

テニスの技術論

A Technical Theory of Tennis 1K03B217-6 渡邊 隼

指導教員 主査 加藤清忠 先生 副査 坂井利郎 先生

はじめに

私は現在まで12年間テニスが続けてきた。始めた当初はテニスのルールや知識から覚え、練習を重ねることで技術が上達していった。しかし、ある程度技術が上達しても急に勝つことが難しくなる時期があった。技術を効率よく向上させるために技術の基本をしっかり見直すことにした。それらを、私の大学時代の実体験と文献を参照しながら考察していきたい。

第一章 テニスの歴史

「テニスの起源がいつであるのか」これは、現在私たちが行っているテニスとの類似性をどこまで許容し認めるかで決定される。その当時の社会、風潮がそれぞれの時代のテニスに多大な影響を及ぼしていた。また、日本のテニスの起源は、日本にテニスが伝来した明治初期である。そしてその後、時代が変わるにつれて世界のテニスも日本のテニスも進化していき、現在に至っている。

第二章 テニスの技術特性

テニスのパフォーマンスを構成する要素として、技術、体力、精神力、戦術などが挙げられるが、外内的な要因にも影響を受ける。パフォーマンスを向上させるためには、まず、テニスの特性を把握し、効果的に練習を進めていくことが大切である。

第三章 テニスの技術構造と仕組み

テニスのプレーには、色々な技術が要求される。入力系では状況判断、認知能力などが必要とされる。出力系では、体力的要素、ラケット・ボディ・フットワークの3つの要素が挙げられる。テニスの技術の仕組みには、基礎技術、応用技術に分けられる。基礎技術では打法を習得することが課題となる。応用技術では、戦術や作戦これらを高めることが重要である。

第四章 グリップ

グリップとは、ラケットの握り方をさす。サーブ、ストローク、ボレー、オーバーヘッドスマッシュ等、目的に応じた様々な技術があるため、技術の目的を効率よく遂行するために各技術に適したグリップを利用する必要がある。

第五章 ボディコントロール

インパクト前のラケットや身体各部の動作は、インパクト後のボールの動きを決定する重要な要素である。ボディワーク、ラケットワーク、フットワークに分類し、各技術に共通してみられる3項目の重要な要素についてまとめていくことにする。

第六章 ボールコントロール

自分の意図したように、ボールを打球することを、ボールをコントロールするという。ボールコントロールは、ボールの方向、回転、スピード距離、高さの5つの要素から構成されており、選手はこれらの要素をそれぞれ調整し、うまく組み合わせることによって、技術的にも戦術的にもより有効な打球をコートに打ち込むことが可能になる。ボールコントロールの各要素について述べることにする。

第七章 動きの構造と基礎技術の局面構造

テニスコート上では、サーブ動作によってボールが放たれるとサイクルで選手の動きが遂行される。動きのサイクルをしっかりと理解した上で、個々のあるいは全体の練習に取り組むことが、テニスプレー全体の向上につながるといえる。サーブ、グラウンドストローク、ボレー、オーバーヘッドスマッシュ等の基礎技術を分析すると、3つの局面の役割とその局面での重要な要素について取り上げていくことにする。

第八章 基礎技術

各技術の基礎的な特徴を理解した上で身体各部の動きをよく観察し、習得することが重要になる。各局面における身体各部の動きの基礎的な特徴と重要な構成要素についてまとめたい。

まとめ

私はテニスというスポーツには、基本的な技術をしっかりと身につけることが重要で、技術の向上に大きく影響を与えている。勝つためや楽しむためのどちらにおいても、技術の向上は重要な要素であるといえる。そして、大学生活でその大切さを学ぶことができた。