

2022年カツオペタンクレッスン（1）

10年ぶりに、ペタンクレッスンを書きます！？ということ、カツオ自身が日本選手権大会に挑戦するという事です（拍手）。チームを組んで目標に向かってペタンクをやるのは、モチベーションも高く維持できて、本当に楽しみなことです。このような挑戦ができることは自分のやりたいペタンクの目的が具体的な目標として実践できる機会を得て、ペタンク仲間へ感謝とエールを送りたい気持ちになります。



チームは3年計画の編成です。チーム名は1年目が「エクレール（仏語：稲妻）」2年目が「エトワール・ブリヤント（仏語：輝く星）」3年目が「ボンヌ・チャンス（仏語：幸運を祈る）」です。具体的な目標は1年目が北海道代表になること、2年目が日本選手権予選通過、3年目が日本選手権入賞を目指します。チーム編成で大事なことは「やりたいペタンク」「具体的な目標」をチームで共有することです。ひとりではみんなのために、みんなはひとつの目標を達成するために準備して、実現するワン・チームになることです。

ここで大事なことはチームとしての目標設定とやりたいペタンクの確認です。

例）具体的な目標として1年目北海道代表、2年目日本選手権予選通過、3年目日本選手権入賞

次に、そのための個人の目標設定について（チームとしての個人目標設定）として

- ①ミリュウの役割を担える、ティール、ポルテを試合でやること
- ②ティールとミリュウは試合でティールを連投すること
- ③ビュットティールを加点の選択として試合で実践すること
- ④上記の投球の精度を高めるために、1年目は3割、2年目5割、3年目7割以上を目標とします。

個人各々の目標を設定して、チーム目標との整合性を図り、モチベーションを高めていきます。

さて、実戦でのティールについて、球数、配置そして意外性の勝負を追求していくとともに、失点を少なくする投球として、ティールを行なうことをひとつの戦術として共有します。

たとえば、球数で不利で、残球の得点を考慮して、ポワンテで守ることもあれば、ティールで失点を少なくする場合があります。この場合、ミリュウまたはポワントゥールがポワンテではなく、ティールをするという選択をチームとして共有します。

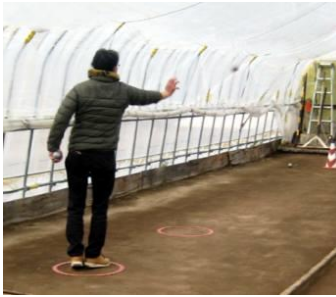
また、球数勝負で不利になった場合、ビュットティールを連投するときがあります。この場合、投球順を考えて行なうことも共有します。

役割と得点の経過により、その役割を変える、試合の流れを変えるための一時的な役割変更をチームとして共有します。

チームとしての作戦・戦術について、メンバーがしっかりコミュニケーションをとり、ポジティブなそしてアグレッシブに可能性を選択していきます。得点の経過でリスクを考

え攻めて守る選択もします。

ミス投球となってもチームとしての選択であり、一球一球に一喜一憂をしないことです。謝罪の言葉ではなく、次の投球の準備をします。トレビアンな投球、ブラボーな投球には素直に喜びチームとして勢いをつけます。ミスしても笑顔で次の投球、次のメーヌ、次の試合の準備をチームとして行います。



作戦などチームのコミュニケーションはビュットまわり、サークル

後方、ドネの確認で行い、サークルとビュット間での言葉の指示は行なわないようにします。投球の留意点やメンタルでの支援は、待機中に行い、なるべく簡潔に行い、自分の投球に対するフィードバックは待機中に行ないます。

チームとして個人としての目標や投球へのフィードバックは常に行い、自分の考えていることを互いに出し合い、方向性を持ってみんなで共有していきましょう。具体的な目標達成よりも、チームとしての自分の役割と成長が最大の成果であり目的です。自分の投球のフロー、ゾーンな状態になれるようにお互いに理解して協力支援していきましょう！！

自分たちのチームは、どんなチームにするのかをメンバーで共有することです。チームとしてのコミュニケーションで、チームの人間関係が見えてきます。人間関係においてメンバーと強く結ばれているキーマンは、チームに対して影響力があるのです。強いチームにするためには、「チームのために」という意識にしなければチームは勝てないのです。強いチームはメンバー全員がキーマンになることだと思います。

まえがきはこれぐらいにして、個人練習とチーム練習についてカツオ流の練習法を紹介していきます。チームとして結果をだすために参考になれば幸いです。



高畑式メンタル4つのポイントについて<引用紹介>

1 うまい人のまねをしない

投球動作は個人のもので、うまく見えても、その人の動作はその人のものです。だれもが自分のからだに合わせた投球動作をつくり上げているので、他人のまねをしてもたいてい自分に合いません。

2 寝る前のイメージトレーニングは効果的

いいプレーをしている自分の姿をイメージしながら眠りにつきましょ。すると寝ている間にそのイメージが脳に定着するので、常に楽しく前向きに練習や試合でのプレーができ、上達速度が向上します。イメージ力が高ければ、そのぶんうまくなれるのです。

3 違うように見えても覚えたことは信じる

本番では、練習でやってきたことしか出せません。試合で、なにか新しいことができるということはまずあり得ません。ですからどんな状況にあっても、これまでに経験し覚えてきた自分の投球を信じて投げることです。(練習ではいろいろな体験、試合を想定した投球法を覚えて、試合本番で挑戦して、小さな成功体験を積み重ねていきます。)

4 言葉や文字で考えようとしない

言葉や文字は教える側に必要なだけで、やる側に、そんなものは必要ないのです。論理的に考えようとするほど思考が固まってしまい、全体ではなく点で理解しがちです。これでは投球動作全体の感覚をつかむことは難しく、上達も遅くなります。せつかく感覚で動作を身につけたのであれば、ミスをして理由だけを理解し、悪い感触を残さないようにすれば、同じミスを繰り返さずにすむのです。

個人練習で自分の投球をチェックしましょう！

個人練習は自分の投球動作を確立したり、修正したりして投球精度をレベルアップしていくことが目的になります。本番でいつもの投球をするためには、いつもの投球動作を作りあげることです。頭と動作を結びつけたルーティンワークを練習で覚え、本番で実践してその精度を上げていきます。



ルーティンワークは練習で確立しておかないと意味がありません。個人練習の投球の間の取り方やしぐさと本番のそれは、同じなのです。ところが、個人練習ではどうでしょうか！？練習と本番では全く別人になります。普段から本番を想定しての練習をしていないと、体は同じような動きができないのです。本番でいつもの投球ができないのは、「自分のいつも」を個人練習でやっていないからです。

苦手意識があるほどリズムが早くなります。いつものリズムをボディリハーサルで確認します。投げ急ぎはミス投球に直結します。一球一球投球の準備をします！？ところがサークルが出ないですぐに投球をするのは、普段の練習の悪いクセを覚え込ませてしまった結果です。練習で慣れているリズムに立ち戻り、投げ急ぎをしないためにも、本番を想定した投球を練習でつくり上げるのです。



投球動作には大きく3つの要素があります。ひとつに「フォーム」(形) もうひとつは「シークエンス」(動きの順序) そして「タイミング」(動き全体のリズムとテンポ) です。これまで、紹介してきた投球のポイントに、自分ながらの解釈で説明すると「リラックス」「バランス」「タイミング」「リストの返し」「腕のストップ」「ボールのプルアップ(引き上げ)」です。

投球動作全体のリラックスとは無駄な力を入れない、バランスは下半身の安定、タイミングはリリースの一瞬までのリズム、テンポ、リストの返しがあって腕がボールへのエネルギー伝動とともにフォロースルーで止まり、ボールが放物線軌道に引き上げられていくのです。投球動作で大事なことは「リラックス」「バランス」「タイミング」で、その過程で自然と行われているのが、リストが回り、腕がとまり、ボールが引き上げられて飛んでいくという感じです。これら全てが自分自身の感覚(筋感覚)によってフォーム、シークエンス、タイミングとして表現されていると思います。

要は、個人練習は自分の感覚を研ぎ澄まして磨き上げていくしかないのです。助言をもらうのは、あくまでもその動作のフィードバックをしてもらうだけで、他人の感覚に頼っ

てはいけないということです。



さて、自分の投球をチェックしてみましょう！！

① 姿見のできる場所（鏡の前、窓に映る姿など）でボディリハーサルをしてみます。

素振りをして動作をチェックしたり修正したりするので、リハーサルという言葉を使っています。ここで自分の動作と筋感覚で何をチェックしているかということです。フォームやシークエンス、タイミング（リストの返しているリリースポイント）でリラックス、バランスをチェックすることです。形をつくろうとしてリストの返しや腕のストップに力が入るのはあまり好ましくはありません。無駄な力を入れず、スムーズでしなやかな動きができるようにして、リリースポイントの確認をします。

② 自分の遠投力（ダイレクト飛距離）を確認します。

遠投力で飛距離が伸びるということは、無駄な力を入れずに体全体の力が効率よくボールに伝わっている証です。かませに遠投した時はバランスやタイミングの悪さがフォームの違和感となりますので、自分の筋感覚やバランスを知ることができます。バランスを崩すと方向性が悪くなりますので方向性と距離感を遠投によって鍛えていくことです。

10m以上の距離と6m、7mで投球動作は変わりますが、変わるのは筋感覚なので、体の使い方がボールコントロールをするために固めてしまわないように、しなやかにスムーズなフォームを心がけます。自分のモノサシが8mとして、7m、6mとなると極端に体を固めてぎこちない動作にならないようにしたいものです。

③ ボールにかかるスピンを確認します。

ボールへのスピンはボールを持つ手とリスト（手首）の返しで決まります。手の甲を自分の方に向けて返るのですが、リストを捻るとボールにサイドスピンがかかり着地してからボールは曲がったり方向性が変わったりします。その確認方法としてティールでラッフルをしたり、ポルテをしたりして見てください。サイドスピンがかかっているのはリストの返しが前後ではなく手の平を側方に返していることとなります。基本は真すぐなバックスピンです。

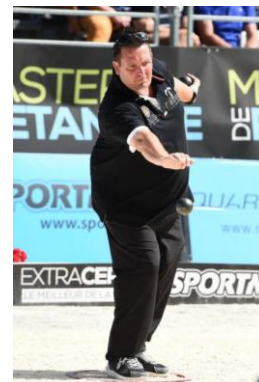
スピンがかからないのは指でボールをつかんでいるからです。基本は関節で包むように押さえている感じです。ボールがリリースされる時にうまく手の平からコマの糸をほぐすようになるか、指先にフックされてスピンになるかで、手の平で包むような形のままリリースされているときは指先でフックされた状態だと思えます。

④ いつものテンポ、リズムそしてボールの軌道を確認します。

投球動作でのルーティンワークといえる間合いや動作の所用時間を一定にして、リリースからのボール軌道を距離ごとに一定になっているかを見ます。サークルに入っ

らの投球始動時間、4秒から7秒と一定にして、リリースポイントを一定にして、距離ごとのボールの軌道が一定とか、動き全体リズムとテンポがいつでもどこでもどんなときでも、ほぼ同じであることです。上級者の投球はこれが同じなのに対して、いつもバラバラでは方向性や距離感は安定しないのが今の自分です。

ボールの軌道は放物線の到達高さなので、視線とか自分の体の頭など基準となるものを作っておきます。



いつもの自分とはいつもの自分のモノサシをつくることです。そのモノサシとは歩測での距離とか、間合い、フォーム、スピン、距離によるボール軌道などでモノサシをチェックすることができます。モノサシがあることで調整することができます。いつでもどこでもどんなときでもモノサシで自分の投球を思い出すことができるのです。自分の感覚もモノサシによる具体的数値で言い表すようにします。距離は6m、7mという数値、間合いも1秒とか2秒とか、気分も絶好調10に対して今は5とか、数値化することで冷静な判断をすることで、感情的にならずに心の平常心を保つことができます。

チーム練習で本番での自分の持てる力を出し切ろう！！

チーム練習では自分の持てる力を出し切ることで、チームとして球数勝負、配置勝負、意外性の勝負ができることです。そして本番でいつでもどこでもどんなときでもチームとしての勝負ができるようにする、強いチームになることです。

そのためには、常に球数で相手より優位になることです。ポイントボールにして相手の投球に対して支障球を置いたり、ポイントボールに絡めたり、ビュットに絡めたりできる配置勝負でも優位に立ち、時としてビュットフィールドローやプセットやビュットを動かして意外性の勝負をすることです。

チーム練習はひとつに作戦・戦術での統一（自分たちの試合のやり方・考え方）と、ふたつにそれを実践するための練習、アトリエ練習です。

① ボールの配置での2, 3の成功パターンを言及します。

ポジティブでアグレッシブになるためには、していけないことよりも成功したらいい、できる投球を2, 3のパターンを考えて言葉にします。

例) ポイントボールになるためにはここに寄せる。このボールをプセットしたらポイントボールなる。ビュットが動いたらポイントボールになる。・・・とできるパターンがビュットまわりのボールの配置で、すぐに言えるようにします。

② コミュニケーションは自分たちだけの空間で行います。

ビュットまわりのボールの配置、サークル後方からの投球法、ドネの位置の確認と、チームメンバーはポイントに集まってコミュニケーションをとります。ビュットとサークルで指示や支援を行わないようにして、メンバーが投球の準備に入ったら集中できるように支援します。

①②はチームとしてのルーティンワークです。チームメンバーの状況判断（テランの硬さ、傾斜など）をして、ビュットまわりのボールの配置、サークル後方からの投球法のイ

メージと短時間（10秒）で判断できるように動作として習慣化しておきます。

ペタンクでのミスはつきもので、たれば、言い訳、謝罪など練習中や試合中の反省思考はマイナスに作用しますので要注意です。

③ アトリエの設定は本番を想定します。

試合の流れはポワンツールの1球目にかかっています。対戦相手のポワンテに対するティールのティールはその流れを変えることとなります。攻める時のアトリエ設定と守りのボール配置は表裏一体です。この1球が成功したらチャンスになる、この1球の配置が守りになる、ポワンテが難しい、ティールが難しくなる配置は守りとなります。

たとえば、相手の1球に球数勝負で不利になればそのメー又は失点になり、自分の1球で相手の球数勝負で有利になればチャンスで得点することができます。そのようなボールの配置でアトリエを設定して本番想定で投球の成功率を上げていきます。

その成功率で勝てる絶対値はないのです。相手の投球成功率低いか高いか、相対的なのですが、ペタンクでは意外性があるので最後の投球まで諦めないことです。但し相手のミスを願わないようにします。自分の投球の成功率を個人練習とチーム練習で少しずつ上げていき、その達成感を自信につなげていきます。

④ あるある場面での投球を成功させます。

ピンチとチャンスは球数勝負での不利か有利かで決まります。ピンチは最少失点にして、チャンスでは高得点を目指します。そんなピンチを凌ぎチャンスをつかむのは1球の投球にかかっています。



相手の1球で6球を投げてしまうとか、相手の最後の1球がポイントボールになるのですが、その1球をティールできずにチャンスを逃してしまうとか、そんな試合を経験したことがありますか！？そんな場面をアトリエで再現して、投球の成功率を上げていき、最終的にピンチとチャンスのポイントとなる投球を成功させることです。



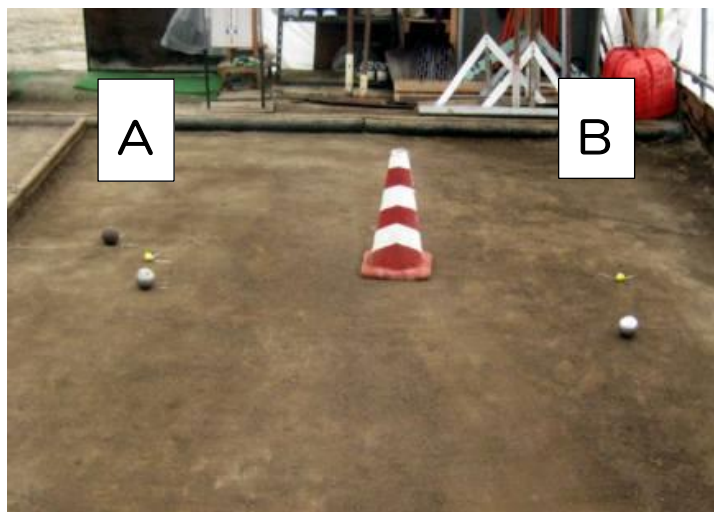
球数勝負では不利か有利になる分岐点があり、得点経過ではゲームポイントとなる球数があり、配置勝負があります。実戦経験が豊富な分、想定できるケースをリハーサルするのがアトリエ練習なのです。

例) 対戦相手が高齢者ベテランチームは要注意！？

ポワンテが上手くて、ルーレットなら方向性と距離感がテレビアンで、ティールはラッフルで、球数で不利になってビュット近くに寄せたものなら、ビュットが動かされて、ジエンドとなります。せっかく寄せたのに、いとも簡単にプセットとされます。このような対戦相手ラッフルは早めに使わせ、支障球となるボールはプセットされても大丈夫な距離とか、相手のポイントボールに絡めたり、球数で有利の場合はビュットに絡めたりして、早く相手ボールを使わすことです。逆に球数で不利になるのはピンチになるのですが、要はティールでコート内にポイントボールを残せていけば球数で不利にはならないのです！？

例) 役割でのポワンテ・ティールのアトリエ設定

*ポワントールのポワンテの練習アトリエ



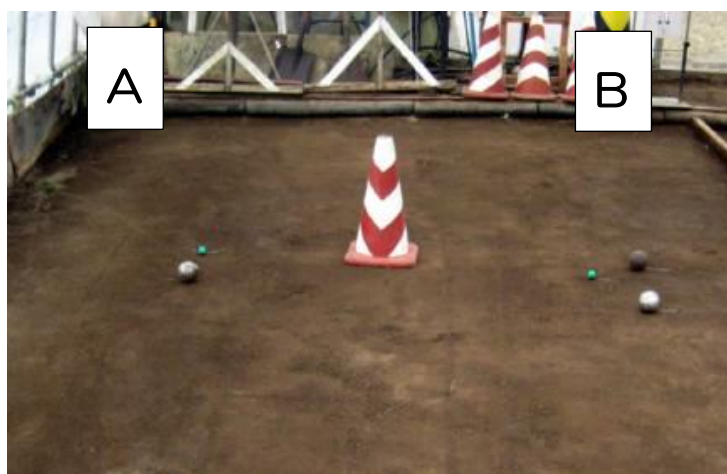
Aパターンはビュット後方黒ボールが相手ボールでポイントボールです。

手前は自分のボールです。

Bパターンはビュット前ボールが相手ボールでポイントボールです。

A・Bパターンともティールならティールの練習なのですが、そこはポワントールのポワンテでポイントボールにするための練習です。ティールを外して球数勝負で不利の場合とか、有利の場合を想定してポワンテをします。2, 3の成功パターンを宣言してポワンテします。

*ティールのティールの練習アトリエ



Aパターンはビュット前に相手のポイントボールです。

Bパターンはビュット横の黒ボールが相手のポイントボールでその前が味方のボールです。

A・Bパターンともにティールで、Bパターンはソテのティールです。ティールの成功で配置及び球数で有利になり、外すと試合の流れが相手有利に変わるティールです。

*ミリュウのポワンテ・ティールの練習アトリエ



Aパターンはビュット前後に2ポイントが相手ボール、左右に分らのボールで、相手は残球なしで自分らは残り1球です。

Bパターンは相手の最後の黒ボールがポイントボールになり、ビュット前後が自分らのボールで、残り1球のティールの場面、成功すれば2点、カクで3点という有利な場面です。

Aパターンは得点の設定でもポワンテかティールかとその投球法がいろいろと考えられます。

これらの役割に応じたアトリエ設定は、得点を設定した場合の役割と投球法の選択によっても変わってきます。前述したように、ビュット前に相手のポイントボールが寄せられたとき、ティールがアグレッシブにティールに行くのか、ポワンテしてからティールに行くのか、ビュット前でのティールではビュットも絡むために保険のような相手の1球で2球使う球数で不利になるような選択はしないということをチームとして共有したいのです。

ところが、あれこれと頭で考えて、相手ポイントボールに絡めてポイントボールになるとか、相手ボールとビュットの間に潜り込んでポイントボールにするとか言及されますが、ビュット前の相手ボールが起点となってポイントボールの範囲が小さくなったり、ビュットラインが使用球で押さえられているなど、よりシンプルに考えて支障球は早めにティールしておくべきなのです。相手球をコートから出して無効にしていければ、6点を得点でき、自分らの1球で相手に全球投げさせて、ビュットティールドローにすれば4点得点になり、要はスキルレベルが高くなればなるほど、ペタンクは寄せて撃つ、撃って寄せるというシンプルな作戦・戦術になるのです。

⑤ アトリエ練習では実戦を想定して、球数と得点経過を考えます。

あるあるなのですが、試合の序盤戦と中盤戦、そして終盤戦では球数での不利、有利が直接勝敗に影響を与えてきます。そのために序盤戦、中盤戦で勢いのあるチームが勝ちを意識した途端、これまでのアグレッシブな作戦ができず、ボールのつながりもなく、球数そして配置も中途半端と試合の流れが変わるのです。

個人の投球の精度が変わることもあり、全員がキーマンなのに、ミス投球をきっかけにキーマンがいなくなる場合もあります。チームとして個人の投球の精度が落ちた場合は役割を変える、これは投球の精度を維持、上げるためにチームでその対応を事前に話して共有しておくことです。チームとして11点先取の場合の序盤戦は4点まで、5点から8点が中盤戦、9点から終盤戦とか、13点先取では6点まで序盤戦、7点から9点が中盤戦、10点から終盤戦とかです。この考え方は1メーヌで6点失点しても試合は終わらないのを序盤戦、4点失点して終わらないのを中盤戦、3点失点で敗退するのは終盤戦とか自分らで決めて、序盤戦まではミスを連投しても様子を見る、中盤戦は役割を変えるとか、得点経過でのチームとして対応を共有します。得点する場合でも中盤戦、終盤戦でチャンスを逃せば勝てないということを経験してより集中していくこととなります。相手のミスで失点が少ない場合、中盤から終盤になると簡単に相手に得点される場合もあるので、球数と得点経過を考えて練習をします。

文字数が多くなりましたので、2年目に向けた個人練習とチーム練習は次回の楽しみにしたいと思います。なかなか調子が上がらないと思った場合は、練習の目標やチームの目標設定についてメンバーと話して、自分の投球についてはメンバーからフィードバックを受けてみて下さい。投球動作は点に問わず線で考えます。ひとはチームのために、みんなはひとつの目標のために、ワン・チーム、仲間とペタンクができる喜びと楽しみに感謝します。毎日の生活をペタンクとともに！？ボンヌ・チャンス！！

2022年4月11日 カツオ