

テニスのサーブコントロール力向上におけるトレーニングの効果

西本 悠太 (競技スポーツ学科 トレーニング健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：テニス，サーブ，コントロール

1. 緒言

テニスという競技は相手が打ったボールを打ち返すためにコート内を移動しながら、ボールを打ち返し続けるものである。その際相手が打ち返してきたボールの球種、回転量や試合会場のサーフェス、当日の天候などの様々な変化があり、その変化に対応することが必要である。その中でもサーブは唯一例外で、当日の天候の影響はあるものの、それ以外は相手に左右されることがなく、これをコントロールすることでサービスゲームを有利に進めることができる。そこで本研究はサーブのコントロール力を向上させるために体幹、肩甲骨周囲筋のトレーニングを定期的に行い、コントロール力にどのような影響を与えるかを検証する。

2. 研究方法

本研究の調査対象は本大学男子テニス部 6名とし、強化群 3名、非強化群 3名に分け最初にサーブコントロール力テストを行い、デュースサイド（コートの右側）、アドバンテージサイド（コートの左側）から 10球ずつ指定のエリアに向けてサーブを打ってもらう。強化群は週 2回トレーニングを実施し、3週間後に同じテストを行う。コントロールテストは合計 5回実施し、テスト毎に自己評価アンケートを記入してもらった。

3. 結果と考察

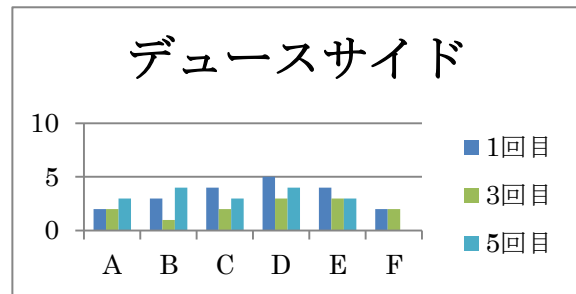


図 1：コントロールテスト

上記のグラフはコントロールテストのデュースサイドの結果を記している。

デュースサイド、アドバンテージサイド共に有意な差は見られなかった。

強化群の自己評価では「値は伸びなかったがコントロール力は向上した」という意見を 3人全員が記入していた。

対象症例が少ない、研究期間が限られていることから本実験のトレーニングの影響は見られなかったが、自己評価ではトレーニング効果の影響が出ているため、今後継続していけばさらに効果が増すと考える。

4. まとめ

本研究ではトレーニングを行った結果コントロールテストでの値の変化は少なかったが被験者自身は向上したと実感していた。

引用・参考文献

Behm D (2007), テニスサーブの運動学的分析, *Strength&conditioning*. 14(9):3-12