

硬式テニスのアドバイス「ボールを最後までみる」による技術力向上に関する研究

A study of the advice of tennis “watch the ball” lead to skill up

1K04B148-5

手老 良輔

指導教員

主査 関一誠先生

副査 坂井利郎先生

I 諸言・目的

私は、長い間テニスに関わってきた。その中で私はよくアドバイスをすることがあった。アドバイスの中で「最後までボールを見る」というアドバイスに疑問を感じていた。なぜ疑問を感じたかという、自分よりうまい選手がボールをあまり見ないで打っていたということだ。それと共に、私が他のコーチや選手に聞いてみてもボールを見るという行為に関しては、「見たほうが言いにきまっている」といったものや、「どちらがいいかわからない」といったもので正確な返答を得ることができなかった。また、そのアドバイスを自分自身がコーチとして多くの方に使っていたという事実もあり、その効果を確認するべきだと考えていた。ボールを最後まで見ていれば正確にボールをヒットできるという事は当たり前のように見えるが、実際にはそうならない可能性もある。それを実験してみたいと考えた。

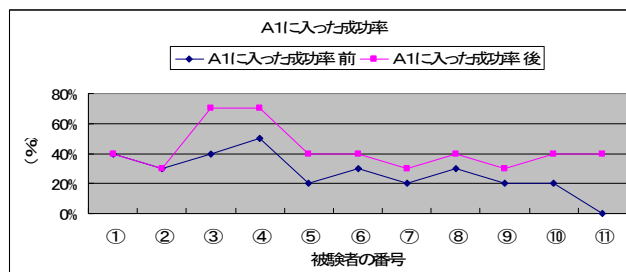
II 研究方法

- ① 実験場所: 早稲田大学テニスコート
- ② 対象: 対象は初心者・初級者・中級者・上級者の様々なレベルの大学生11人
- ③ 実験方法
 - I. 事前アンケートを行う。
 - II. 球出しを 10 球クロスに指定されたエリアを狙って打ってもらう。
 - III. 「ボールを最後まで見てください」とアドバイスを行う。
 - IV. 球出しを 10 球クロスに指定されたエリアを狙って打ってもらう。
 - V. 実験後アンケートを行う。

III 結果

A1に入ったショットの成功率を、アドバイス前とアドバイス後で、各被験者ごとに、比べてみたグラフを図1に示す。

アドバイス前の成功率の平均は27%、最大値は50%、最小値は0%であった。アドバイス後の成功率の平均は42%、最大値は70%、最小値は30%であった。以上比較から、全体としてアドバイス後のほうが、成功率が若干高まっていることが結果として表れた。



IV 考察

今回の実験で被験者がボールを最後まで見てスイートスポットにボールを当てたということは考えられない。それは、最後までボールを見るということができないからである。しかし、被験者は今回、アドバイス後に「ボールを最後まで見ることを意識」することはできていたはずである。そうすることで、スイートスポットにより近く当たる事で、ボールを少しでもうまくコントロールすることが可能になったのではないかと私は考えている。また、この成功率アップ以外にも面白い結果が出ている。それは、上級者～初心者に関わらず様々なレベルの人に結果が出ているという事だ。

普段から、被験者がいかにボールを見ることなく感覚でボールを打っているということがわかる。上級者になっても、ボールを最後まで見るという意識を持っていないなければならない。

V まとめ

今回の実験からは、テニスにおいてボールを最後まで見るという行為が以下に大事な要素であるかということがわかった。それと共に、普段選手がそれをないがしろにしている現状もわかった。黒川内(1994年)の研究では選手の視機能の大切さが説明されている。そこでは、視機能の向上は選手のパフォーマンスの向上につながるものであるとされている。

テニスは、スポーツの中でもより高いスポーツビジョンが必要とされている。そのため、もっと多くのテニス選手に、目というものをどう使っていくかということに意識を持ってもらいたいものだ。この研究が選手のパフォーマンス向上につながることを願っている。