

(53) 2022年12月20日「プレッシャーを感じたら」

うまく打ってやるという感情や気負いすぎると、思うように打てないことがある。ミスすることで自分に怒り、時にはパートナーに一言ってしまうことも。こんな時には、足を軽く開き、全身をリラックスさせ、手を軽く下へ振る。小刻みに体を上下させ、頭に昇っている「気」を下へさげるようにイメージを持つ。感情を鎮めるために深呼吸をする。

Photo: 「道標なき道を歩く」 ビレネー/スペイン

(52) 2022年12月7日「予測と判断」

スライスを多用するプレーヤーか、ロブ主体のプレーヤーかを見分けるのが「判断」。相手が打ったボールはどこに飛んでくるかを「予測」する。コース、球種、スピードが分かれば、先回りして待っていることで、余裕が生まれ、ミスも減る。正確なショットが打てればおのずと主導権を握れる。普段から相手を観察することが大切。

Photo: 「奇岩の林立」雲南石林イ属自治県

(51) 2022年11月19日「成功秘話に感心しても、真似るな」

一流選手が成功したからと言って、成功者の考えをそのまま真似てもだめだ。但し、成功した事例を学ぶことは大いに結構。自分独自の方法、方策を探り、試行錯誤しながら、やり続けることが大事だ。独自のやり方には必ず壁が待ち構えている。そこを乗り越えていく意思が強いかどうかにかかっている。壁が高ければ高いほど強くなれる。

Photo: 「ポルタクエーリヨ峠(標高4767m)」ワスカラン国立公園/アンテス・ペルー

(50) 2022年11月5日「人とのつながりは金メダル以上」小平奈緒さん

小平さんは10月22日の全日本距離別選手権・500mで優勝。現役生活にピリオドを打った。レース直後、数々の印象的な言葉を口にしていた。「人とのつながりは金メダル以上。」27日引退記者会見で「人として、どう生きるかが大事。人は学びも運んでくれますし、喜びも共有できますし、悲しみも分け合えられます。」機知に富んだ語り口にうんうんと頷いた。

Photo: 「早朝のストウ」コッツウォールズ/英国

(49) 2022年10月22日「腰で打つ」

身体を捻って腰の筋肉をうまく使えばボールに威力がでる。「手打ち」のボールには勢いがないため、相手には打ちやすいボールとなる。「腰で打つ」ためには、次のようなトレーニングをしてみてもどうか。仰向けになり、膝を立て、そのまま左右に揺らす。その時顔を膝の曲げとは反対方向に向ける。両掌は上向きにする。50回を2セット毎日行えば柔軟性が増す。

Photo: 「氷河がまじかに迫る山小屋」TMB(モンブラン山群周遊)/イタリア

(48) 2022年10月7日「腰の捻りがパワーを生む」

「手打ちだ!」と言われても、どうすればいいのかわからない人が多い。「腰の捻り」にヒントがある。あまり腰の動きは気にしないのが普通。腰の周りには大きな筋肉がついている。この筋肉をうまく使えば、パワーが出ることは知られている。「手打ちスイング」は腕の振りだから目に見える

が、腰の捻り方までは目がいかない。次回、トレーニング方法を指南する。

Photo: 「もうすぐ完成 サグラダ・ファミリア教会」 バルセロナ/スペイン

(47) 2022年9月23日 「バウンス・ヒット法」 スポーツ自然上達法

選手に技術的なポイントをアドバイスしている光景をよく目にする。しかし、細かく指導していても、なかなか思うように打ててないように思う。「インナーゲーム」理論を提唱したガルウェイは、ボールがバウンドしたら「バウンス」、ボールがラケットに当たる瞬間に「ヒット」を声に出して言うだけで、集中力が高まり、上達すると説いている。一度やってみよう。

Photo: 「四姑娘山(6250m)」 四川省・アパ・チベット族自治州

(46) 2022年9月10日 「本番に強くなる」(白石豊著・筑摩書房)

図書館から「本番に強くなる」の本を借りて読んだ。どうプレッシャーを克服するか。【プレッシャーをなくすのではなく、対処の仕方を学べばよい】と力説している。プロの選手は意図的に集中モードにアクセスし、本番前に決まり事をつくる。このことを「プリショット・ルーティン」と言うらしい。イチロウ（野球選手）がプレーに入る前のルーティンを思い出した。

Photo: 「天空都市マチュピチュ」 ペルー

(45) 2022年8月27日 「ヨガで病気を克服」 (講師・白石豊・福島大学名誉教授) NHK ラジオ

深夜便を毎朝拝聴している。「明日への伝言」の中で白石さんは病気やケガを克服するには、ヨガを応用したトレーニングが良い、と勧めていた。この言葉に意を強くした。体が柔らかくなり、精神面で安定し、ケガ予防にもなる。数カ月前からヨガ（運動療法）を取り入れてから、腰痛は少しづつ改善してきた。ポーズを取りながらイメージトレーニングもできる。

Photo: 「ミルフオードサウンド」 ニュージーランド南島

(44) 2022年8月13日 「不安をプラスに」

「弱音を吐いてどうする？」と学生時代に先輩や先生に諭されたことはないだろうか。不安が増幅されて結果はみじめな惨敗。『不安は人間を支えていく大事な力である』と五木寛之（不安の力）が述べている。一流のアスリートは不安感、恐怖心、失敗したときの痛みを多く経験し、それをバネにして成長してきた。人は不安と共に生きていかななくてはならない、と。

Photo: 「湖畔の山小屋」 ピレネー・スペイン

(43) 2022年7月30日 「自分を責めない」

試合でミスすることは誰にでもある。大事なポイントでミスすれば、誰しも落胆する。ミスの原因を自分のせいで負けた、とマイナス思考するのは禁物。ミスをして弱気にならず、堂々と振舞うことで悪循環を断ち切ることができる。ミスしたことを悔やむより、自分自身で取り返す、と気持ちを切り替える。ミスは誰にでもあると開き直る。プラス思考で行こう。

Photo: 「フランソワ一世が建てた城」 シャンポール・フランス

(42) 2022年7月16日 「迷いは新たな発見を生む」

何やってもダメだ！なぜうまくいかないんだ！と嘆くことがある。テニス以外のことに方向転換した方が。。と葛藤したことはないだろうか？ここが正念場。この迷いこそ新たな発見が見つかるき

っかけになる。もし、迷いも葛藤もなければ今の状態に満足し、ステップアップは望めない。トップアスリートは葛藤を克服して強くなった。

Photo: 「一瞬の晴れ間」(マルモラーダ峰) ドロミティ・イタリア

(41) 2022年7月2日 「柔軟に肩胛骨を操れば最高」

ボールを飛ばすには勢いよく腕を振れば・・・？は間違い。肩胛骨を支点にして腕を振ることで威力が増す。また、肩胛骨を柔軟に動かすことでスムーズな振りが可能となる。肘痛や肩を痛める原因の一つが肩胛骨が硬いことがあげられる。さらに腕の可動域が大きくなれば、スマッシュやサーブに威力が出てくる。柔軟性を高めることが大事だ。

Photo: 「ルートバートラック」 NZ 南島

(40) 2022年6月22日 「教えられた通りに打っているつもり！」

自分では教えられた通りに打っているつもりだがうまく飛ばない。自分のフォームをビデオで撮影して見ると「えっ！」こんなフォームで打っているのか、とがっかりする。自分のフォームが一流選手とどう違うのかわかれば、イメージを作ることができる。まずは自分のフォームを知り、イメージ通りに身体表現できるようにすることだ。

Photo: 「TMB 最高地点に立つハイカー」 TMB (トゥール・ドゥ・モンブラン) / フランス

(39) 2022年6月8日 「アウト！に反論したいが」

ほとんどのゲームは「セルフジャッジ」である。「アウト！」とコールされて、「入っているよ！」と言いたいが、じっとこらえるしかない。ここで反論しようとするれば、人格が問われかねない。1回ならまだ許せるが、2回、3回もミスジャッジされたら、……。コールに異議をとнаえて話せば解決できそうだが、お互い気まずくなるし。。。さて、皆さんならどう対応しますか。

Photo: 「崩れ落ちない奇岩」 雲南省

(38) 2022年5月25日 「ブレイクスルーって何？」

テニスが好きでひたすら練習に打ち込んで上達してないと感じる時がある。でも俺は続けていく。あきらめずに、粘り強く、ひたすら打ち込むと心に誓う。ある日突然勝てることがある。これが「ブレイクスルー」だ。練習に集中して取り組めばいつかは会得する機会は必ず来る。悩んだりした時は「スランプ」と思えばいい。この期間は次のステップへの試練と考えよう。

Photo: 「朝陽に染まる」 ピレネー・スペイン

(37) 2022年5月11日 「プレーを観る(ビデオ録画)」

有度山で開催された「近県対抗予選会」でプレーしている試合をビデオ撮影し HP にアップした。プレースタイルを見て、何か気づいてくれたらうれしい。改善すべき点があれば練習に活かす。変化を求めることで違う発想が生まれる。しかし、変えるとパフォーマンスが落ちる。今までの方法に戻ってしまうこともある。それでも怖がらずに「変化」にチャレンジせよ。

Photo: 「子を背負い家路を急ぐ」 クスコ・ペルー

(36) 2022年4月26日 「感覚が鋭い人」

人にアドバイスすることが時々ある。言葉で伝えて理解できた人も実際打ってその通りにいかない

のが普通。感覚の鋭い人は、他人のフォームを真似ることがうまい。つまりイメージを掴み、自分なりに身体を動かし、感覚的にすぐに修正できたりする能力が発達している。言うなれば、自分のイメージ通りに身体表現をできる人だ。運動神経が発達しているのかも？

Photo: 「リヤマと子ども」 クスコ・ペルー

(35) 2022年4月13日 「スイングスピードを上げるには」

片手打ちの場合、左手はバランスを取る役目だけ？とっていないだろうか。前腕を少し内側に捻ると、スイング動作が増すことが知られている。理由は背中中の筋肉と相関関係で胸が張り、身体が捻りやすくなるからだ。当然のことながらスイングスピードが増せばボールに回転がかかり、ボールスピードはより速くなる。単に左手でボールを指さすのはお勧めできない。

Photo: 「九寨溝(きゅうさいこう) 諾日郎瀑布」 四川省・中国

(34) 2022年3月27日 「腹筋を鍛えればレベルアップする」

病気を患うとどうすれば病状が快方に向かうのか誰しも考える。腰痛を改善するために腹筋を鍛えるのが良いとアドバイスされた。腰部と腹部は直接関係なさそうに思うかもしれないが、腹筋トレーニングをしてから快方に向かっているから不思議だ。テニスは体幹部を大きくひねる動作を繰り返すスポーツ。腹筋と背筋に力を込めて、大きく捻る運動すれば効果が期待できる。。

Photo: 「ロワール渓谷を歩く」 トゥール・フランス

(33) 2022年3月18日 「脱力すればミスは減る」

パワーテニスの魅力に惹かれて、強打してはアウト。「若いね」と揶揄された。自滅で負けても、それほど深く考えなかった。力んで打っていることは分かっているが、どうすれば力まず打てるのか考えた。掌の筋肉をやわらげることに着目。親指の付け根をマッサージし、両手をひろげ、互いに押し付けあう。手首の力を抜けば、力まず打てると本に書いてあった。果たして効果はいかに！

Photo: 「奇岩 チンクエーリ」 ドロミティ・イタリア

(32) 2022年3月5日 「苦心はスポーツの本質」

試合で勝ちたい！とスポーツをする人は誰しも考える。もし、苦労もなく栄冠を手にしたら、果たして本当に心から喜べるだろうか。負けた時、勝てないことに悲嘆するのも同じ。どうすれば勝てるか方策を考えられる人は前進する。が、努力すればするほど苦しみが大きくなることもある。苦心はスポーツの本質であることを肝に銘じておこう。

Photo: 「原生林の中を歩く」 ルートバーン・NZ 南島

(31) 2022年2月25日 「慢性腰痛対策（予防）」

慢性的な腰痛の原因は、過労や疲労の積み重ねで起こることが知られている。脊柱にある軟骨「椎間板」が圧迫されて、外側が破けて中の組織が飛び出し、神経を圧迫し、痛みが続くのが椎間板ヘルニアだ。テニス仲間のインストラクターに腹筋トレーニングを教えてもらった。腰部・背部の柔軟性を高め、腰に負担をかけずに腹筋運動する。2週間して効果が徐々に現れた。

Photo: 「青いフウ草 TMB・フランス (TMB:モンブラン山群周遊トレッキング)

(30) 2022年2月11日 「ケガ予防にはストレッチングが重要」

中高年で始めたテニス。当初は腕、肩、足腰に不安を抱え、疲労が蓄積し、障害に悩まされた。そこで筋力トレーニングを始めると腕力に任せてスピードボールが打てるようになり、肘や肩の痛みもなくなった。しかし、ここ1年腰痛(ヘルニア)を患い、試合さえ満足にできない。ヨガの先生によれば柔軟性が低下しているのでは？ ストレッチングで硬くなった筋肉をほぐすことにした。

Photo: 「チヨピカルキ峰」 ブランカ山群/ペルー

(29) 2022年1月26日 「無慈悲なしっぺ返し」

打っても打っても返ってくる。何をすればいいかわからない。「限界だ」と諦めの境地。時に一生懸命努力すればするほどさらに落ち込むこともある。努力しているとき、わずかな光さえ射してくれば少しは報われる。かつてコーチがこんなことを言っていたことを思い出す。「一生懸命にやればやるほど苦しみは増すばかり。」無慈悲なしっぺ返しにどう対処する？

Photo: 「ロマネスク修道院」 カタルーニャ・スペイン

(28) 2022年1月14日 「人真似はやめて、わが道を行こう」

他人とは違う道を行こう。プロのテニスプレイヤーを真似てもできないことは分かっている。一流のプレイヤーから「インスピレーション」を受けることは悪いことではない。盲目的に真似ても自分にそのままあてはまるとは言い難い。「自分に本当に役立つことは何か」を見極めること。そして自分ならではの彩をそえることができればあなたは前進する。(サーシャ・バイン著「心に残る名言」)

Photo: 「古都”麗江”の街」 雲南省・麗江

(27) 2022年1月3日 「目標がある場合、ない場合」

「自分はこうなりたい」という目標がある人は前進するが、目標がない場合は自分を変化させようとは思わない。しかし、目標があっても長続きせず、困難を前に挫折してしまうことがある。国枝慎吾の座右の銘に「Small changes make a big difference (些細な変更が大きな変化を生む) がある。自分がそうなるんだと信じることが大切だと教えてくれている。

Photo: 「干潮時のモンサンミツシエル城」

(26) 2021年12月25日 「チェンジ・オブ・ペース」

相手からの返球が一定のスピードとコースを読めれば、ヒッティングポイントが安定するため、展開は楽になる。しかし、相手のショット精度が高かったりすると、劣勢に立たされる。そこで、「チェンジ・オブ・ペース (緩急をつける)」作戦が功を奏する。つまり、相手のリズムを狂わすために、テンポを遅らせることで相手に不安定なショットを打たせ、ミスを誘発させる作戦だ。

Photo: 「天を突きさす針峰」 ドロミティ/イタリア