

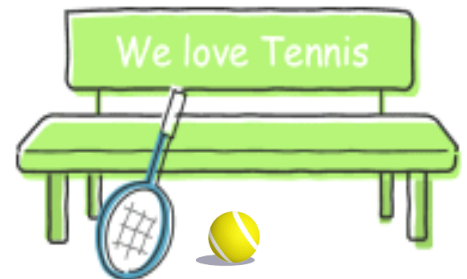
この内容は過去のニュースレターで掲載したものを、部分的に紹介したものです。テニスというスポーツの良さをご理解していただけるのではないかと思います。是非ご一読ください。

テニスのすすめ！

お父さん！お母さん！テニスってこんなに凄いですよ！！
ぜひ、知っておいてくださいね。

- ・球技は脳力を強化（オープンスキル・脳活性）
- ・道具を使う（複雑な調整機能が活発に）
- ・個人、複（ダブルス）混合（ミックス）団体と種目が多い（様々な人間模様を経験）
- ・試合ではコーチングができない（すべて自分の判断・自立、自律）
- ・品を尊ぶスポーツ（硬式テニスだけのセルフジャッジ）
- ・老若男女、家族が一緒にできる（ファミリースポーツ）
- ・けがが少ないスポーツ（生涯スポーツ）
- ・2人で出来る（気軽にできる）
- ・試合数が多い（磨かれる機会が多い）
- ・時間制限がない（消化試合がない、あきらめない心）
- ・試合時間が長い（生き方の練習）

参考資料



●球技は脳力を強化・道具を使う

スポーツは「クローズドスキル」系と「オープンスキル」系とに大きく分けられます。「クローズドスキル」とは直訳では“閉ざされた技術”。陸上競技、水泳、重量挙げなどのように身体能力を極限まで磨き、単純に時間(速さ)や距離、力などを競うものや体操やフィギュアスケートなどのように形の美しさやどれだけ正確にできるか(再現性)つまり決められた動きを徹底的に精度を高めるといった要素の多いスポーツを言います。そしてもう一方の子供にお勧めの「オープンスキル」とは、球技、アウトドア、格闘技などのようにいろいろな状況の変化に対応できるように技術の幅を広げ、その自分の持つ技術をその瞬間にどのように使っていくかという判断力と決断力と創造性と工夫、いわゆる知恵が必要になるものです。つまり頭を使う要素の多いスポーツです。中でも球技は“瞬時”にそれらを使うためかなりの脳活性が期待できます。テニスについては、さらに、「道具を使う」という要素が加わるため、手と打点までの距離、面の向き、力加減、道具をもつためのバランス矯正などの多くの調節による脳への刺激が追加されるのです。簡単に言うと、ラケットスポーツは子供の時期に必要な脳への刺激がたいへん多いのが特徴で、他のスポーツよりも頭の回転が良くなる要素が多いということです。

「動体視力」と「脳の能力」の相関性も最近よく聞きます。動体視力が良いと言うことは脳の処理スピードが速いということです。240kmものスピード、バウンドやスピンによるボールの軌道変化、こんなボールについていく“目”って実は脳がすごいのです。ボールを扱うスポーツのよさが解りますね。

●多種目による人間模様

球技の中でも団体スポーツの野球、サッカー、バレー…見ていていいですね。こういったスポーツにはドラマ性を感じます。血、汗、涙、そして友情…。テニスは“個人スポーツ”といわれ、あまりこういったドラマに縁がないように思われがちでした。がしかしあの人気アニメ「テニスの王子様」がそのイメージを変えてくれました。実はテニスには、「個人戦」と「団体戦」があって、またその中に「シングルス」「ダブルス」「ミックス」があります。つまり6種類の種目があることになり、それぞれの性格の違ったフィールドの中でいろいろな人間模様を体験することができるのです。当然その幅の広さは、団体スポーツだけのものよりもずっと広く、そしてこの幅広さが子供の成長に大きく貢献してくれています。

●団体戦でない良さも…、試合ではコーチングができない

テニスには個人戦と団体戦があり、個人戦は「試合中誰にもアドバイスを受けることができない」という厳しいルールがあります。監督やコーチからのアドバイスも一切受けられないのですから、言い換えれば孤独に耐え、誰にも頼らずにすべて自分の「頭脳」「責任」「人格」において戦いなさい…という訳です。試合で負けたとき、サッカーならば11人(＋α)で野球ならば9人(＋α)で負けを分かち合うことができます。しかし「俺は良かったんだけど・・・」や「監督の采配が・・・」なんて言葉がよく聞かれるように自分への言い訳も立ちます。けれどもテニスのシングルスでは負けをすべて自分ひとりで背負うしかありません。他人に責任転嫁が出来ないので負けることが嫌いな人間にとっては、とても厳しいことなのです。逆に「自分の意思、判断、直感」を殺してまで監督やコーチ、又は先輩の指示通りに動かなければならないということもなく、自分の自由意思で持てる力を誰にも遠慮することなく出し切れるという良さもあります。

●試合数が多い、2人で出来る

選手は一つ一つのタフな試合（人間力のぶつかり合い）で人格が磨かれていきます。「テニスの王子様」のリョウマが一人でよく他校へ乗り込んで行っていました。個人戦では簡単に単体（一人）で外に出て戦えるし、1日に2〜3試合やる大会もあり、“試合の数”が団体競技より当然多くなるので、そういう磨かれる機会も増えてきます。またそれだけ個々とのコミュニケーションが増え、意外にも友達の数が他の競技よりテニスは多いそうですよ。

つまりテニスは、団体競技や団体戦（複数人）のよさも味わえるし、個人戦のシビアなところなども経験でき様々な環境で自分を磨ける機会が多いといえます。将来、子供たちは多様な環境で様々な人間模様に出会うはず。そのときに過去に経験したものは意識・無意識にかかわらずそのときの行動の判断基準になるのですから、テニスのお子様への影響は大きいのです。

●時間制限がない、試合時間が長い

テニスには制限時間がありません。過去には6時間を超える試合、2日がかりの試合も記録に残っています。見るスポーツとしてはこんなに長いとたまりません。しかし、この長い時間の中に人生の縮図ともいえるドラマが入り得るのです。陸上や水泳の短距離ではそうはいきませんね。長時間のゲームの中で好、不調や運、不運の波に向き合い、相手の戦略や環境の変化に対応し、要所要所で自分の戦略や感情を切り替えコントロールしていくといういわば“生き方”の練習としても効果を発揮します。

そしてここが大切です。テニスでは最後のポイントを取られない限り負けないのです。どんなに負けていても逆転勝利の可能性が残っているということです。サッカーやバスケットなどの時間制限のあるスポーツでは、消化試合的な時間がどうしても起こります。残り僅かな時間で1点差であれば時間稼ぎが生じ、大差であればその気の緩みをどう処理するか、またはあきらめ方を問われるわけ。私はサッカーが大好きでよく見ます。そして感動のゴールには鳥肌が立ちます。しかしながらこの時間帯だけは残念な気分をぬぐえません。

その点テニスは最後の最後まであきらめなくてもよいのです。私は最後の1ポイントをしのいで逆転勝利した試合を幾度も見てきていますし、私自身も何度かその時の記憶に浸ることがあります。もちろんその逆もあり、最後の1ポイントを取れずに大逆転を許し、悲嘆の涙にけると同時に勝負の怖さ、驕り、気の緩みなどを考えさせられた経験もあります。逆にそういう意味ではドラマ性が大きいともいえます。子供たちに“あきらめない”こと、そしてその後にある勝利の経験を伝えることはとても大切と考えています。

●テニスだけのセルフジャッジ…品を尊ぶスポーツ

紳士淑女のスポーツとして世界中で親しまれているテニスですが、それを裏付ける話があります。実はテニスだけにしか存在しない「セルフジャッジ」が大きな公式の大会でも採用されていることです。審判がいないし自分のコート側のジャッジを自分だけの権限で行うルールのおかげですから、他スポーツから見ればみれば無謀とも言えます。審判の目を盗んで相手選手を殴る蹴飛ばす、過剰なジェスチャーで倒されたように見せるなどスポーツ精神からかけ離れたプレーではなく、相手を信頼し、信頼されるに値するフェアな人格が必要になり、そこにはお互いが相手を信頼するという絶対的な品位がなければならぬわけです。ジャッジに対する多少の見解の違いにも心のコントロールを保つ努力をなど、確かにトラブルはあります。しかしながら私たちはこの厳しいルールを子供たちへの「教材」と捉えています。

●生涯スポーツ、老若男女、家族、2人でできる、怪我が少ない

テニスは「ネットを挟んだ格闘技」と表現されながらも、怪我が少ないスポーツでもあることから「生涯スポーツ」の代名詞にもなっています。確かにテニスのように“老若男女”混ざり合って楽しめる競技スポーツはあまり見当たりません。“〇〇テニスクラブ”や“テニスサークル”ではそういった光景がよく見られますが、残念なことにサッカーや野球などではあまり見られません。たった2人から楽しめて、世界中でやっていて、子供から老人、男女一緒に誰でもが楽しめ、頭脳の活性・コーディネーション能力向上にも特に優れていて、手軽に楽しめる割には以外にも難しい。これがテニスです。

*他のスポーツの良いところもたくさんありますが
記述しておりません。
テニスの良いところばかりが目立ってしましますが
どうかご容赦ください。

