

ソフトテニス初心者に対するフォアハンドストローク技術の指導方法に関する検討

A study on the teaching of forehand stroke for novice soft tennis players.

1K07B218-9

山崎 美和

主査 吉永武史先生

副査 宮崎正己先生

【目的】

本研究では、ソフトテニスにおけるフォアハンドストローク技術の構造を再検討し、フォアハンドストローク技術の習得について指導方法を提案することを目的とする。ここで、グラウンドストロークの中でも、右側にきたボールを打つフォアハンドストローク技術を対象とする。フォアハンドストロークはグラウンドストロークの中でも基本的な打球技術で、ゲームでは多用される技術である。初めてフォアハンドストロークを打つ人がつまずきやすいポイントを分析するとともに、熟練者が持つグラウンドストロークのコツを抽出し、これらを上手く組み合わせてフォアハンドストローク習得のための指導方法を提案する。この提案によって、学校体育での教材としてソフトテニスを取り上げられ、フォアハンドストロークの習得が容易になることで、ソフトテニスの授業を楽しむことができるようになる。また、ソフトテニスを始めた人たちがフォアハンドストロークを効率よく習得できることで、ソフトテニス界の底辺の拡大も期待できる。

【方法】

本研究は、ネット型ゲームであるソフトテニスの基本技術であるフォアハンドストローク技術の構造を、文献や専門書などをベースに検討を進めていく文献研究の方法を用いる。加えて、フォアハンドストロークの指導プログラム案を提案するためにソフトテニス未経験者を対象に実験を実施する。実験の手続きとして、まずは被験者のフォアハンドストローク技能を調査するために、事前測定を行う。その後、フォアハンドストロークを習得するための指導プログラムを実行して、それが終了した後に事後測定を行い事前測定との技能の変容を比較し、指導プログラムの有効性について検討する。測定時に評価基準として、14の項目を設定した。また、指導プログラムには、順回転のかかった打球方法を習得するためのハンドテニスや、ボールとの距離感と、フォロースルーの感覚を習得するための網キャッチの練習を取り入れた。実験の対象としてソフトテニスを専門種目としない大学生、男子2名、女子5名の計7名を対象に実験を行う。

被験者はこれまでソフトテニス以外の他の種目を専門的に取り組んできた経験を持つ。また、全員右利きであった。

【結果と考察】

事前測定と事後測定を比較した結果、事前測定の全体の評価では1.0点未満の評価が14項目中11項目もあり、フォアハンドストローク技能が習得できている被験者はいなかった。その後、指導プログラムに沿って指導を行った。その結果、事後測定の全体の評価では、設定したいずれの評価項目も向上した。事前測定で0.4点と評価の低かったテイクバックが適時にできるという評価は1.6点に向上していた。インパクトの面の評価は1.6点、ラケットの軌道は1.7点、ボールの回転の評価は1.9点、ボールとラケットの位置（遠近）は1.5点、ボールとラケットの位置（前後）1.6点という評価に向上していた。また、個別の評価をみても、被験者全員の全ての項目の評価が向上している結果になった。また、事後測定後のアンケートからも、指導プログラムで取り入れた、「ハンドテニス」、「網キャッチ」によって、ラケットの面、ボールの回転、ボールとラケットの位置を理解することができ、実践できるようになったと回答していた。

以上の点から、本研究で作成した指導プログラムが有効であったと考えられる。今回の被験者は、運動が好きで、専門的に他の種目に取り組んできた大学生であった。そのため、事前測定の段階で何球かは空振りやチップをする被験者はいたが、指導プログラム終了後には全員の技能が向上していた。しかし、この指導プログラムが学校体育授業やソフトテニスを始めるジュニアたちに対して有効かどうかは本研究では明らかになっていない。また、今回は基本的に1名でプログラムの練習を行ったため、筆者が個人個人の課題を的確にみつけ、指導プログラムにプラスして、その課題に応じた指導を行うことができた。そのため、この指導プログラムのみで技能が向上したと言い切ることはではない。このような点からも、今後さらに、条件を変えていながら、指導プログラムの検討を進めていく必要があるといえる。

