

《論文》

テニス指導論Ⅲ

シニア編

久保 貴敬

Tennis guidance Ⅲ

“for Senior”

Takatoshi KUBO

キーワード：テニス

Key Words: tennis

要旨

本論はシニアのテニスプレーヤーに関して、プレイの観察、その矯正及び簡単なトレーニング法をまとめたものである。

- ①ジュニアや一般のプレーヤーと大きく異なる点は何か？
- ②シニアプレーヤーの独自の特徴とは何か？
- ③今後どのようなトレーニングをすれば長くプレイ出来るのか？

生涯スポーツ的に「如何に長くいつまでも健康的にプレイすることが出来るか？」をテーマに、シニアプレーヤーの現状を観察し、障害を招くことなくいつまでもプレイするための矯正及び3つの簡単なトレーニングを述べたものである。

序論

現在、日本社会に於いて少子化が加速すると同時に年々高齢化社会が加速している。このことは様々なメディアで報道されており、毎日のように日本の大きな社会問題である今後の年金問題、介護問題等を取り上げている事実を見ても明白である。

ことスポーツに関しては、年々シニア層の競技人口は増大している。それはテニスに限らずスイミング、ジョギング、ゲートボール（2人制と3人制の競技に限り、リレーションと改名）などがあげられる。会社定年後或いは子供達が成長し手がかからなくなり時間に余裕が生まれ、生涯スポーツとして楽しみながら、また健康維持のため活躍するシニア層が増大している。

県営や市営の平日の午前中のテニスコートは必ずと言っていいほどこのシニア層が元気よくプレーしておりしかも一年中である。

このシニア層のテニスをよく観察すると、テニススクールで言えば初心者～中級のレベルであり、大きく分けてテニスを始めたばかりのシニア層と長年の経験を持つベテランのシニア層との二つに分けられる。

問題はこのシニア層がレベルに関わらず如何に長くテニスを楽しむことが出来るか？である。言い方を変えれば如何に体に無理なく（負担が少なく）また健康的にテニスを続けていくことが出来るか？であろう。

本論は、現在私が茨城県つくば市の洞峰公園テニスコート、同じく茨城県龍ヶ崎市の若柴公園テニスコート及び千葉県柏市の柏の葉テニスコートでのシニアのグループレッスン、毎年開催される千葉県松戸市の市民テニス教室に於いて実際に指導しているシニアプレーヤーを観察・分析し、シニア層が如何にすればこのシニア層のプレーヤーが長くテニス出来るのか？それには最低限如何なるトレーニングが必要なのかを論じたものである。

第1章 シニアのテニスの現状（観察結果）と課題

I. 現状（観察結果）

(1) 旧テニス理論のテニス。

当然のことながら殆どのシニアプレーヤーは旧テニス理論（約30年以上前）の打ち方をしており、ごく僅かではあるが現在もテニススクールに通うシニアプレーヤーでさえも旧テニス理論の打ち方をしている。特にストロークとボレーに関しては体重移

動が最重要課題としているように思われる。

また腰の回転が必要不可欠なのは頭では理解しているが、利き腕だけの力だけでボールを打ち、また極端に手首や肘を使った打ち方をするプレーヤーが多い。

(2) ウォーミングアップ及びクールダウン殆どしない。

殆どのシニアプレーヤーはウォーミングアップをしないか或いは1～2分程度の簡単な体操しかせず、軽めのランニングすら殆どしないのが現状である。

また、プレー終了後にクールダウンをするシニアプレーヤーは殆ど見かけないのも現状である。

このような現状に於いては当然のことながら体に障害を生む原因の一つに考えられる。

(3) レディースポジション（構え方）が出来ていない。

両手をぶらりと下にさげ利き腕だけでラケットを持っているプレーヤーが殆どであり、両手でラケットを持ってごく普通に構えているプレーヤーは稀である。

(4) 打った後の準備が出来ていない。

ジュニア～一般プレーヤーの殆どはボールを打った後すぐに構えて次に来るボールに対して準備をするが、シニアプレーヤーは自分の打ったボールをずっと見続けており次に来るボールに対する準備が出来ていない。

(5) グリップチェンジをしない。

特に男性のシニアプレーヤーに多く見られることとして、フォアハンドストロークのグリップでバックハンドストローク、フォアボレー、バックボレー、スマッシュ、

サーブを打っていることが挙げられる。

要するにフォアハンドストロークのグリップで他の全てのショットを打っている場合が多く見られる。

(6) フットワークの範囲。

左右には少し動けるが前後（特に後ろ）は苦手のプレーヤーが多い。

(7) 強打しすぎ。

どう言うわけか特に男性は強打したがる傾向がある。

(8) 体の軸（体幹）がない。

普通の生活で腰が曲がっている訳でもないのにストローク、ボレー、サーブ共に腰を折りながら打つプレーヤーが多い。従って頭の位置が下にさがり殆どの場合、体の軸（体幹）が出来ていない。

(9) 打つボールの球種の殆どがフラット系或いはスライス系でトップスピンを打つシニアプレーヤーは殆どいない。但し、フラット系或いはスライス系の打ち方の基本が出来ているシニアプレーヤーも殆どいない。

(10) トレーニング及びテーピングの知識が少ない。

プレーする時間以外のトレーニング方法やその効果を知らない故に何もトレーニングしない場合が多い。

テーピングに関しても殆ど知識がなく、何をどうすればいいのかわからない場合が多く、もし痛めたら整形外科や整骨院に行けばいいと思っており自己防衛の意識が薄いのも事実である。

(11) 指導者がいない。

公営のテニスコートなどで見られるシニアプレーヤーの指導者（コーチ）は、かなり年配の往年のプレーヤーか或いは指導者

として知識及び経験が浅い同年代のプレーヤーが指導をしている場合が多い。

これらの指導の殆どが指導者自身のテニスの「おしつけ」であり、数多くある科学的なテニス理論の裏付けは殆ど聞かれないのが現状である。

II. 課題

テニスに限らずどのようなスポーツに於いてもそのスポーツを生涯スポーツとするならば、生涯スポーツの大前提である「いつでも」「だれでも」「どこでも」「いつまでも」の4項目で特に重要なのは「いつまでも」であり、あらゆるスポーツに於いてあらゆるシニアプレーヤーにとって最も重要課題である。

ではシニアプレーヤーがこの「いつまでも」を実現するにあたり下記の項目が大きな課題となる。

- (1) 練習時、毎回ウォーミングアップ及びクールダウンの実施。
- (2) トレーニング及びテーピングの学習。
- (3) 無理のない程度の軽めのフットワークドリルの練習。
- (4) 旧テニス理論から近代テニス理論への移行。これは体に無理のない打ち方に変更するためのレッスンの実施が必要。（特にスライス系の打ち方の学習が重要である。）
- (5) スポーツ栄養学の学習。
- (6) 出来るなら有資格者で経験豊富な指導者と提携或いは契約を締結し常時指導を受ける。
- (7) 緊急事態或いは不測の事故や怪我に対応するため医療関係（病院）と提携する。
- (8) スポーツ障害保健等に加入する。

第2章 一般プレーヤーとの比較と指導（矯正）法

I. 一般プレーヤーとの比較

私の指導の分類はジュニアプレーヤー（小学生～中学生）、学生プレーヤー（高校生～大学生）、一般プレーヤー、シニアプレーヤー（60歳以上）と分類している。

本来ならもう少し詳細に分類すべきなのであるが、あまり細かく分けるより個人の能力で分けるべきだと思うからである。

本論ではシニアプレーヤーをジュニアプレーヤーや学生プレーヤーと比較するより、特に一般プレーヤーと比較する方が正しいであろう。

私が様々な会場で多くのシニアプレーヤーの方々に指導し、また数多くネットを挟んでラリーをした上で一般プレーヤーとの比較の結果は下記の通りである。

- (1) ストローク及びボレーの技術的な差は殆ど見られない。
- (2) 特にストロークは打つボールの長さ、コース、高さ、球種、スピードをあまり変えようとしなない。
- (3) ストロークは一般と比較しスピンは少なく、スライス及びフラットが圧倒的に多い。
- (4) サーブ及びスマッシュは得意ではない。特にサーブに関しては、ただ入れるだけの緩いスピードで意識して回転をかけることも殆ど見られない。
- (5) シングルハンドのバックハンドストローク及びボレーは、殆ど左手（利き腕の逆の手）を使わず右手（利き腕）だけで押し込むようにテイクバックをしており、体が十分にひねられておらず「手打ち」が多い。

II. サーブ編

年齢からくる体力や筋力の低下や関節の柔軟性の減少等さまざまな理由により一般プレーヤーと平等には比較出来ないが、ここで注目すべき点はサーブである。

フットワークを必要としないサーブに関しては、一般プレーヤーと体力や筋力の差はあるとしてもストロークやボレーよりその差が歴然としている。よく観察してみると次の点が大きな特徴である。

- (1) 最初から最後まで目いっぱい力でグリップを握っている。
- (2) 体全体で打つと言うより腕の力だけで打つ。
- (3) 打点が前過ぎる又は打点が低すぎる或いはその両方により腰をかなり曲げながら打つ。
- (4) 利き腕の肩の移動が大きすぎて打点が定まらない。

私は一般プレーヤーや特にシニアプレーヤーの方々に「テニスだからと言って特別に体を使い過ぎないようにして下さい！」とか「ごく普通に立っていただければ十分ですよ！」とか「テニスは体を回すスポーツですからあまり力はいりませんよ！」とデモンストレーションを見てもらいながら説明をするがサーブに関しても同様である。

シニアプレーヤーのサーブの指導（矯正）は下記の通りである。

- (1) グリップを出来るだけ緩く持つ。
- (2) 打点はほぼベースラインの上なのでそこにトスアップする。
- (3) インパクト時に腰を折らない（曲げない）でごく普通に立つようにする。

- (4) 右利きなら右足，左利きなら左足を前に出さないように打つ。
- (5) (4)を実施すれば利き腕の肩の稼働が出来るだけ少なくなる。

シニアプレーヤーはとかくネット方向に倒れながらサーブを打つ傾向が多く見られ，おそらく「体重移動をしっかりとしなければならぬ！」と言う意識が強すぎるのである。

「体重移動」と言ってもネットに対し後ろ足から前の足に体重が移動するだけで十分なはずである。

特に注意すべき点はサーブの打点はジャンプをしなければほぼベースライン上にあり，それ以上前で打たないようにすることである。これにより腰が曲がることもなく体幹も崩れず安定したサーブが打てるようになる。

Ⅲ. ストローク編

次にシニアプレーヤーがストローク時に一般プレーヤーと最も異なる点は，フォアハンドストロークもバックハンドストロークも打点が低すぎる（膝あたり）ことと，それとボールを良く見ようとする強い意識の二点により頭をかなり下げて打つプレーヤーが多いということである。

当然，このような姿勢で打つとなるとかなり脇が締まった状態で打つことになり，体の軸はなくなり窮屈な打ち方になり体を痛める原因の一因でもある。

このようなストロークの指導（矯正）は下記の通りである。

- ① ベースラインに立ち，ハンドトスでサーブスラインからテニスボールを下から少し

高めに投げ，それをワンバウンドさせてから腰の高さでチャッチする。

慣れてきたら前後左右に動いてみる。

- ② ネット近くからラケットでボールを出し，①と同様のチャッチをする（ハンドトスでも可）。
- ③ 相手コートのサーブスラインからラケットでボールを出し，①と同様にチャッチする。
- ④ 相手コートのベースラインからラケットでボールを出し，①と同様にチャッチする。

この①～④で腰の高さでボールをチャッチ出来るようになったら，利き腕とは逆の手を頭の上に乗せ，上体が真っすぐの立っていることを意識させながらボールを打ってみる。

当然ながら腰の高さで打とうとすれば脇は空くはずであり，体の軸を使って打つことを意識することが出来るようになる。

Ⅳ. ボレー編

一般プレーヤーとの差はフットワークを含めた俊敏性であろう。ただし女性プレーヤーはラケット面の使い方はとても丁寧で上手である。

多くのシニアプレーヤーのボレーをよくよく観察すると，フォアボレーもバックボレーも殆ど正面を向いたままで打つ場合が多く見られる。この点が一般プレーヤーとの大きな違いであろう。

ではシニアプレーヤーも一般プレーヤーと同様にフォアボレーの時は左足，バックボレーの時は右足を出し（右利きの場合），ネットに対し上体がフォアボレーは約45度近く，バックボレーは約90度近くの角度になるように打つべきか？

答えは「ノー」である。

シニアプレイヤーのボレーは「オープンスタンス・ボレー」をすべきである。なぜならばクローズスタンス或いはスクエアスタンスのボレーより打点を遅らせることができるからである。その分、多少なりとも時間的な余裕が生じるからである。

フォアボレーなら右足、バックボレーなら左足を出して打てばいいのである。要するに飛んできたボールの方向の足を出して打てば楽に打てるはずである。いちいちクローズスタンスやスクエアスタンスを使うより打てる範囲は広がるはずである。

ただし、フォアボレーもバックボレーも上体の角度はある程度必要になる。

V. スマッシュ編

スマッシュに関しては一般プレイヤーと比較することなく、大部分のシニアプレイヤーは得意とはしていない。

ボレーと同様、殆どのシニアプレイヤーは正面を向きっぱなしでスマッシュを打とうとしている。これでは動きもボールの落下点の予測も曖昧になりラケットに当たらなくなる可能性も生じる。

右利きの場合、左手を右肩の前方高くに持つてくる動作をすれば、少なからず上体は約45度くらい向きを変えられるはずであり、この動作をすることにより動きやすくなり失敗する確率は減少するはずである。

意外かと思われるが、シニアプレイヤーはスマッシュ時に顔を上げていないか或いはボールを打つ前にすぐに前（正面）を向いている。これでは失敗をする確率が高くなる。

シニアプレイヤーのスマッシュを指導する

時に大声で「顔を上げてー！」とか「横向いてー！」と叫ぶとすんなり打てる場合が多いのである。

VI. スライス編

特にシニアプレイヤーはトップスピン（順回転）系のボールを打つケースは殆ど見られない。しかしフラット（あまり回転させない）系なのかスライス（逆回転）系なのか曖昧な場合が多い。

シニアプレイヤーにとって大切なことは体に負担をかけないことである。その意味に於いては出来ればストローク、ボレー、サーブの各ショット、最低でもボレーを除くストロークとサーブはしっかりとスライス（逆回転）をかけて打つべきである。

指導者もこのことを頭に入れて各ショットのてスライスの指導を多く取り入れるべきである。

第3章 シニアプレイヤーのフットワークのドリル

とにかくシニアプレイヤーはフットワークのドリル（練習）は嫌いである。

通常のテニススクールで行われるフットワークのドリルは、①左右方向への動きと戻り（サイドステップ）、②前後方向へのダッシュ、③斜め方向の前後のダッシュが代表的である。

実際、このようなドリル（練習）をやっても嫌がるだけである。

そこで前記の一般のテニススクールで行われている様々なフットワークのドリル（練習）を別々にするのではなく、たった1つのドリル（練習）をするだけでシニアプレイヤーに必要なフットワークを習得できるものがある（図1、

図2参照)。

ただし、動く範囲はベースラインからサービスラインの範囲に限定する。何故ならばシニアプレイヤーの試合中の稼働範囲はそれ以上は殆どないからである。

(ドリルの説明)

- ① 1チーム4～5名。
 - ② 1名につき往復16球(往路8球、復路8球)。
 - ③ チーム全員が一人ずつ往路(フォアハンドストローク4球+バックハンドストローク4球)を進む。
 - ④ チーム全員が一人ずつ復路(バックハンドストローク4球+フォアハンドストローク4球)を進む。
 - ⑤ 3セットを目標とする。
- * 一人ずつ8球なので他のプレイヤーは休憩する時間を作ることが出来る。

(動き方)

I 往路(図1参照)

- ① センターマークから右前方に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ② そこから更に右前方に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ③ そこから左前方に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ④ そこから更に左前方に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ⑤ そこから左に動いてバックハンドストロークを打つ。
- ⑥ そこから更に左後方に動いてバックハンドストロークを打つ。
- ⑦ そこから右後方に動いてバックハンド

ストロークを打つ。

- ⑧ そこから更に右後方に動いてバックハンドストロークを打つ。
- ⑨ センターマークに戻る。

II 復路(図2参照)

- ① センターマークから左前方に動いてバックハンドストロークを打つ。
- ② そこから更に左前方に動いてバックハンドストロークを打つ。
- ③ そこから右前方に動いてバックハンドストロークを打つ。
- ④ そこから更に右前方に動いてバックハンドストロークを打つ。
- ⑤ そこから右に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ⑥ そこから更に右後方に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ⑦ そこから左後方に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ⑧ そこから更に左後方に動いてフォアハンドストロークを打つ。
- ⑨ センターマークに戻る。

以上のドリルを行うことにより殆どの要素のフットワークを短時間で練習することが出来ると思われる。

このドリルは年齢や人数にもよるが、かなりゆっくりなペースで行うことがシニアプレイヤーに望ましい。

仮にこのドリル(練習)を学生プレイヤーに適用するとすれば、一人で往復16球を早いペースで連続5セットを目標とする。

更にジュニアプレイヤー及び一般プレイヤーなら一人で往復16球を普通のペースで連続3

セットを目標とする。

第4章 シニアプレーヤーのゲームドリル

I. 「スローボールテニス」の導入

この「スローボールテニス」と言うのは、ダブルスのゲーム形式の練習法である。

通常のダブルスと同様な形で練習するが、打つボールはサーブも含めて全てわざとフワフワと自分の身長より倍くらいの高さのボールを打ち決して早いボールを打たないドリルである（最低限のルールとして自分の身長より高いボールを打つこと）。

当然ながらこのドリルでポイントを取るにはミスをせずラリーを続け、多少の前後左右の揺さぶりを加えながらオープンコートを作るか或いは相手のミスを誘うかに限られる。

決して早いボールを打ち一発でエースを奪うようなことはせずに理詰めの戦略を考えながらダブルスのプレーを覚えるドリルである。

フットワークに自信がないシニアプレーヤーが多いので、この「スローボールテニス」は体に無理をかけず技術面及び戦術面を同時に習得できるドリルである。

この「スローボールテニス」の目的は下記の通りである。

- (1) しっかりボールを見ることが出来る。
- (2) 自分が動く時間が出来、ダブルスのポジションの確認及び修正が出来る。
- (3) 主にボレーの打点（インパクト）の確認及び修正が出来る。
- (4) ボールを打つ時の体幹（ボディーバランス）の確認及び修正が出来る。
- (5) ラケットの使い方が正しいか？確認及び

修正が出来る。

以上、何よりも一球一球丁寧に打つことにより、体を痛める原因の一つである雑なプレーを防げるようになり、それと一球一球しっかりと考えて打つことが習慣となる。

ある程度このドリルを展開した後、少しずつペースを速くすれば無理なく確実に上達すると思われる。

尚、自分の肩の高さにラケットを合わせ自分の身長より倍近くの高さのボールをゆっくり打ち合うボレー・ボレー（自分の肩の高さを打点としノーバウンドでボレーを打ち合う）の練習は一般のプレーヤー及び選手のボレーの矯正の第一歩としても使え、ボレーが調子が悪い時にこの練習を取り入れれば効果はかなりあると思われる。

その理由としては上記の(1)~(5)であり、それぞれを確認し修正すれば短時間で調子を取り戻すことが可能となる。

II. 「3対3」のドリルの導入

とにかくシニアプレーヤーのネットプレーは殆ど動かない。これではネットプレーでポイントを取ることも相手のポイントを防ぐことも出来ない。つまりネットプレーでのオフェンス及びディフェンスの動き（フットワーク）の切り替えが出来ていないのである。その結果、至近距離から相手にボレーを打たれ非常に危険である。

シニアプレーヤーはハードなネットプレーの動き（フットワーク）を指導することは避けなければならないが、ある程度のポジションの移動（ポジショニング）は期待することは出来る。

この「3対3」の練習ドリルは下記の通りである（図3参照）。

- ① 指導者が相手コートのストローカー（④か⑤）にボールを出すと同時にサービスラインの①と②がネットとサービスラインの間まで移動する（①及び②はオフENSEスのポジションの確認をする）。
- ② それと同時にネットとサービスラインの間にいる③はサービスラインまで移動する（③はディフェンスのポジションの確認をする）。
- ③ ストローカーの④及び⑤は指導者から打たれたボールを打ち返す（どこでもよい）。
- ④ ボレーヤーの①及び②は相手コートの③④⑤に取られないようにボレーする。
- ⑤ 相手コートの③④⑤の3人はディフェンスし返球する。
- ⑥ もしストローカーの④及び⑤が打ったボールを①又は②がボレー出来ない場合は、①及び②はサービスラインまで移動する（①及び②はオフENSEスからディフェンスへポジションを変える確認をする）。
- ⑦ ⑥と同時に③は①及び②がボレー出来ないことを自分の目で必ず確認した後、ネットとサービスラインの間まで移動する（③はディフェンスからオフENSEスへのポジションを変える確認をする）。
- ⑧ 指導者が返球するボールを③は指導者及び①と②に取られないようにボレーする。
- ⑨ ③がボレーしたボールを指導者及び①と②の3人でディフェンスする。
- ⑩ ⑧又は⑨に於いて③がボレー出来なかった場合は、①及び②に戻る。

このドリルは1組3～5分で交代とし、仮にシニアプレーヤーが10人なら2組を3～5分で交代し休憩を取るようにする。また仮に5人なら3～5分練習した後、必ず1～2分程度の休

憩を取るようにする。

シニアプレーヤーのレベル（年齢、体力、テニスのレベル等）に合わせながら出来るだけゆっくり繰り返し練習すれば、ネットプレーのオフENSEスとディフェンスのポジションを学習し更に動き方（前後の動き方）も習得出来るようになると思われる。

注意として相手コートのネットプレーヤーへ強打しないことと、ペース配分である。決してハードな動きを指導することが目標ではなく、このドリルはゆっくり歩くペースで行うドリルである。

第5章 テーピング

様々なコートでテーピングをしているシニアプレーヤーの方々をよく見る。話を聞くと「手首や肘が痛いからテーピを巻いている。」と「気休めでテープを張っている。」とかが殆どで、「テープの使い方はご存知ですか？」と聞くと殆ど「知らない！」とか「適当にやっている！」とかが殆どで正しいテーピングの知識や方法は殆ど知らずにいるのが現状である。

故にシニアプレーヤーですでにある程度の痛みを伴う症状を持っている場合の保護、或いは怪我防止のためにテーピングは必要不可欠となる。但し学生テニスのようなハードな練習や打ち方は殆どないものとした場合、最低でも大きく分けて2つのテーピングを習得すればかなりの効果が得られる。その1つは手首、もう1つは足首のテーピングである。

I 手首のテーピング

- ① テーピングさせる腕を肩の高さまで肘を伸ばして上げ、掌を下に向ける。
- ② 指先を上に向け手首がほぼ直角になる

まで曲げ、同時に手首を中心に出来るだけ力を入れる。

- ③ この状態で手首の上側の小指側から親指側に向かってテープ（25mm前後）を巻き手首を1周する。
- ④ 2周目の手首の上側の小指側から親指側に向かってテープ強く引っ張りながら巻く。
- ⑤ この状態で手首の下側の親側から小指側に向かってテープを緩く巻く。
- ⑥ ④と⑤の工程で2～3周巻く。

ここで重要なのはテーピングされる手首は出来るだけ力を入れておくことと、テープを巻く時の力加減であり手首の上側は強く下側は緩く巻くことである。

これによりテニス肘（テニスエルボー）の予防や痛みの軽減になると思われる。

II 足首のテーピング

シニアプレーヤーは膝及び腰の痛みを持つ場合が多いが、その膝や腰にテーピングすることは非常に面倒になり気休め程度の膝のサポーターをしている程度である。

これらの場合、有効なテーピングは「フィギアエイト」と「ヒールロック」である。少なくとも「ヒールロック」をするだけでも効果は期待できる。本来なら通常はテープで行うべきだが、ドラッグストアなどでも販売しているサポーターでの「ヒールロック」でも簡単な代用が出来る。

これにより膝や腰の痛みは緩和されると思われる。

本来ならテーピングの有資格者がシニアプレーヤーの方々が集合する場所に訪問指導するか、或いはその有資格者が在籍する施設でセミナーを開催してもらうのが理想である。

第6章 まとめ

私がシニアプレーヤーの方々にレッスンを行う時に常に心がけていることは、まずデモンストレーションを多く取り入れ出来るだけゆっくり見せることである。多くのシニアプレーヤーは全てのテニスのショットのデモンストレーションを見る機会が少なく、望ましい（良い）例と望ましくない（悪い）例とをゆっくり解説しながらデモンストレーションをすれば理解も深まるし、このデモンストレーション中に自由（気楽）に質疑応答が出来る雰囲気を作るように心掛けている。

私が見る限り全てと言っても構わないくらいシニアプレーヤーの方々は勉強熱心である。

これは大変驚くべきことであり、どの世代のテニスプレーヤーよりも上を行っている。質問事項もかなり専門的なものが多く、経験の浅いテニスコーチなら返答に困惑するかもしれない。それほど研究熱心な勉強家なのである。

勿論、シニアプレーヤーの中には現在もテニススクールに通っている方或いは以前通っていた方は多数いる。しかしそのテニススクールで指導者（コーチ）に質問する機会がなかったり、訊きづらかったり、その他の理由で質問が出来なかった方々が大勢いるのである。

それ故に、出来るだけフレンドリーに接し、勉強家であるシニアプレーヤーが気楽に質問を出来るようにしなければならない。

体力及び筋力、すなわちフィジカル的な要素は年々低下するかもしれないが、精神面（メンタル）はかなり強いと思われる。それが試合にも現れ、とても楽しそうでありおおらかでもある。

一つの良い例として私がここ数年レッスンし

ている千葉県松戸市の栗ヶ沢公園の松戸テニスクラブがある。ここのクラブは全国的に見ても大変珍しく、数多くのサークルがクラブを形成しておりその約70%~80%はシニアプレーヤーである。平日はコート9面が常にこのシニアプレーヤーのサークルで満ち溢れている。おそらくシニアプレーヤーだけでも200名~300名は在籍しているのではないかとと思われる。

このクラブの素晴らしいところは、メンバーの中核をなす大勢のシニアプレーヤーの全員全てがマナーが大変良いことである。逆に言えばマナーの良くないシニアプレーヤーを見つけることは殆ど不可能である。

コートの整備は自ら率先して行うし、練習時、試合時、待ち時間の時でさえもマナーが素晴らしい。ある意味、スポーツをとっても楽しんでい

るように見える。

私もここでレッスンするのが楽しみにしている。このクラブはこれからのシニアプレーヤーの模範的なモデルの一つと言えよう。

昔で言う「心・技・体」をよく理解しており、特に「心」は素晴らしいものがある。「技」は指導（矯正）である程度の上達は望めるし、「体」に関してはチーム又はグループを作り年齢や体力に適した散歩や軽いジョギング等を行えば十分に補えるはずである。

以上、シニアプレーヤーはまだまだ全ての要素で上達することは可能であり、「いつまでも」テニスが続けていかれることを目標にして頂きたいと思う次第である。

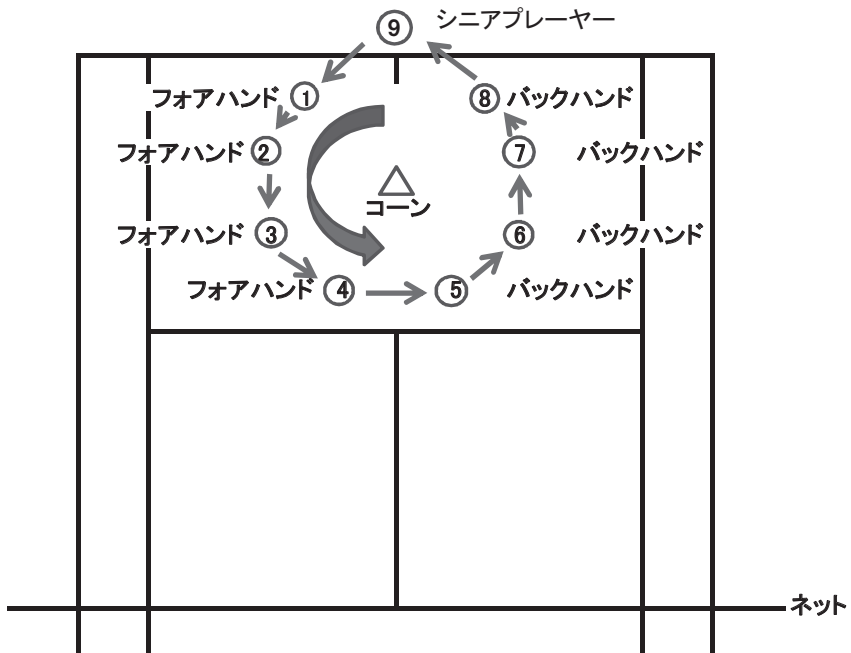


図1 シニアプレーヤーのフットワークドリル (往路)

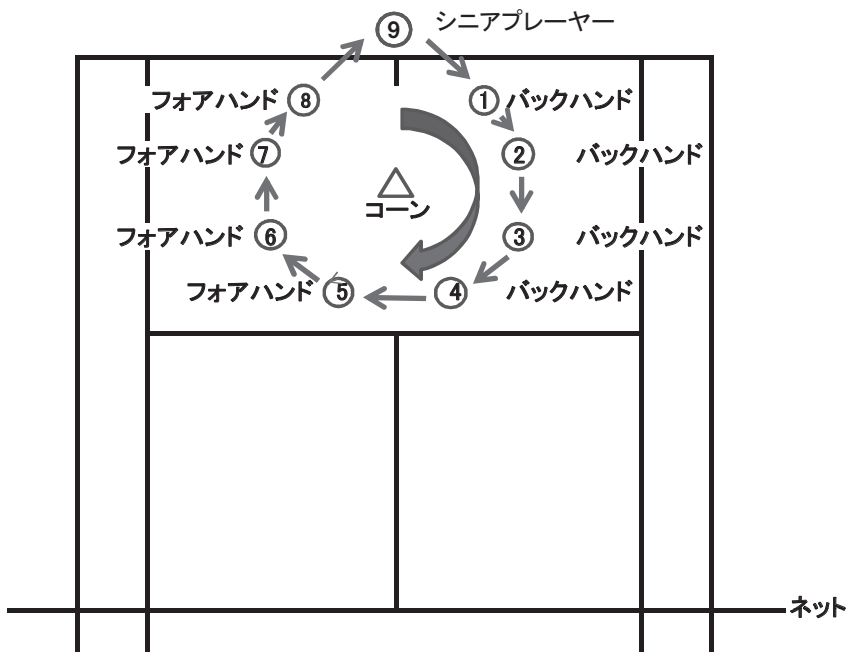


図2 シニアプレーヤーのフットワークドリル (復路)

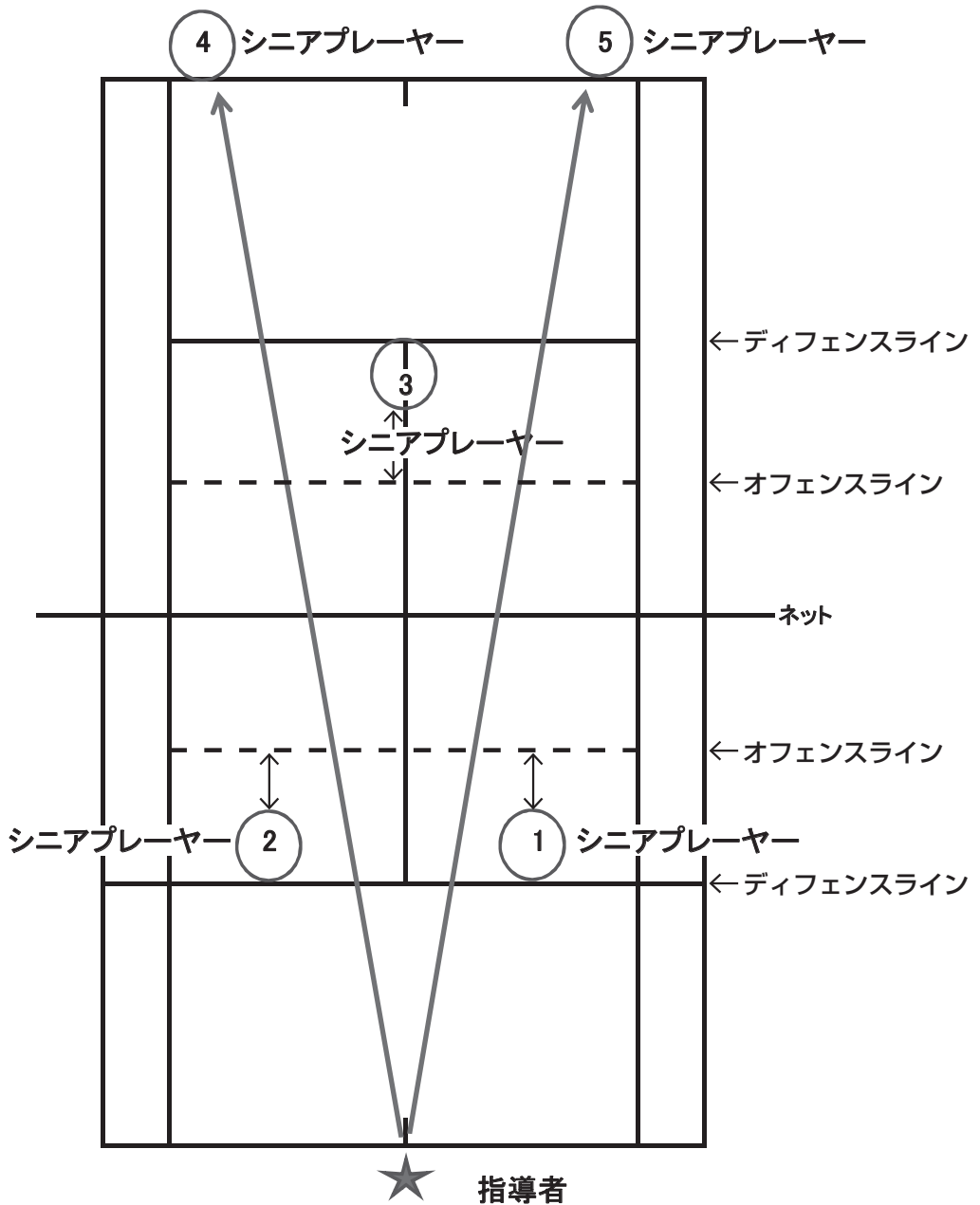


図3 シニアプレーヤー3対3のドリル