

# 潮騒

舞鶴高専さんとの御縁があり、昨年六月から硬式テニスクラブのコーチをさせて頂いたことになりました。

私は二十五歳で舞鶴に戻り就職・結婚、そして舞鶴市テニス協会に飛び込み、競技生活と大会運営などに携わり、三十年の経過を経て昨年から理事長を務めています。

いまは筋肉ではなく、骨の意識や骨を動かすコツを習得し、有本流の自然現象的なゆるく、うねらないテニスを探求し、四年前か

ら第二の人生としてテニスコーチの道を進むことになりました。そんな経緯を経て舞鶴高専のコーチ依頼の話があり、夕方の二時間の部活に週二回ほど高専コートで指導をしています。しかし、私

以前私がTV番組で感動した「ア・オ・イ・ク・マ」を頭文字とした人生の心得を参考に以下の内容を伝えました。人生はアール焦らない、諦めない。オール威張らない。クールしけない。マール負けない(自分にも)。続けて有本流テニス理論の心得も伝えました。アール足で壁と

## 舞鶴高専テニス

コーチとして

高野台

有本 和彦

の形に拘った指導に戸惑っているのか、内容がちやんと心に伝わっていないのか、みんなのボールを打つ姿を見てもあまり活気がなく、色々と不安感が頭をよぎっていました。約半年が過ぎたこ

を見つけて、健康や命をなくすことがない程度に惜しめない努力を継続し、失敗をたくさんしながら家族や先生に多少の心配などをかけてもよいので、人間力を大きく育てるよう健全な生活を送っていきましょう、と締めくくりました。

その後の部活の空気は凜とし、みんなの目が輝きだし、気持ちのよい挨拶や片付けなど当たり前行動が当たり前になるようになり、テニスへの情熱や向上心が各選手に湧き出てきたように思えました。新年からの皆さんの更なる人間力の進歩と飛躍が楽しみです。

どんなスポーツでも、そうだと思いますが、継続が大切です。その道でまず10年頑張ると、その道に合った体になり、フィットしてきます。そして、更に10年頑張ると大きな大会等で良い成績を発揮できるようになります。しかし、そこからもう一度自分を客観的に見直して、理想の技術を追求し、自分の特技を融合して更に10年(計30年)修行を積むと、指導者として独自の技術を教えたり、感動を与えたり、広めることが出来るようになります。1万時間の練習時間が、その道の壁を乗り越えることが出来る目安であるとか、新しい技術を習得するには、3万回の反復練習が必要であると言う理論も納得できます。私も調度昨年2012年で、舞鶴市でのテニス競技生活や、色々な経験や修行を30年間継続できたお陰で、上記の内容の投稿文を舞鶴市民新聞に掲載して貰いました。文中のア・オ・イ・ク・マの人生の心得は、ものまね四天王の1人のコロッケのお母さんが、息子(コロッケ)に託した、解り易い、思い出しやすい、深い言葉です。その頭文字を真似て、私独自の有本流テニス理論の心得を造ってみました。中々頭では理解出来ても、体はその通りには表現できないのが難しいけれど、それがテニスの面白い所です。人間力という言葉が最近よく使われますが、スポーツ専門誌では、人間の中心装置を育てると言う表現で記載されていました。正にテニス(球技)に持って来いの文言のように思います。理想のテニス(球技)は、中心軸を意識して体幹を捻り、中心軸(内部)から解いて外部(腕やラケット等)に運動連鎖で伝えて行く動作が基本中の基本なのです。