

A study on the service guidance based on a comparison of Intermediate and Advanced Tennis players

1K10C143 木下 慶彦

主査 土屋純 先生

副査 磯繁雄 先生

第1章 緒言

昨今のプロテニス界は近年まれにみる「スピード化」の一途をたどっている。選手の身体は20年前と比べ明らかにアスリートとして充実し、より強く、より速くプレーできるようになった。

ことサーブに関しては男子では200キロ超のサーブはもはやもの珍しいものではなくなった。昔に比べ、レシーブ力が向上した現在は、今までにも増してサービスゲームの重要性が唱えられている。

しかし、一般プレーヤーに目を移してみると、サービスへの意識はことのほか低いと言わざるをえない。多くのプレーヤーが一日の大半をストロークの練習に終始し、サービスに関しては最後の空き時間に数打って終わるか、もしくは一日の中で一回もサーブを打たない人もいる。ほとんどの一般プレーヤーがサービスは「とりあえず入れればいい」と思っており、周りの人も皆そんなサーブしか打たないため、いつまでたっても「入れるだけ」のサービスから抜け出せない。

本研究では、熟練者のサービス動作から、熟練者に共通する動作を抽出するとともに、さらにそれらをもとに各被験者(中級者)に個別の技術指導を行い、その変化を記録していく。本研究がサービス力を強化するノウハウを構築する、その一翼を担うことにつながることを期待している。

第2章 研究の方法

研究Aでは上級者と中級者のサービス映像をビデオカメラにより撮影する。そこから構え・トスアップ・フォワードスイング・インパクト・フォロースルーの各局面における、上級者に共通する技術項目を抽出し、それを中級者それぞれの各局面のフォームと比較し、中級者の課題を抽出する。

研究Bでは3名の被験者ABCの各々の課題を修正するために別々の練習メニューを行う。練習メニューは参考文献を参照し、それぞれの課題を修正するのに最適だと思われるものを選び実施する。練習はそれが被験者に与える変化を観察し、その効果を見ながら適宜変更していくものとする。

第3章 結果

研究Aでは単純に上級被験者の方がすべての球種において中級被験者よりも高確率で試技を成功させていた。

また、上級被験者の打球の方が球種の打ち分けが明確であり、その精度も以下図5の表の通り高かった。また目視による主観的な判断であるが、ボールのスピードや回転量も、上級被験者の方が上回っていたと思われる。

上級者と被験者のフォームを比べる中でその違いが明確になったものは、テークバック〜フォロースルーまでのスタンスの向きや体幹の角度であった。

今回実験に参加した被験者は、

- ・身体のテークバック完了時に右肩よりも左肩が外に開いている。
- ・インパクト前にすでに身体が開いている。
- ・インパクト〜フィニッシュまで身体が左に傾いている。

などの課題が見られた。

そこで、正しいサービス動作を身に着けるうえで必要不可欠な、正しい「投球動作」を習得するために各種キャッチボールなどを行った。各々の被験者の反応を見ながら、練習メニューや指導の仕方、使う言葉などを変えていった。

結果的に練習前と後でサービスの確率が向上するなどの効果があった。

第4章 考察

ただ単純にフォームの誤りを指摘しても、それを本人が自分で改善するのは非常に難しいということが明らかになった。

そこで、ただ「手首が曲がっていない」「肘が前にでていない」など上級者と中級者のフォームで異なる部分を指摘するのではなく、より「具体的なイメージ」を伝えるということが指導する側にとっては大事になってくると感じた。外側のフォームの違いを動画の分析などの客観的なデータに基づいて伝えるよりも、選手本人の内部感覚を直接入れ替えるような指導が、少なくとも今回のような短期的指導では有効であると感じた。