

読めばテニスが強くなる!



取材協力 ● 八田修孝 (TENNIS FACTORY オーナー)

さてさて本書は冒頭部分の日級ホラー映画みたいな見出しで始まります

1986年12月13日 ナビスコマスターズ1回戦でブラッドはデيفフェンディングチャンピオンであり、当時のランキングと対戦します

詳細は読んでいただくとして結果はそれまでも7回も対戦して取れなかったが勝利バートが

「やった」

上に記したタイトルはあのブラッドの名書『ウイニング・アグリー』の副題でございます

【ブラッドギルバート】

1961年カリフォルニア州オークランド生まれ5歳でテニスを始め全米アマチュア選手権などで優勝82年にプロ転向し同年台北でツアー初優勝95年に引退するまでシングルス20勝、ダブルス3勝のセイコースーパーテニスではベスト4準優勝と日本でも活躍し引退後はアガシやロディック、マレーらのコーチを務め2011年からは錦織圭のトラベリングコーチに就任している

試合後 あんなヤツに負けるよーにオレはおしまいだ!

みたくない引退宣言してしまう

マックは エンドの時 相手をノシるわ

お前は サイテーだ!!

ジャッジに文句をつけるわ ラケットを投げつけるわと大荒れに荒れ

ギルバートは自分自身を決して一流のプレーヤーとは思っておらず

しかしそれでも賢いテニスを到底勝ち目のない相手にも勝つことができるのだと言っています

賢いテニスとは 次の3つから成立します

- ① チャンスを認識する
- ② チャンスを生かす方法を選択する
- ③ ベストなオプション(権利)を選択する

皆さんもぜひ参考にしてみてください

マックのマネはしないでね

おなじみに八田さんに選んでもらって紹介していきます

今回はこの本の中で読んでほしい箇所を

これが必勝アイテムだ！

56ページの『わたしの必勝グッズベスト19』を読むと勝つためにはここまでやるのかと感動さえ覚えるほどです(笑)

- ① 水
水分補給は大切
AQUA MIZU
- ② バナナ2本
- ③ 予備のラケット
最低2本
- ④ マメ治療のためのテープ
- ⑤ 乾いたソックス
- ⑥ スペアシューズ
足が痛くなってきたら1サイズ大きめの用意
- ⑦ 消炎鎮痛剤
紹介されているフレックス、オレキチキはトップアスリート御用達です
- ⑧ ケイレンの予防薬
日本にもカシウ湯という漢方薬があります
- ⑨ スペアのグリップテープ
- ⑩ 予備の靴ヒモ
- ⑪ ストリング・ア・リング
切れそうなカットにはめるチップ
サブアスガ使ったね
- ⑫ キャップ
- ⑬ 水分吸収性の高いタオル
集中したいときは頭にかけよう
- ⑭ 予備のリストバンド
- ⑮ アイスバック
応急のアイシング用
- ⑯ サンングラス
ギルバートはレイバンを愛用
- ⑰ キャンディー
イライラ解消
- ⑱ 筆記具
思いついた戦術などをメモします

そしてさらに3つのストレッチングをこなせばあなたへの注目度は100%(笑)

① フラミンゴストレッチ
ポールに片手を添えて反対側の足をかかとがお尻のほうへ来るように後ろに上げ足先を手で持ち痛くない程度にゆっくりと太ももの筋肉を伸ばす

② 皇帝にこあいさつ
両足を肩幅くらいに開き背中を伸ばしたまま両腕を前に伸ばし上半身を深く曲げ10秒間静止する
正しくできたら腰が伸びて分かります

③ 足の付け根のストレッチ
両足を約50cmくらいに開いて立ち少しずつ片方の膝を曲げながらその足に体重を移していく(もう片方の膝は伸ばした状態を維持する)
両足の位置は10秒間静止
もちろん左右の足で同じことをやります

そいやそれよりオイラならてキリのいいベスト20にいます

カイツチ

増やせ

勝つためのウォーミングアップ

次のおススメは74ページの『5分間準備運動』

コート半面ジョギングとゆるいテニス部なら当たり前かもしれませんが

START 地点へクロスステップ

後向きでベースラインへ

ネットと平行にクロスステップ

ネットに向かってゆっくり走る

草トードやったら相手は

アイツちゃねーな

と思うに違いない

♪

両足を約50cmくらいに開いて立ち少しずつ片方の膝を曲げながらその足に体重を移していく(もう片方の膝は伸ばした状態を維持する)

両足の位置は10秒間静止

もちろん左右の足で同じことをやります

片足15秒ずつ繰り返します

正しくできたら腰が伸びて分かります

両足を肩幅くらいに開き背中を伸ばしたまま両腕を前に伸ばし上半身を深く曲げ10秒間静止する

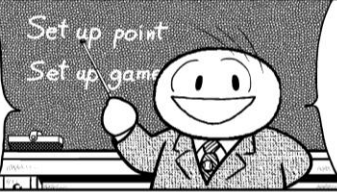
両足を約50cmくらいに開いて立ち少しずつ片方の膝を曲げながらその足に体重を移していく(もう片方の膝は伸ばした状態を維持する)

両足の位置は10秒間静止

もちろん左右の足で同じことをやります

セットアップゲーム

アドポイントを取るためのポイントを取れば「セットアップポイント」と呼んで重要視しています

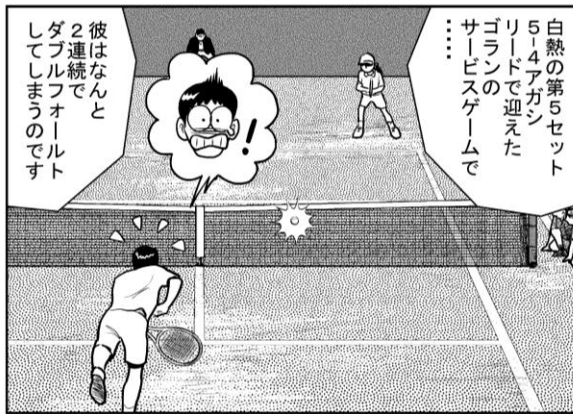


そしてこのゲームを取れば次の1ゲームでセットを取れるというゲームを「セットアップゲーム」と言いこんな例を挙げています

92年のウィンブルドン決勝アンドレアガシ対ゴランイワニセ



白熱の第5セット5-4アガシリードで迎えたゴランのサーブゲームで...



彼はなんと2連続でダブルフォアルトしてしまうのです

試合後ゴランは

僕はあの時試合中初めてトスしたボールが空中にある間によけいなことを考えてしまった



それまではトスを上げる前にブランを考えていたのに...

勝利したアガシは

何とかしてゴランに「試合に負けないためにはサーブをキープしなければいけない」と考えさせることができたように頑張ったと語りました



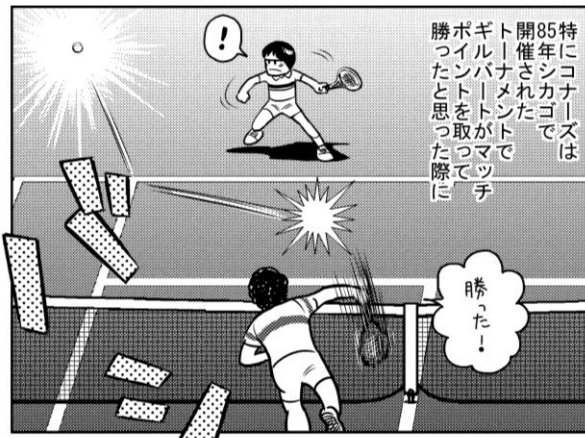
4オールのなった次のゲームつまりセットアップゲームでテニスをして堅実なテニスをしてアガシがキープした相手が強烈なプレッシャーを与えたというワケですね

コナーズの大どんでん返し(古)

テニス史上で最も優れたマインドゲーム(心理作戦)の達人としてギルバートはコナーズの名を挙げています



特にコナーズは85年シカゴで開催されたトーナメントでギルバートがマッチポイントを取った際



勝った!

主審に猛烈な抗議をして判定をひっくり返し



あまりの怒りで平常心を失ったブラッドは逆転負けを喫してしまい

このことから彼は「激怒」は勝負の大敵であると感じて自己コントロールの大切さを学んだのです



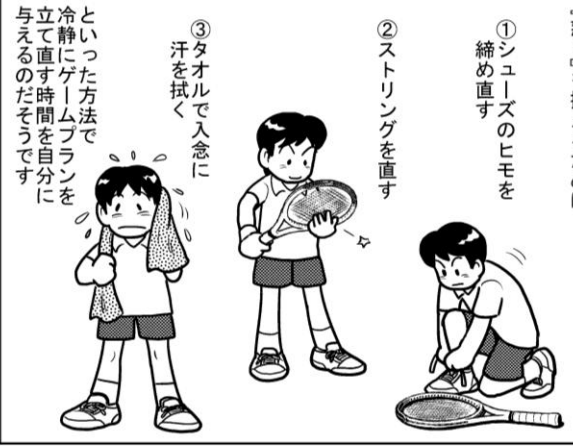
皆さんはセルフジャッジの試合でそんな判定をされて負けちゃったありませんか? ギルバートは勝負事の大敵である「怒り」を抑えるために



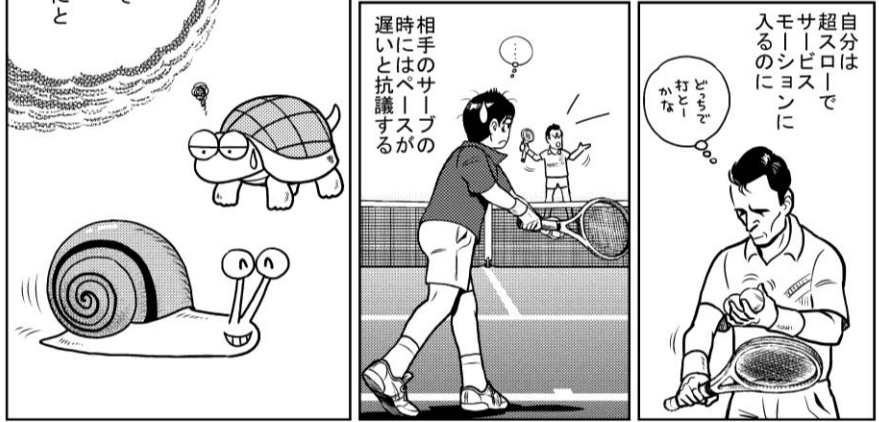
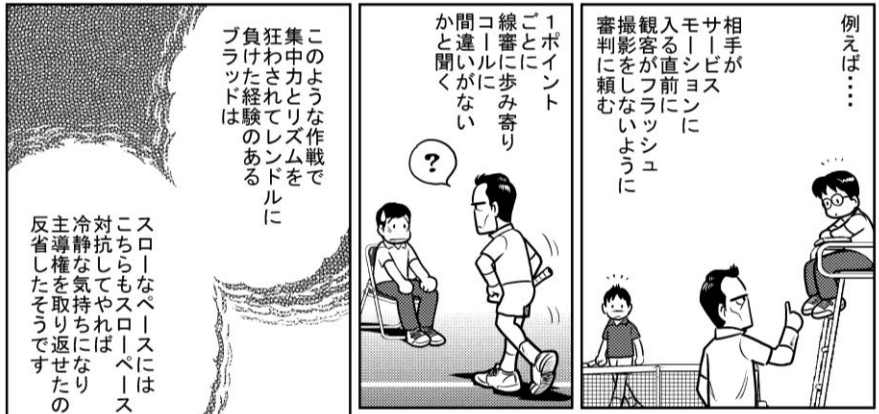
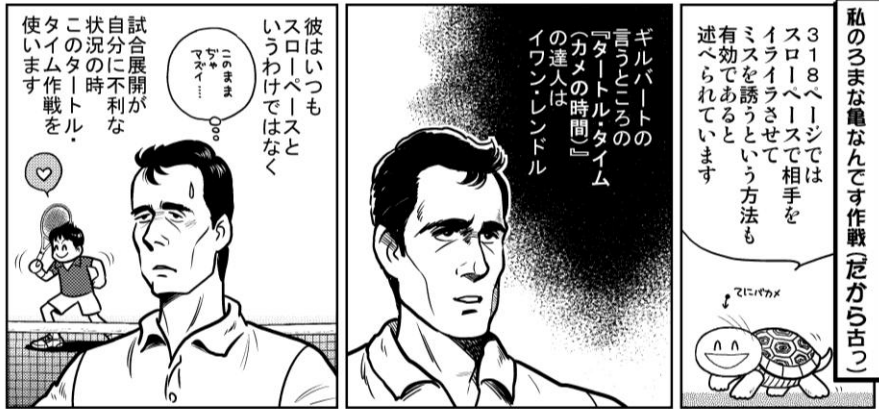
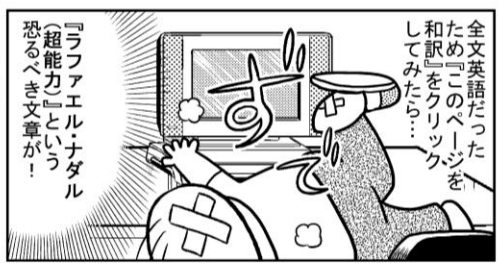
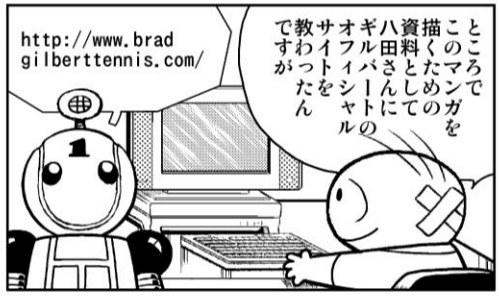
①シューズのヒモを締め直す

②ストリングを直す

③タオルで入念に汗を拭く



といった方法で冷静にゲームプランを立て直す時間を自分に与えるのだそうです



テニスクラシックBreak誌掲載(日本文化出版)
まんが:いしかわせいぢゅん