

## 試合で勝てる！テニス最強のメンタルトレーニング

海野孝 著（メイツ出版）

窪田辰政<sup>1, 2)</sup>, 山口 豊<sup>2)</sup>, 山田幸雄<sup>2)</sup>

テニス競技において勝利を得るためには、技術・体力トレーニングの向上に努めることは当然だが、今日においては特に心理的トレーニングが不可欠なものになっている。というのも、テニスの試合中、コートの中でボールラリーをしている時間は実際には僅かで、いかにポイント間でメンタルの状態を最良に保ち、自身のベストパフォーマンスに繋がられるかが試合の結果を左右するからだ。従って、プロ・アマチュアを問わずテニスプレーヤーにとって心理学からの学びの重要性は無視できないものとなっている。

著者は、宇都宮大学で教鞭をとられている優れた体育・スポーツ心理学の先駆的研究者であると同時に、自らもテニスプレーヤーとして、インターハイ、インカレ、国体等に出場した文武両道の逸材である。また監督としても筑波大学等で活躍し、その教え子たちは現在、日本テニス界を支えている。まさに、日本テニス界の要ともいえよう。

その著者によるスポーツ心理学の研究成果とトップ・アスリートとしての経験をふんだんに取り入れた本書は、テニス好きにはたまらない仕上がりとなっている。具体的には、最先端の研究成果を取り入れながらも、メンタルこぼれ話などもあり、カラーページで、写真も多いため、肩肘を張らずに読むことができる。テニスの入門者から熟練者、更には指導者的な立場の

人にも支持される一冊と言えるのではないだろうか。

スポーツ心理学の分野で、今やテニス界を超えて常識となっている「セルフトーク」であるが、本書ではこの概念の基盤を作った著者による「セルフトーク」の有効性が随所に取り上げられており、テニスにおけるメンタルトレーニングの必要性と具体的な方法が描写されている。更に、「テニス・セルフトーク個人票」が添付され、具体的な使用場面を想定した実践的なものとなっている。そして、本書の構成には、メンタルトレーニングをより効率的に学ぶための工夫が随所に見られる。まず、「この本の使い方」が書いてあり、実践性とマニュアル性を高めている。そして、メンタルトレーニングの学びを1)メンタルの影響、2)メンタルのキーワードからの把握、3)メンタルの弱点の改善、4)試合でのメンタルの強化、5)自宅でのメンタルトレーニングという5つのパートに分けて構成している。メンタルトレーニングのそれぞれの項目が、順序立ててカテゴリー化されており、本書は学びやすさに徹した内容と構成になっている点で、高く評価することができよう。試合で勝ちたいテニスプレーヤー、あるいは指導者にとって、テニス競技力の本と合わせて、本書は無くてはならない一冊であろう。

最後に、著者はあとがきで今回の未曾有の震災にふれているが、メンタルトレーニングの有

1) 静岡産業大学

2) 筑波大学

効性は、テニス界に限らず心理的安定を求めるすべての人に開かれている。特に今回の震災で苦しんでいる人には、本書によってメンタルトレーニングの具体的なやり方が学べ、ストレス

低減に役立つ救いの一冊となるのではないだろうか。本書の出版は、時代の要請であったかもしれない。