

## ランダム練習

2022.4.7

部活動の顧問をしていたときに、ずっと思っていたことがある。基本的な練習の反復を重視した方が強くなるのか、実戦的なゲームを中心にした方が強くなるのかという点である。

技術の上達を考えた場合、一つの技（スキル）を繰り返して、できるようになったら次へ、そしてまた次の技へと進む。この方法が早くうまくなると思われがちであるが、実際には様々な技を交ぜ合わせた方が結果は良好なのだそうだ。

複数のスキルを交ぜることで運動の記憶が優れたものとなり、時間が経過しても体が覚えている。ソフトテニス为例にとる。硬式テニスでも同じである。フォアハンド、バックハンド、サーブを各30回ずつ分けて行うブロック練習がある。それに対して、フォア、バック、サーブを交ぜて行うランダム練習がある。

ブロック練習はミスが少なく、早く上達したとを感じる。一方、ランダム練習はミスが目立ち、伸びを感じにくい。ところが、日をあけてテストしてみると、結果は逆転となる。ともすると、指導者も選手もミスの少ないブロック練習で、うまくなっていると錯覚しがちである。しかし、試合になるとうまくいかない。試合では様々な場面をごちゃ混ぜに対応することが求められる。そうした場面に出くわした瞬間、ブロック練習は一気に崩れていく。一方、上達は見えにくい、ランダム練習は結果的にいいパフォーマンスにつながる事が多くの研究で判明している。

伸びしろを大きく育てるには、長期的ビジョンが大切である。一つの技に専念し小学生で優勝できても広い土台をもった選手に高校、大学で逆転される。人生も同様であるが、急がば回れのことわざの通り、難度の高い練習、伸びしろの大きい練習ほど、あとあとうまくなる可能性を秘めているようである。

昔、試合ばかりやって全国優勝を何度も果たした学校があった。試合の中でフォアもバックもサーブもマスターしていくのである。この学校の選手に基本的な反復練習をさせるとできない。やったことがない上に、反復のための動きができないのである。当たり前である。試合では反復のための動きなど使わない。

顧問時代には、同じことをしたくてもできなかった。何十人という部員がいて、テニスコートが2面しかない状況で、試合をしながらうまくなるということが考えられなかった。しかも、練習時間には限りがある。

ただ、基本的な反復練習、ブロック練習だけではうまくなならないことはわかっていた。試合で使えないのである。自ずと、練習はランダム練習が中心となった。あとは、可能な限りゲームである。ランダム練習ができてゲームで勝てるかというところも言えない。だから、中学男子のソフトテニスの場合、試合ばかりやってろくに練習をしないように見えるチームが、大会では強かったりするわけである。

中学校の部活動の指導は難しい。裏を返せば、それだけやりがいもある。