

## 第8話 5月のstages(4日目)

投稿日:2022年5月29日

5月に開催されるペタンク講習会stagesも4日目を迎え今日が最終日。

今日も早めに帰る人が多いのでRaluyさんは練習の最初に今回の総括を行い、参加生がそれぞれ感想や意見を述べた。



前日に帰った人もいたが、ここで集合記念写真となった。

そこで初めて知ったのだが、スイスから参加したノルベールNorbertとカトリーヌCatherineの夫妻は今回で3回目のstagesだそうだ。2年前から年1回参加していると言う。特に夫君のノルベールはかなりの上級者だったので、参加した経緯を少し聞いてみた。ノルベールはペタンクを始めて10年ぐらいして、ある程度上級者になってから参加したという。“そんな上級者になってからstagesに参加するとフォームをいじられて困惑したでしょう？”と聞くと、“確かに最初に参加した時は余計な指導を受けて下手になるのが嫌で1日目の途中で帰ってしまった。しかし考え直して2日目から再度出席した。今思えば、継続して専門家の指導を受けて良かった。自分じゃ自分の欠点は分からないからね。”とのことだった。

総括の後は試合の戦術指導を中心に練習ゲームを続けたが、その合間に各自が呼ばれてインストラクターの最終面談を受ける。

私の担当はやはりピエールPierreだった。

1日目に撮影した動画と3日目の動画を比較し、私の欠点や改善点を細かく説明してくれる。自分の動画を見ると自分が呆れるほど下手なのが見えるが、それを直視することから始めなければならぬだろう。

フォームの話が終わるとピエールは微笑みながら、私の練習時の様子やゲーム時の様子をずっと観察して気になる事があるので聞いて欲しい、と話し始めた。

お前は練習のときはインストラクターの指導をよく聞いてそれなりに改善を示すが、ゲームになると緊張をコントロール出来ずフォームに乱れが出る。フォームが乱れて結果が

悪いと萎縮が始まる。その悪循環を克服するメンタルの制御が必要だ、と言う。  
たしかにその通りだ。わかっているつもりだったが改めて指摘されると自覚も深まる。  
それより、この4日間静かに佇んでいることの多い様に見えたピエールがそこまで観察してくれていたことに感動した。  
ピエールは続けた。

メンタルを制御するのは簡単ではない。分かっているから次は改めようぐらいで済ませていると、いつまで経っても進歩しない。  
まず呼吸を整えること。ゆったりとした呼吸を意識して維持すればメンタルは比較的安定する。  
次に、練習や試合の都度、何が自分に起こったのか自分なりに客観的に把握して書き記すと良い。継続して自分を理性的に捉え続けることでメンタルは次第に制御できるようになるだろう。  
彼のフランス語は比較的聞きやすいが、全部は聞き取れていない。  
私なりに理解して納得した。

何か中高生時代の個人面談を思い出してしまった。  
先生の指導に感謝し、この先生の期待に沿うように頑張ろうという気が持てれば、  
その生徒は必ず成長するはずだ。  
中高生時代にこんな先生に出会っていたら私の成績ももっと伸びただろうに、と勝手に思った。

チェコのプラハPragueから来た  
インストラクターのピエールPierre



午後3時をすぎると私を除く全員が帰ってしまい、stagesもそれで終了となった。

ピエールとジョルジュは来月のstagesにも来てくれる。  
ジェラルールはバカンスで来月は休みだが、来来月の7月には再会できる。

来月のstagesはジェラルールの代わりにパリのナイター大会でお世話になった  
ドミニクDominiqueがインストラクターとして参加するそうだ。  
そういえば、7月のサンスsens市の大会は私とジェラルールとドミニクの三人で

参加することになった。

来月のstagesも楽しみだ！

