

テニスにおけるコントロール能力向上に関する研究

岸 遼太 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 植田 実

キーワード：テニス，コントロール能力，ヒット数

1. 緒言

テニスの試合はミスでポイントの大半を失うスポーツであり、相手より1本多く返すことが大原則となる。相手のいないスペースにコントロールし、相手を走らせ、ミスを誘うためには、狙ったエリアにボールをコントロールする技術が必要不可欠である。そこで本研究では、コントロール能力を向上させるには何球ボールを打つ必要があるのか、を検証することを目的とした。

2. 研究方法

対象：B 大学硬式テニス部 8 名

時期：8 月 23 日～11 月 14 日までの 12 週間

方法：ボールマシンを用いた実験

センターマークからデュースサイドに 4m、ベースラインから後ろに 1m の位置にバリアス硬式テニスマシンを設置し、センターベル上を通過するようにボールを出す。被験者は出てきたボールをダウンザラインの方向に位置したコースにボールをコントロールする。エリアは、シングルスラインから横 1m、縦 2m のエリア、横 1.5m、縦 2.5m のエリア、横 2m、縦 3m の 3 つのエリアを設定。一番小さいエリアから A, B, C とした。

3. 結果・考察

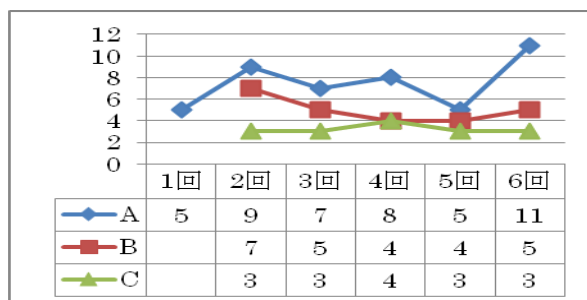


図 1：被験者 B 各エリア別の推移グラフ

図 1 が示すように被験者 B は、エリア A へのコントロール能力が最も向上した。10%以上向上したのは 8 名中 1 名のみであった。しかし、エリア B と C を加えた広いエリアへのコントロール能力は、最も向上した被験者で 22% 向上した。

ヒット数について被験者 B は 3700 球と最も少ない。ヒット数が多ければコントロール能力も大きく向上するとは限らず、伸び率の大きさには個人差があるといえる。

エリア A へのコントロール能力が 10% 以上向上したのが 1 名と少なかった原因として、継続した練習、練習方法の工夫が必要だと考えられる。

4. 結論

伸び率の大きさや、ヒット数においても、被験者によって差があり、必ずしもヒット数が多ければコントロール能力も高く向上するとはいえない。実験では数多く打つことで、集中力を欠き、フォームを崩した状態で練習していることが多く見受けられ、この状態では練習の効率が低下する。そのため予測していた結果が得られなかった。

さらなるコントロール能力向上には、集中力、クオリティー共に高い状況下で「数」を多く打つ必要がある。

5. 引用・参考文献

- 1) 浅沼道成, 荒井貞光, その他 (2005) テニス指導教本 大修館 P83, 110-111
- 2) マルコム・グラッドウェル (2009) 天才! 成功する人々の法則 講談社 P45-47