ気持ちで練習しろ！」などと、私もついつい安易に口にしてしまいがちですが、正しくは「試合のシミュレーションになる練習をしろ」というべきでしょう。

6 練習は嘘つき

「練習は嘘をつかない」という言葉があります。普段の一生懸命な練習は、必ず良い結果に結びつくはずだから、それを信じて毎日努力を続けなさいというのです。確かに一生懸命は素晴らしいことです。しかし、練習の目的がテニスの上達である以上、上達につながる一生懸命には価値がないのです。その意味では、練習は平気で嘘をつきます。それも、あなたの一生懸命を台無しにしてしまうような大嘘です。練習に嘘をつかれないためのキーワードは“イメージーション(想像力)”。本当ならこの上なく尊いはずの「一生懸命」という美徳を、報われない自己満足に終わらせてしまわないために、“イメージーション(想像力)”の意味について、もっともっと考えてみる必要があります。

(2006.8.30. 栗山高校 佐々木雄介)