

ソフトテニスのサービス技術向上をねらいとした運動プログラムの考案

高木 悠汰 (201611959、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、長谷川 聖修

キーワード： 体幹の最大反り角度、内省調査、力の伝達

【目的】

ソフトテニスにおけるサービス動作の中でも体幹の反り動作は最も重要な要素の1つである。しかしながら、体幹の反り動作をスムーズにする練習メニューは存在せず、指導現場ではサービスを個人でコートに打ち込むことを単純に反復するような形式張った練習が主に行われている。これらの問題を解決するために、サービス時に体幹の反り動作を誘発する多様な運動プログラムが必要と考えた。

本研究では、サービス時の体幹の反り動作に着目し運動プログラムを考案・実践し、運動プログラム実施前に調査対象者のサービスに関する現状調査、運動プログラム後にアンケートを用いた運動プログラムの内省調査をすることで、サービス技術向上を狙いとした運動プログラムに関する実践的な知見を得ることを目的とした。

【方法】

T 大学軟式庭球部に現在または以前所属していた部員9名を対象に、体操領域における用具を活用し、体幹の反り動作に着目した運動プログラム(全8課題、各4分)を考案し、実施した。考案した運動プログラムの前後で10本のサービステストと、サービスに対する意識(得意度、興味度)について10段階評価の内省調査を行った。各運動プログラム後には、考案した各課題の達成度、興味度、関心度、危険度、効果性について5段階評価の内省調査を行い、考案した各運動プログラムに関する自由記述も求めた。

また、サービス時の体幹の最大反り角度については、体の中心を通る地面から垂直に引いた線と、その線上の腰の高さの点と右耳の点を結んだ線が成す鋭角を反り角度として測定した。

なお、用具は、Gボール(GYMNIC社、最大直径55cm)、ソフトジム(レイドラプラスティック社)、ジムナステックボール(ササキ社)の3種類を使用した。

【結果と考察】

運動プログラム実施前後での10本のサービステストの成功回数の平均値及び標準偏差は、 4.2 ± 1.8 回から 4.8 ± 1.3 回になり有意差は認められなかった。また、運動プログラム実施前後での体幹の反り角度の平均値及び標準偏差は $16.6 \pm 3.8^\circ$ から 17.4

$\pm 3.6^\circ$ になり有意差は認められなかった。また、体幹の最大反り角度の変化と10本のサービステストの成功した平均回数の変化は、中程度の相関関係($r=0.49$)が認められた。

次に、運動プログラム実施前後で行ったサービスに関する意識についての内省調査は、得意度及び興味度どちらの値も有意に増加した。よって、考案した運動プログラムの実施が実施者のサービスに関する自信を向上させる可能性が予測された。

運動プログラムについては、考案した8つの運動プログラムの内、特に運動プログラム④「上方向スロー」、運動プログラム⑦「ジムナステックボールサーブ(図1)」、運動プログラム⑧「Gボールスロー」の3つは興味度及び効果性の値が他の運動プログラムと比較して高値であった。一方、その他の運動プログラムにおいては、興味度及び効果性を高めるためにサービスの動きに近似した動きを入れたり、ボールを増やしたりといった改善が必要と考えられた。

【結論】

本研究でソフトテニスのサービス技術に着目し、体幹の反り動作をスムーズに行うことによって下肢からの力を上肢へ上手く伝達できるようになることを目的とした8つの運動プログラムは、実施することによって本調査対象者のサービスに対する自信を向上させることが示唆された。また、それに加えて実施した調査対象者に興味を持たせながら取り組むことが出来る運動プログラムであったことが考えられた。



図1 ジムナステックボールサーブの様子