

テニスにおけるオープンスタンス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

豊吉 彩乃 (202011580、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、寺山 由美

キーワード：バランス能力、力の連動、内省調査

【目的】

現代のスピード化したテニスに対応するために、コート幅広い範囲をカバーし、かつ速いボールに対処できるオープンスタンスの習得が必要不可欠である。しかし、筆者が所属するT大学硬式庭球部において6名中4名がオープンスタンスで正確に打球することに対して課題を持っていると述べている。特に、遠くに走らされたときの、上半身のぶれと力の伝達に課題があると予想されたことから、バランス能力と力の連動に特化した運動プログラムが必要であると考えた。

本研究は、バランス能力を高めるための体幹強化と下肢からの力を上肢に伝えることに着目した運動プログラムを考案・実施し、その前後に10本のフォアハンドストロークテストとフォアハンドをオープンスタンスで打球することに関する内省調査を行うことによって効果を検討することとした。また、運動プログラム実施後に内省調査を行い、フォアハンドストローク技術を向上させることを目指して考案した運動プログラムに関する実践的な知見を明らかにす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6名を研究対象者とした。運動プログラムは、Gボール、JPクッション、体操ボールを活用し、バランス能力と力の連動に着目して、全14種類を考案して実施した(図1)。一方、考案した運動プログラムの効果を検証するために、実施前後で10本のフォアハンドストロークテストと、フォアハンドをオープンスタンスで打球することに関する内省調査(5段階)を行った。また、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)を行い、自由記述も求めた。

最後に、フォアハンドストロークテストにおけるインパクト時の上体の角度を分析するために、腰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頭頂部の中心を結んだ線がなす鋭角をインパクト時の上体角度として測定した。

【結果と考察】

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成功回数は、 3.2 ± 2.1 回から 3.2 ± 1.2 回になり、回数の変化はなく、統計的な有意差も認められなかった。この結果から、テニスのストローク技術向上には様々な要素が組み合わさって関係しているため、フォアハンドストロークへの肯定的な量的変化は得られなかったと考えられた。また、実施前後での上体角度は、 $-4.1 \pm 5.8^\circ$ から $-3.6 \pm 5.5^\circ$ になり、 0.5° 向上したものの、統計的な有意差は認められなかった。

次に、運動プログラム実施前後でのフォアハンドをオープンスタンスで打球することに関する内省調査では、得意度が 3.3 ± 1.0 点から 3.0 ± 1.3 点と0.3点低下し、不安度が 3.0 ± 0.6 点から 3.0 ± 0.9 点と変化がなく、得意度、不安度ともに統計的な有意差は認められなかった。

最後に、考案した14種類の運動プログラムに関する内省調査については、普段のトレーニングでは行わない動きを実施したり、使い慣れていないGボール等を使ったりすることにより、考案した運動プログラムに対する研究対象者の興味度、関心度や効果性が高かったことから、体幹強化に有効な運動プログラムであった可能性が考えられた。

【結論】

本研究で試案した運動プログラムを実施することによって、フォアハンドのオープンスタンスの技術向上に直接影響しているとは言えない結果であった。しかしながら、内省調査において効果性が高い評価が示されたことから、本運動プログラムをより長い期間において実施することによりフォアハンドストローク技術向上に効果がある可能性も推察された。



図1 Gボール腕支持体幹の様子