

# テニスにおける打ち負けないためのフォアハンドストローク技術向上を ねらいとした運動プログラムの考案

千村 もも花 (201711973、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、バランス力、運動連鎖、内省調査

## 【目的】

ボールのスピードが高速化し、攻撃力が向上している現代テニスにおいて、体幹によるバランス力と運動連鎖が重要な要素の1つであり、相手の攻撃的なショットに打ち負けないための運動プログラムが必要であると考えた。

本研究では、ストローク時の体幹を使ったバランス維持と運動連鎖に着目した運動プログラムを考案・実践し、その前後において10本のフォアハンドストロークテストと相手の攻撃的なショットを打ち返すことに関する内省調査を行うことによって効果を検証した。また、実施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、フォアハンドストローク技術向上をねら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 大学硬式庭球部に所属している女子部員10名を対象に競技レベルによって上位群と下位群に分け、比較検討した。また、G ボール等の体操領域における用具を活用し、体幹を使ったバランス維持と運動連鎖に着目した運動プログラム(全14個)を考案し、実施した。さらに、実施前後で10本のフォアハンドストロークテストと、相手の攻撃的なショットを打ち返すことに対する意識(得意度、不安度)についての内省調査(5段階評価)を行った。なお、各運動プログラム実施後には、それぞれの達成度、興味度、関心度、効果性、危険度についての内省調査(5段階評価)を行い、自由記述も求めた。

次に、フォアハンドストロークテストにおける動きの変化を分析するために、インパクト時の両足の中心を通る地面から垂直に引いた線と両足の中心から頭頂部の中心を結んだ線が成す鋭角を重心角度とし、軸足ではない方の足のつま先から垂直に引いた線とつま先からインパクトのラケット面の中心を結んだ線が成す鋭角を打点角度として測定した。

## 【結果及び考察】

運動プログラム実施前後での10本のフォアハンドストロークテストの全体における成功回数は、2.5

±1.2回から2.4±1.2回になり有意差は認められず、上位群及び下位群においても有意差は認められなかった。また、実施前後での全体の重心角度は-2.4±2.5° から-1.9±1.8° になり有意差は認められず、上位群及び下位群においても有意差は認められなかった。一方、全体の打点角度は-20.1±11.8° から-11.0±15.4° になり有意に向上した。上位群においても有意に向上したが、下位群では有意差は認められなかった。よって、上位群に影響を与えたことが考えられ、考案した運動プログラムが上位群の調査対象者における重心のぶれや打点の振り遅れなどを改善・向上させる可能性が示唆された。

次に、相手の攻撃的なショットを打ち返すことに対する意識についての内省調査では、運動プログラム実施前後において得意度、不安度ともに有意差は認められなかった。

最後に、考案した14個の運動プログラムについては、G ボールを活用したことにより競技レベル関係なく、調査対象者の高い興味度や関心度を誘発することができた。また、各運動プログラムにおいて上位群と下位群で大きな差は見られなかった。

## 【結論】

以上の結果から、本研究で試案した運動プログラムが相手の攻撃的なショットに打ち負けないためのフォアハンドストローク技術を直接向上させるとはいえないものの、バランスの崩れによる重心のブレや打点の振り遅れなどを改善したり、体幹を使った運動連鎖を向上させたりするための多様な運動プログラムの1つになる可能性が考えられた。



図1 ハイスピードGボール立ち投げの実践様子