

テニス競技におけるフォームに関する研究

A study of the tennis stroke form

1K08A144-3 田中優季

指導教員 主査 太田 章 先生 副査 葛西 順一 先生

【序論】

テニスとは、ネットを挟みラケットを用いてボールを打ち合い、相手のいないところにボールを運び、得点を重ねていく競技である。体力、瞬発力、判断力、強い精神力、全てが必要とされる複雑なスポーツである。

時代とともに道具、戦術、トレーニングが進化し、それと同時に変化するプレースタイルを学び、自分の身体の特徴にあった身体の使い方を研究し、今後の活動に役立てることを目的とする。

【方法】

2011年5月と2011年11月の筆者の試合を対象とし、コートの後方、横から撮影した。後日再生し、フォアハンドストローク、バックハンドストロークに分けて分析を行った。トップ選手の試合のビデオ、連続写真、様々な文献からも分析を行い筆者自身と比較を行った。また、野球における「ツイスト打法」とテニスとの共通点を探し、筆者に応用させるためスクリーニングテストを用いてフォームとパワーの関係性を考察した。

【結果】

以前は、クローズスタンスをとり、体重移動を後ろから前へ払いボールを前へ押していく打ち方が理想とされてきた。しかし、現在のテニスで必要とされているトップスピンを打つにはラケットが地面と平行に動くクローズスタンスは適していない。ラケットが地面と垂直に近い動きが出来るオープンスタンスが適しているのである。

オープンスタンスには野球における「ツイスト打法」と同じ理論が当てはまり、回旋方向と逆の足に体重を乗せた方がパワーが伝わりやすく、体の開きを抑えられることがわかった。パワーが伝わりやすくなった一つに、重心の位置による体幹の固定力が関係していた。重心の違いはこのコアの緊張に影響を与え、姿勢に影響し最終的にパフォーマンスに影響を与えていると考察した。しかし、ツイスト打法の理論は全てに当てはまるものではなかった。筆者の場合はフォアハンドストロークの際にはこの理論が当てはまったが、バックハンドストロークの際には当てはまらなかった。それは、スクリーニングテストからわかったように、筆者は重心位置を左側に置いた方が体幹の固定能力が上がり、力を入れやすい為であった。その為、フォアハ

ンドストロークの場合は回旋方向の逆に、バックハンドストロークの場合は回旋方向と同側に荷重を掛けた方が、常に左足を軸に出来る為、スイングがしやすくなったのである。つまり筆者にとっての理想のフォームは、フォアハンドストロークではオープンスタンスで左足を軸として体重移動を行わず、バックハンドストロークではクローズスタンスをとり、右足から左足に体重移動を行うフォームだと言える。このフォームの方が持っているパワーを最大限に発揮出来、ボールのコントロール力もあがっていた。

軸足は人によって異なるため、軸を後方に残した方がブレにくいサイドと、逆に軸足側に体重移動をさせた方がパワーが発揮しやすいサイドとがある為、スタビリティの作り方は人によって異なると考える。軸を感じながら動くことはとても重要であり、自分の軸がどこにあるかを把握してプレーすることはレベルアップに繋がると言える。

また、動作の種類によっても異なり、ピッチング動作やサーブを打つ時等は、反発力が無い為前方への体重移動が大切だと考えられたが、ストローク動作やバットイング動作等、反発力がある場合に力を伝えるには運動方向とは逆に重心を置いた方が良いとわかった。

【まとめ】

コアは体幹の部分の固定を示すが、そのコアを固定する為に全身の体軸の固定性が大きく関与している事が分かった。地面から足部、膝、股関節、骨盤、コアまでがしっかりと固定され、腕、肩の力にOKC力（スイング）に影響した結果がパフォーマンスであると考えられた。

身体の大きな作りはみんな一緒ではあるが、身長、体重、筋肉量、柔軟性など細かな部分は人それぞれ違うため、身体の動かし方やフォームもそれぞれ異なり、より自分に合ったものを自分自身が見つけていかなくてはならないと考える。そしてその特徴に合わせたトレーニングが必要となってくる。

本研究で明らかになった、筆者の身体の特徴に合ったフォームをしっかりと身につけ、改善点や課題をしっかりと克服することによって、更なる競技力向上に繋がる。