

大学日本一までの道のり  
—樋口由佳選手の4年間—  
植田 実<sup>1)</sup>

The road to becoming Japan Collegiate Tennis Champion  
:The four years of Miss Yuka Higuchi  
Minoru UEDA

Abstract

In 2009, Yuka Higuchi became the first BSSC student to win the National Collegiate Indoor Tennis Championship. This report highlights her four years at BSSC before turning professional.

Coaching is the means to draw out a player's endowments.

The approach considered various phases based on technical, psychological, physical and environmental factors.

Keywords: endowment, temperament, play style, victory

---

1) 競技スポーツ学科

## 1. はじめに

1993年5月日本サッカー界にJリーグが誕生した。1995年野茂英雄がドジャースと契約しアメリカ大リーグへの道を開いた。これらの出来事は日本スポーツ界の視点を大きく世界に向けた。これまで日本国内でトップであれば評価されたものが、世界基準の中での評価へ変わることを加速したと言える。

テニスの世界も同様、1990年代に松岡修造、伊達公子らの活躍により世界ランキングが基準となった。それにともないルール、規定、大会システム、ランキングシステムは毎年のようにマイナーチェンジされる。選手は自己の競技力アップを目指したトレーニングだけでなく、いかに情報を識別し戦略的に行動することを求められる時代となった。

しかしながら、そんな状況であっても全日本選手権優勝に対する選手の思いは強い。世界へのステップとして必要不可欠なタイトルであると認識しているからである。学生においても同様で、学生チャンピオンになることが全日本につながり、ユニバーシアードなど世界への道を開く。

その厳しい現状の中で本学初の学生日本一となり、プロフェッショナルとしてスタートした本学卒業生樋口由佳におけるこれまでの過程と今後について筆者の主観的観点より考察し報告する。

## 2. 「資質」と「気質」について

スポーツ現場では選手の「資質」が競技力に大きく影響するのは言うまでもない。「資質」とは広辞苑によると「生まれつきの性質や才能。資性。天性。」と記されており、あたかも先天的なものとしてとらえられている。しかし、磨かれ開花しない限り「資質」の正体は不明のままである。大切なことは先天的なものを引き出すための後天的な行動である。

コーチの仕事とは選手の資質を引き出すも

のであり、それは人により異なることを認識しなくてはならない。

「気質」については、人間には少なくとも四種類の気質—「臆病」「大胆」「陽気」「陰気」があるという。樋口由佳について観察すると、一年目はこれまでの経験からくる自信のなさや全日本レベルの試合会場では居場所が見つからず孤独感を感じていた。「気質」で言えば「臆病」「陰気」にあたる。しかし、二年目以降テニスへの向上心、好奇心は樋口由佳を「大胆さ」「陽気さ」へと変えていった。また、関西学生で勝つことにより自分自身が「出来るかもしれない」と実感を持つようになった。すなわち「資質」は変えられないが、「気質」は変えられるということである。

「不可能を可能にする発想がない限り進歩性はない」2008年2月ナショナルコーチアカデミーにおいて、当時日本スケート連盟の指導者が語った言葉である。

不可能と思えるものを可能にしてきた選手達を見ていると共通点がある。「自分自身を信じ抜く」ということである。彼らの目には「鋭い眼指」というより「純粋な子供の眼指」に近いものを感じる。樋口由佳に感じたものはまさにその眼指である。「資質」を引き出し「気質」を変えるコーチングの原点はコーチ側だけでなく、むしろ選手の持つ「眼」にあるといえる。また、これは日本伝統の武道とつながるもので、欧米の選手には理解しがたい観点であることから、今後の進むべき道を示唆するものである。

## 3. プレースタイルの構築と競技力因子

選手が試合で勝利する為に身につけなくてはならないものである。テニスはあくまでゲームであり、試合は戦術と戦術の戦いである。技術はそのために存在し、その汎用性の高さは相手に圧力を与え、危機を打開するものとなる。大切な場面に頼れる技術、プレースタイルを持つことは精神的な緊張までも軽

減させる。

また、プレースタイルは選手の特性に大きく関わっている。身体的、技術的、精神的なもの。何か足りないものを他で補う。樋口由佳の場合、力負けしないラケット面の強さ、粘り強い性格とストローク、長丁場に耐えるスタミナを持っていた。しかし、関西学生では通用するが全日本学生では通用せず、プレースタイルの変革を突きつけられた。

### (1) 技術的要因

女子の中にありフォアハンドのボールにスピードがある。体重移動型スイングから回転型スイングへ。スイングスピードを上げることによりボールに回転を与えやすくなる。すなわちボールの回転はコントロール性を高めることにつながる。

受動的スタイルから能動的スタイルへ。パワー型からタイミング型へ意識改革。自分自身から先にメンタル的ストレスを相手に与える。そのためにはクロスラリー型から展開の早いストレート型へ。またセンターセオリーから角度のあるクロスショットを身につけること。また、左右型から前後型へ。テニスにおいて相手からポイントを取るためには左右の動きだけでなく、むしろ前後のポジション変更によるところが大きい。なぜならテニスはゲームは時間の奪い合いであるからに他ならない。これまで後陣の深い位置から強烈なボールを打ち、相手を追い込もうとしていたパワー型から、相手に戻る余裕を与えないタイミング型への意識改革が必要である。

### (2) 心理的要因

入学から現在までのテニスに対する取り組み方から表現してみると、2006年 無心→知識蓄積→2007年 迷い→判断能力→2008年 試行錯誤→2009年 思考の整理→落ち着き→練習に専念→無心→2010年プロとしての苦悩・もがき

入学当初の2006年は、ジュニア時代に対戦

することのなかった相手と試合をすることで、何事も「無心」で臨めた。練習や学習が新鮮であり、これまでにない「知識、経験の蓄積」が行われた。次にその中から最適なものを選択するために「判断能力」を必要とされた。そして実行に移し成功失敗を繰り返す。これらの経験から自分自身のテニスタイルを見だし、その目標に進んでいく。目標ある行動は集中力の持続をそなえ、新たな「無心さ」を与えてくれる。

18才から22才の大学生活は、思春期（少年期）から青年期の女性へと進化する時期である。外見やスタイルに意識が行き、人の目を気にしすぎてしまうものである。その中でテニス競技に焦点を当てることの意義を認識することが何よりも優先される。

### (3) 身体的要因

樋口由佳が持つ身体能力である持久力の優位性を生かしたプレースタイルを構築することが重要となる。しかし、対戦相手・出場大会のレベル向上に伴いフィジカルスピードと思考スピードが必要になった。特に全日本学生選手権の開催される夏場は体力の消耗とともに思考能力が低下する。勝負は技術力、精神力よりも体力消耗による思考力維持がポイントとなると仮定した。そのために有酸素系、無酸素系トレーニング、サーキットトレーニングを中心としたオンコートでのコンプレックストレーニングを行った。

2009年には、走りのスピードを上げるためパワーマックスを活用し、かつより体力的に負荷をかけるためアルティキューブ内でのパワーマックスを用いた。その結果については本人の卒業研究で示された。

### (4) 環境的要因

選手育成において環境は大きな影響を及ぼす。しかしながら、「人」「物」「金」「時間」「情報」のすべてが揃っている環境などない。また、何か足りない状況の方が工夫やエ

エネルギーを生み出すものである。樋口由佳の場合は「人・物」を生かした。「人」というのは大学にいる研究者・専門家・仲間である。これまで感覚だけに頼っていたものへの理解、系統だった探求\*は自己の可能性発見へと導いてくれた。樋口由佳とコーチである筆者は、これまでにない頭脳チームに恵まれているといえる。また、女子選手の場合は男子選手と練習することで、高い練習負荷を期待できる。本学男子テニス部員の存在は女子の練習環境をつくる意味できわめて大きな貢献をしている。

「物」は大学の施設である。理論を学ぶ場とトレーニングできる場が近くにあることは効率よく練習に取り組める「時間」をつくりだす。大学施設の活用と更なる充実は、今後日本スポーツ界に欠くことの出来ないものである。

#### (5) ラケットという道具

プレースタイル構築は技術力が大きなベースとなると述べたが、その技術力すなわちボールコントロールと身体の接点はラケットであるということ。そのラケット選びはとても繊細である。樋口の場合、ラケット面にあるストリングス（編み目のもの）一本一本の間隔が狭く、回転がかりにくいものを使っていた。これらのラケットは男子選手やヨーロッパのクレイコート選手が使用する場合が多く、パワーとスピードを要するものである。女子選手にはボールへの回転がかけづらく、コートを広く使うための技術改善には不向きであった。このことからストリング間隔の少し広いものに変え、回転がかりやすいものに変更した。ボールに回転をかけるということは、ネットの上方をボールが通過し、かつラインの内側に入れることができる技術である。すなわちコントロール性を高めることにつながる道具選択を行ったといえる。しかしながら、テニス選手にとってラケットは「手の延長」であり、硬さ、重さ、グリップ形状、

反発力など、わずかでも違うと慣れるまで時間を要する最も繊細なものでもある。コーチ、選手は自身の競技力向上と「道具の進化」へ対応する能力が必要となってくる。

## 4. 実施項目と主要大会の戦績

この4年間、毎年新しい試みを実施した。方法、環境、出会いなど常に変化と進化を追求することが、選手の意欲を高め、継続力を生みだす。これまでの主要な取り組み、および主要大会戦績（表1）は次に示す。

### (1) 実施項目

2006年 国際大会視察

2007年 国際大会出場

合宿（ユニバーシアード合宿、関東での大学合宿）

2008年・海外遠征（2月～3月スペイン4週間）

・白石宏氏による慶応大との合同合宿（3月広島）

・筑波大合宿（8月）

・怪我：5月アキレス腱炎

2009年・海外遠征（2月 中国2週間）

・若吉浩二氏によるアルティキューブでの低酸素トレーニング（2月～7月）

・豊田則成氏によるメンタルサポート（2月～7月）

・早稲田大での合宿（7月）

・怪我：テニスエルボー（2009年4月下旬～2010年4月）

2010年・岩井雄史氏によるコアバランストレーニング（1～3月）

・海外遠征（8月インドネシア2週間、10月タイ2週間）

### (2) 主要大会戦績（表1）

実施項目は全日本学生選手権優勝および全日本選手権ベスト8進出を目標にしたものであったが、全日本学生選手権ではベスト16にとどまり、また全日本選手権でもベスト16が最高の戦績であった。

表1 主要大会成績

大会名/年度	2006	2007	2008	2009	2010
関西学生春季	準優勝	ベスト 16	優勝	優勝	
関西学生秋季	優勝	S F	—	—	
全日本学生	1 R	ベスト 16	1 R	ベスト 16	
全日本学生室内	S F	1 R	1 R	優勝	
全日本選手権	予選 1 R	本戦 1 R	予選 3 R	本戦 16	本戦 1 R

その中で、2006年はこれまでのジュニア大会から一般大会、国際大会への準備として身につけなくてはならないことを確認できた。2007年は国際大会への出場、ユニバーシアード合宿を機に、全日本選手権予選を勝ち上がり、樋口由佳が自身への期待と可能性を感じることができた。2008年はヨーロッパ・スペインでの遠征から、クレーコートでの技術的、メンタル的、身体的、戦術的違いを学び、テニスの世界観を実感した。また白石宏氏による「氣」「礼節」をテーマとした合宿は日本人としてのあるべき姿を教えられた。2009年は学生最後の勝負の年。若吉氏には科学的トレーニングによる究極の追い込みで、スピードの持続力、思考の持続力を向上させた。豊田氏には心のケアに関する方法論を説いていただいた、試合前、試合中のメンタルストレスを軽減することができた。この総合的な取り組みが12月の全日本学生室内テニス選手権優勝、そして学生ランキング第一位へとつながったことは間違いない。2010年には、岩井氏による体幹トレーニングと動きのプライオメトリック的トレーニングで股関節運動とテニス技術の連動性が改善され、今後の選手活動へのスタートを切ることができた。

## 5. まとめ

これまで4年間取り組んできた中で、何が勝利につながり、何がつながらなかったのか、トレーニングと試合結果の確定的方法論を見いだすことは出来なかった。勝負の世界に方程式はなく、目標に対して系統だったトレーニングを続ける「意志力」「持続力」そし

て少しの「運」が必要であると考えます。

コーチとしての目標はテニスというゲームの「勝利」だけにとどまらない。志す種目への興味と理解をより深めること。そして自分の可能性に目を向け、今までで出会ったことのない自分を発見してもらうことである。その過程の「勝ち負け」こそが、人生の「勝利」へとつながるものであると確信する。

特に女子テニス界で活躍できる選手の年齢層が若年化する中、樋口由佳は自分のスピードでテニス人生を全うする意志を持ち続けてくれるであろう。そして、このびわこ成蹊スポーツ大学のパイオニアとなってもらいたいと願う。

最後に、これまでの多くの教員・職員の方々に応援いただいたこと心より感謝申し上げます。

## 引用・参考文献

- 1) ダニエル・ゴーマン著 土屋京子訳 (1996) EQ～こころの知能指数 講談社 p.328
- 2) Jan Kern著 朝岡・水上・中川監訳 (1998) スポーツの戦術入門 大修館書店 p.62～73
- 3) 宮下充正監修 (2004) 山田ゆかり編著 女性アスリート・コーチングブック 大月書店 p.136～p.142
- 4) ナショナルチームコーチアカデミー収録 DVD (2008) JOC作成報告書
- 5) 新村出 (1991) 広辞苑第四版 岩波書店 p.1121

