

テニスのサーブトレーニング時における注意の仕方が
サーブパフォーマンスに与える影響
山下 幹矢 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 北村 哲

キーワード：サーブ、トレーニング、意識性

1. 緒言

トレーニング時の「意識性」はパフォーマンス向上に対して重要な原則である。平田 (2009) は、実技授業に参加する生徒を対象に、技術習得に伴い、どのような注意、気づきが発生しているかを検討している。しかし、競技選手を対象にしたトレーニングにおける注意や意識の仕方に関する研究はされていない。

そこで本研究は、サーブスキルの向上を目的にトレーニングを行っている男子大学生選手4名を対象に、トレーニング時に発生した注意や意識の調査とそれらがサーブスキル向上に与える影響について事例的に検討した。

2. 方法

- 1) トレーニングの意識調査：その日の課題、運動感覚、気づき、トレーニングの感想を週2回、4ヶ月程度シートに記述してもらった。
- 2) サーブスキルテスト：デュースサイドのセンターにエリアを作り、フラットと回転系のサーブを30球ずつ打球してもらい、ボール速度、速度の再現性、正確性を調査前、調査中、調査後の計3回行った。
- 3) 分析方法：トレーニング時の注意、意識について KJ 法及びシーケンス法を用いて分析し、整理された内容とスキルテストの結果からその関連性を検討した。

3. 結果と考察

- 1) 被験者 TT の場合、フラット系のボール速度の向上がみられた。TT はインパクトまでの準備動作を注意することが多く、それによりインパクトまでの力の伝達が改善されたことが推測できる。一方で、打球後の感想で打球前の注意に挙げられなかったボールコントロールの安定性の評価が多くされていたが、安定性は改善されなかった。実際はボール速度向上のための動作が安定性にも良い影響を与えていると考えられていることが推察され、課題のズレが生じていることが考えられる。
- 2) 被験者 SK の場合、SK は TT と同様に打球前は身体の各部位の動作を改善することに注意を置き、打球後はコントロールの安定性の評

価が多かったが、TT とは反対に、安定性が向上したことから、ボールをコントロールするための動作として認識しトレーニングできていたと考えられる。

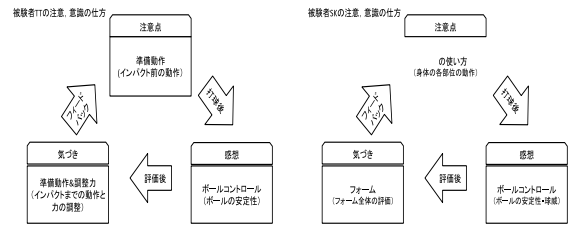


図1：被験者 TT,SK の意識の仕方

表1：被験者 TT, SK のスキルテストの結果

	調査前		調査中		調査後	
	フラット	回転	フラット	回転	フラット	回転
エリアIN	5	4	9	8	6	5
最高速度	161	149	161	135	169	134
平均速度	143.74	119.1	153.23	120.73	155.87	118.11
標準偏差	11.01	11.59	6.01	5.51	6.4	9.24
エリアIN	5	4	6	8	9	10
最高速度	151	134	164	145	174	126
平均速度	139.16	120.77	150.3	126.36	158.92	115.32
標準偏差	8.17	5.91	9.82	6.11	13.16	6.74

4. まとめ

本研究では、注意の仕方がサーブパフォーマンスに与える影響について調査した結果、(1) 注意や意識の仕方によってサーブパフォーマンスの向上の仕方が異なること、また、(2) 注意すべき課題と運動結果の評価における意識の内容のズレは効果的な技術習得を妨げることから、トレーニング時における注意の仕方は、課題に対して評価することが重要である。

5. 主な引用参考文献

平田大輔・森井大治 (2009) テニスの学習に伴う認知過程の変容に関する研究Ⅱ-サーブの場合. 専修大学体育研究紀要 33:1-9

道上静香 (2003) スティック・ピクチャーを指導実践の場に活かす-テニスのサーブフォームを中心にして-テニスの科学, 11,54-58

日本テニス協会編 (2005) 新版テニス教本. 大修館書店. 東京

Paul Roetert (2012) テニスサーブのバイオメカニクス：筋力トレーニングの示唆. Volume 19,number 3 ,pages 39-44.