

卓球競技における正確性の研究

A study of Accuracy in table tennis

1K08B052-1 笠原弘光

指導教員 主査 葛西順一先生 副査 太田章先生

【目的】

卓球において一番重要なのは、自分の狙ったコースに打球することができる事である。また卓球のラリーでは、レベルが上がるほど打球のタイミングが大変速くなるため、より高い瞬発力と高い集中力が必要である。これは試合中の疲労がたまってきている場面でも同様で、いかにして集中力を切らさずに正確に打球できるかが勝敗の鍵となる。しかし、どんなに技術力が高い選手であっても、疲労とともに集中力が低下し、常に狙ったコースに打ち続けるということは不可能である。

では、どの程度の力を出していれば正確な打球を打ち続けることが出来るのか。本研究では、台上に描いた的の点数を測定する事により、早稲田大学現卓球部員の中でも上位レベルの選手の打球の正確性を明らかにすることを目的とした。

【方法】

被験者は早稲田大学男子卓球部の5名である。1分間のフォアハンド打法(FH)を伴うフットワーク(FW)、1分間の安静、オールアウトするまでのドライブ打法(DR)を伴うFW、10分間の安静、1分間のスマッシュ打法(SM)を伴うFW、1分間の安静、オールアウトするまでのSMを伴うFW、被験者には20%、40%、60%、80%、100%と主観的に打撃の強度を変えて的を狙い打つように指示した。そして、配球者側のコート右半分に的を描いた。最も内側の円を半径5cmとし、10cm、15cm、20cm、25cmの5つの円を描いた。なお、20%のみ20球、その他の強度では10球ずつ打球を行わせた。

【結果】

被験者A,B,C,D,Eのうち、最も競技力の高いAは本実験において最高得点を出した。つまりAは、技術とともに集中力も磨かれているため、本当の意味で強い選手であることが言える。またBは体力が高いため、他の部員では得点が落ちるオールアウト時に、高得点を上げた。卓球はトーナメントで勝ち上がると体力勝負になる点からも、Bは今後の技術のレベルアップが大

きく期待される。続くCは、フォアサイドでの打球とバックサイドでの打球が大きく差が生じた。これはスイングにブレがあり、安定した卓球ができないことの表れである。このちょっとしたポイントが、今後大きな弱点になってくるので、修正を促したい。またDは、競技力は高いが守備型の選手のため、ドライブ攻撃によるミスが目立った。現在は、守備型の選手であろうと正確な攻撃が求められている。Dは、競技力には問題はないので、これからは8割程度でコースを狙える攻撃を身に付けることが重要である。そして、被験者の内で最も競技力が低いEの点数は、平均して最も低い得点となった。以上より、ある程度、コースを狙う力と競技力は比例していると言える。

【考察】

卓球の正確性と各選手の体力や戦型、競技力との関係について考えてみると、まず体力は、集中し十分な体勢で打球し続けることにおいて重要な要素である。結果としても体力が低い被験者Eはオールアウトの実験において最後の辺りはずっとも低い得点であった。次に戦型について、各選手はそれぞれ自分の得意なコースや癖があるため、正確に真ん中を狙っていたとしても自分が普段狙っているコースに打球してしまう傾向がある。しかしこれが一概に良くないというわけではなく、言い直せば自分の慣れているコースにはどのようなボールに対しても正確に打ち返すことが出来るという事だ。つまり、これも一つの卓球における正確性という事が言えるのではないだろうか。最後に競技力というものはそのまますべて正確性にも繋がっているように思える。

【まとめ】

今回の実験では、体格や年齢、競技経験年数と正確性との関連は見られなかった。しかし、正確性において体力の重要性がわかり、今後、ランニングなど各選手に応じたトレーニングメニューを考案していくことが、競技力向上に繋がることは間違いないだろう。