



## What Tennis Has Taught Me About Life テニスからの人生訓

David K. Reynolds, Ph.D.

- テニスにふさわしい日もあれば良くない日があります。良かった試合、うまくいかなかった試合があります。
- トロフィーは過去の私に関したことで、今の私に関係ありません。
- 時々痛みがあり、痛みは注意を喚起しますが、そのうちなくなります。
- 対戦者やパートナーのライン判定と私の判定はいつも同じではなく、ときどき逆で、それぞれ見方が違うことがわかります。
- 良い器具は役に立ちますが、テニスがうまくプレイできるのはそれだけではありません。
- 時間にコートに現われるのはだいじです。私か対戦者がコート現われないと、試合はなくなります。
- ネットは長い間にたるんでくるので修正が必要です。
- 液体は流れる仕事をして、移り換わります。水が人間の体に入って汗になり、さらに水は必要とされ、流れ込み、変わります。
- 対戦者のプレーを予測するのはよく役立つのですが、時に無用です。
- 同じショットを繰り返すのは、いろいろなショットを打つほどうまくいかず、面白くないです。
- 試合終了に手やひじで握手をするのは良いですね。
- 1分前のショットではなく、今のこのショットに集注します。
- ラリー相手のレベルに自分のプレイを合わせます。初心者を打ちのめすのは面白くありません。
- ときどき新しいことを試してみます。
- ロストボールを捜すのは、長すぎないように。
- コートをきれいにしておきます。
- 結果がどうしても、一生懸命プレイすると満足感があります。
- 突風や太陽、ラフなコート面は注意を喚起して、プレイを面白くします。
- 夢中でプレイすると、ボールがくる前に考える時間を与えてくれます。
- ネットプレーでは痛烈なボレーでもっと鋭い視点に変わります。
- ダブルスで私のパートナーのプレイを読むのは、対戦者を読むことと同様にだいじです。
- プレイ中のタイムリーな休憩が次のプレイを良くします。
- 全員が素晴らしいショットに称賛の拍手をします。
- どこにボールを打ち込みたいか考えるより、ボールを見失いたくありません。
- 疲れてくると、ネットが高く感じます。
- いつものやり方をいろいろ変えるとマンネリになりません。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)