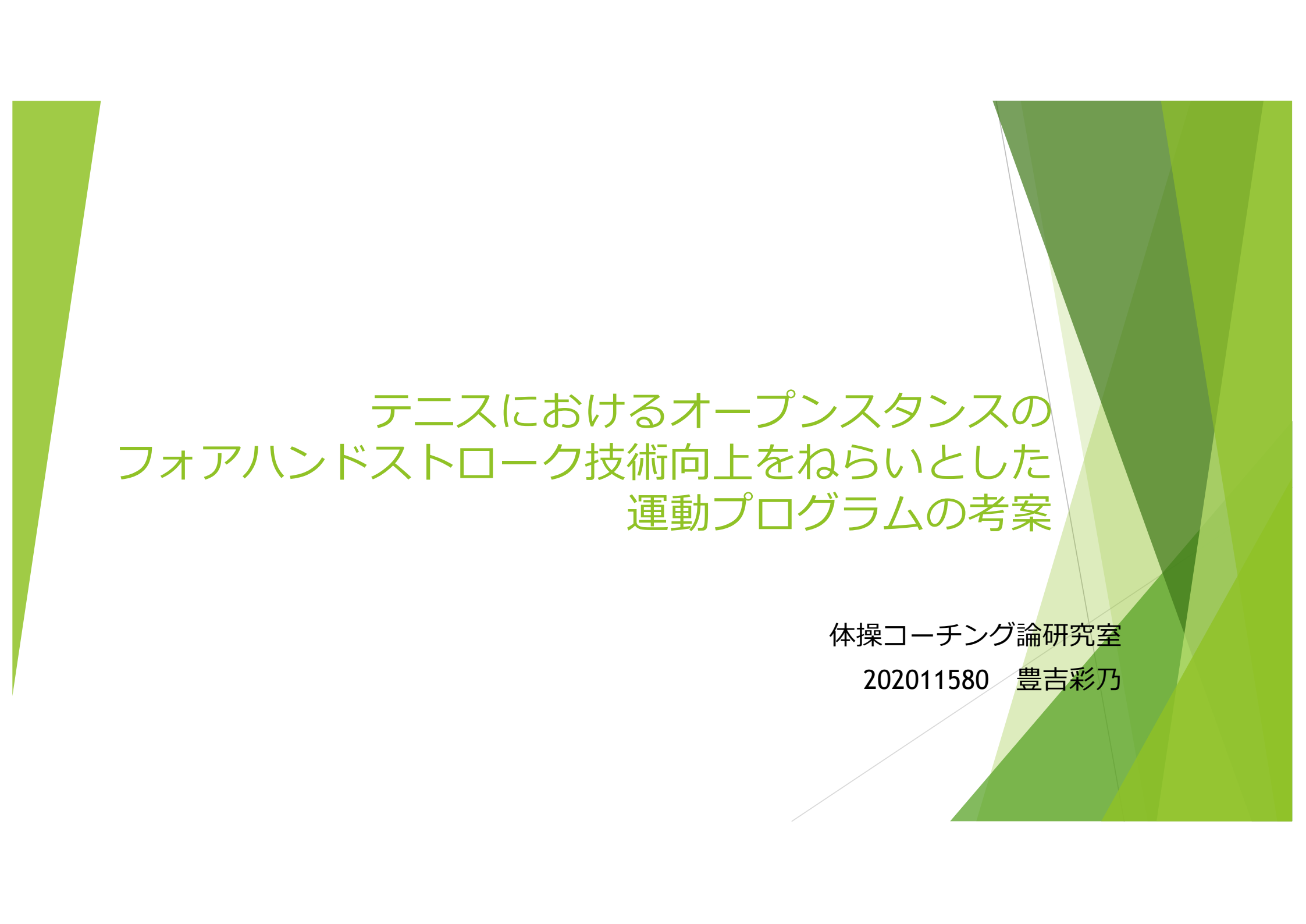




テニスにおけるオープンスタンスの フォアハンドストローク技術向上をねらいとした 運動プログラムの考案

体操コーチング論研究室

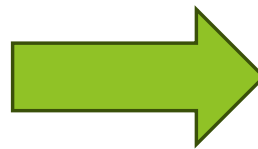
202011580 豊吉彩乃

背景



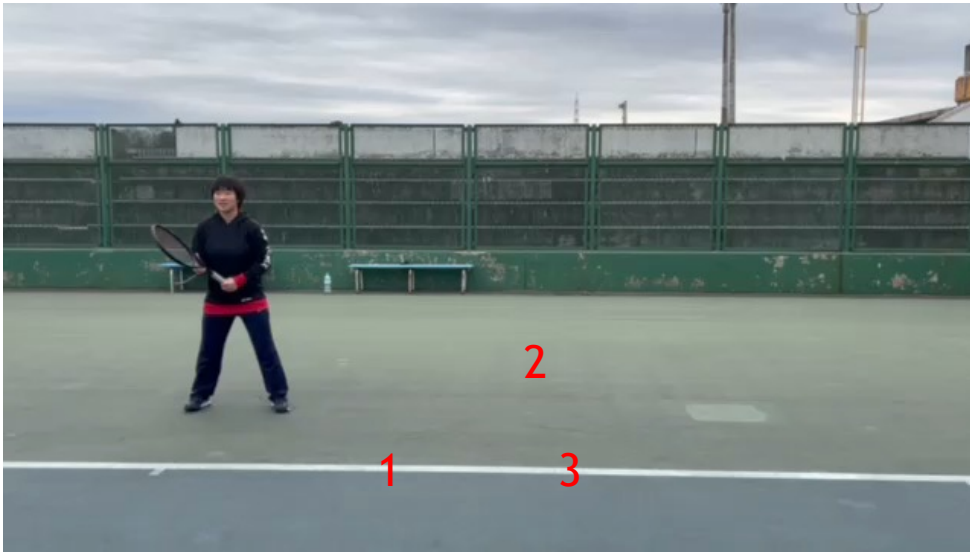
現代のテニスの現状

攻撃的なプレースタイルの増加

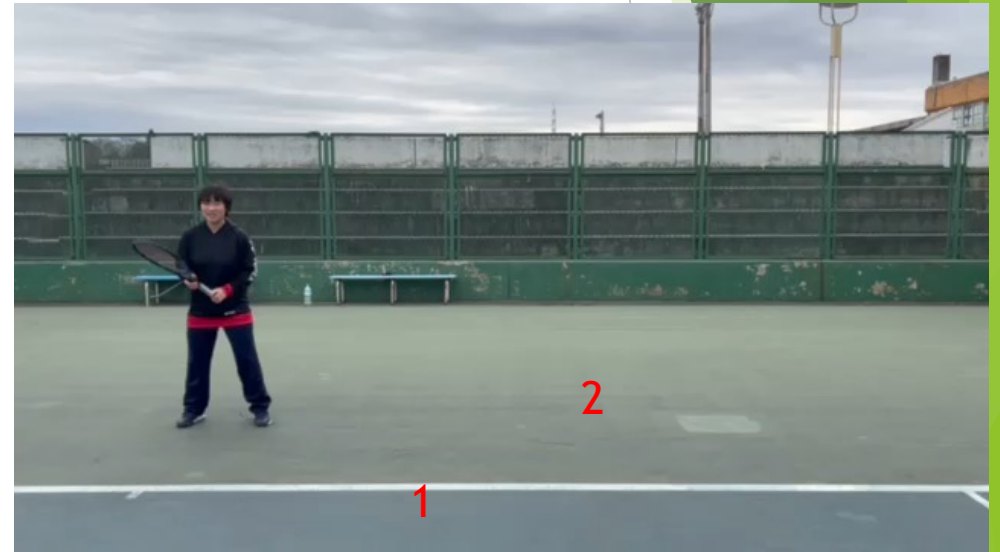


オープンスタンスについて

クローズドスタンス



オープンスタンス



速さに対応できる

T大学硬式庭球部における問題

フォアハンドのオープンスタンス
に対する意識



Q.よくするためには？

- ・体がぶれないようにする
- ・**バランス**をよくする
- ・**力の伝達**をうまくする
- ・力の溜めを作る

インパクト時の姿勢



バランス能力



力の連動性



Gボールの必要性

不安定性



興味関心



研究目的

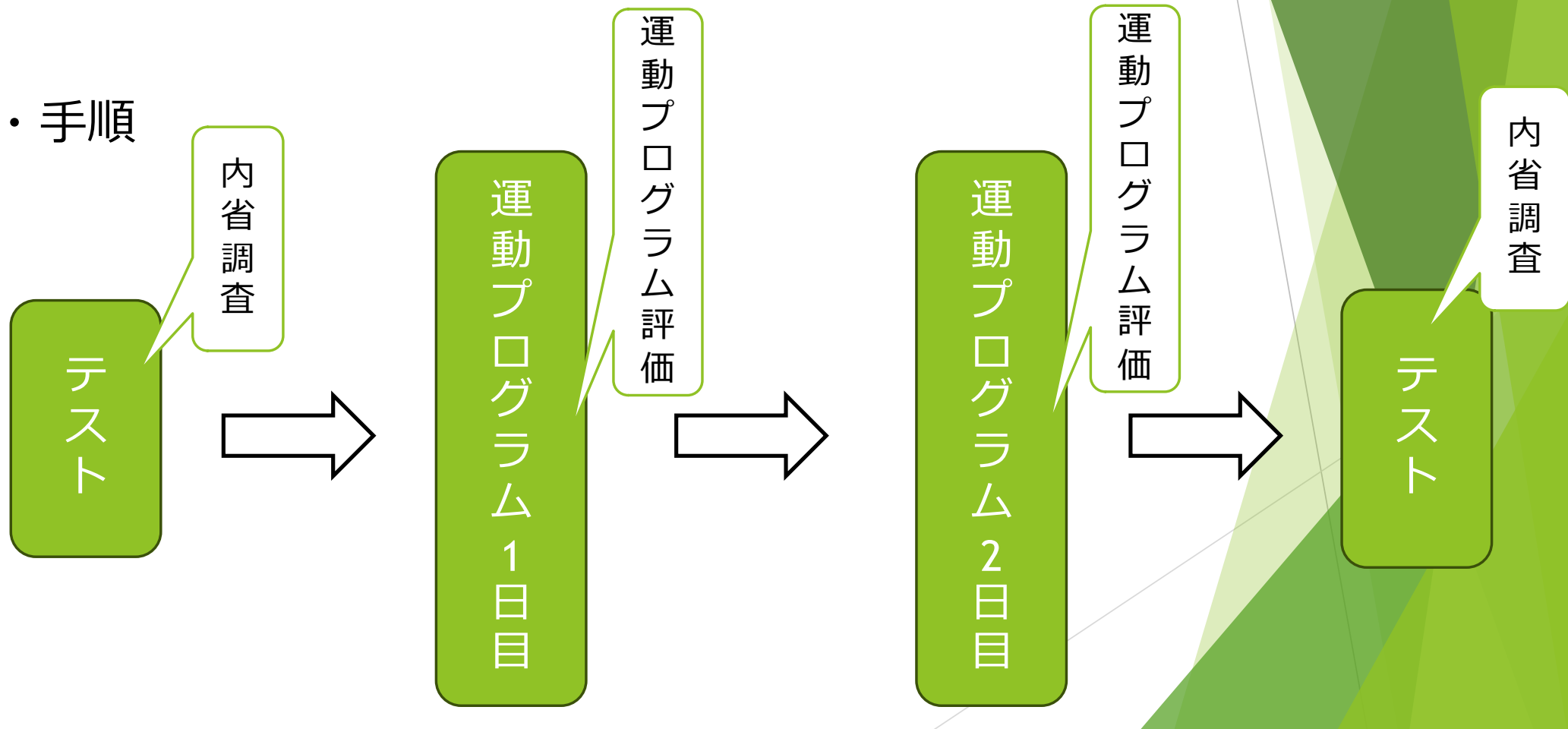
オープンスタンスのフォアハンドストローク技術の向上を
ねらいとした運動プログラムを考案・実施し、
実践的な知見を明らかにする。



研究方法

- ・ 調査対象者 T大学硬式庭球部に所属する女子部員6名 (19.3 ± 1.0 歳)

- ・ 手順



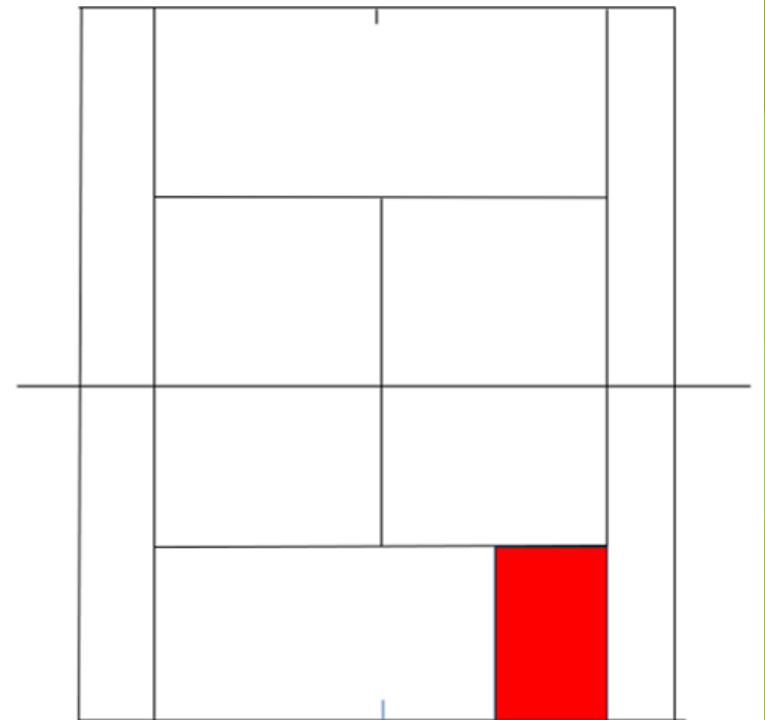
フォアハンドストロークテスト

10本打球



ターゲットエリアに
入った本数を測定

実験前後で比較



内省調査

フォアハンドの内省調査（実施前後）

- ・ 得意度...得意か
- ・ 不安度...不安はあるか

5段階評価

1.0以上2.0未満...低値
2.0以上4.0未満...中値
4.0以上5.0以下...高値

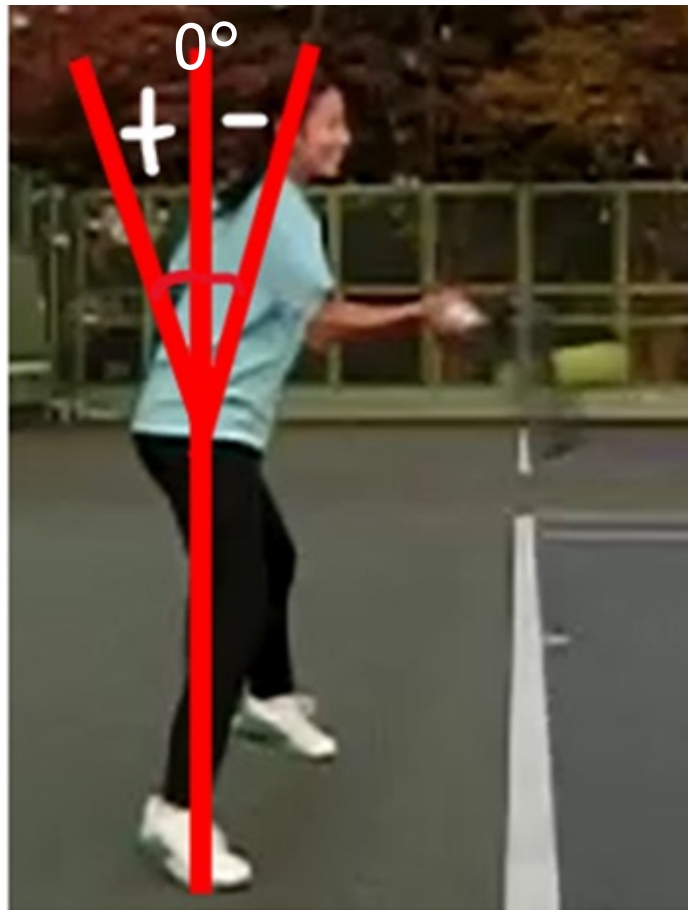
各運動プログラムの評価（実施後）

- ・ 達成度...できたか
- ・ 興味度...楽しいか
- ・ 関心度...今後も実施したいか
- ・ 効果性...効果を感じたか
- ・ 危険度...危険に感じたか



分析方法

インパクト時の上体角度



運動プログラム

バランス能力



運動プログラム② Gボール腕支持体幹

運動プログラム

下肢→上肢



運動プログラム⑥ Gボール立ち投げ

全14種類の運動プログラム一覧

7種類ずつ 各5分 計45分



1
日
目



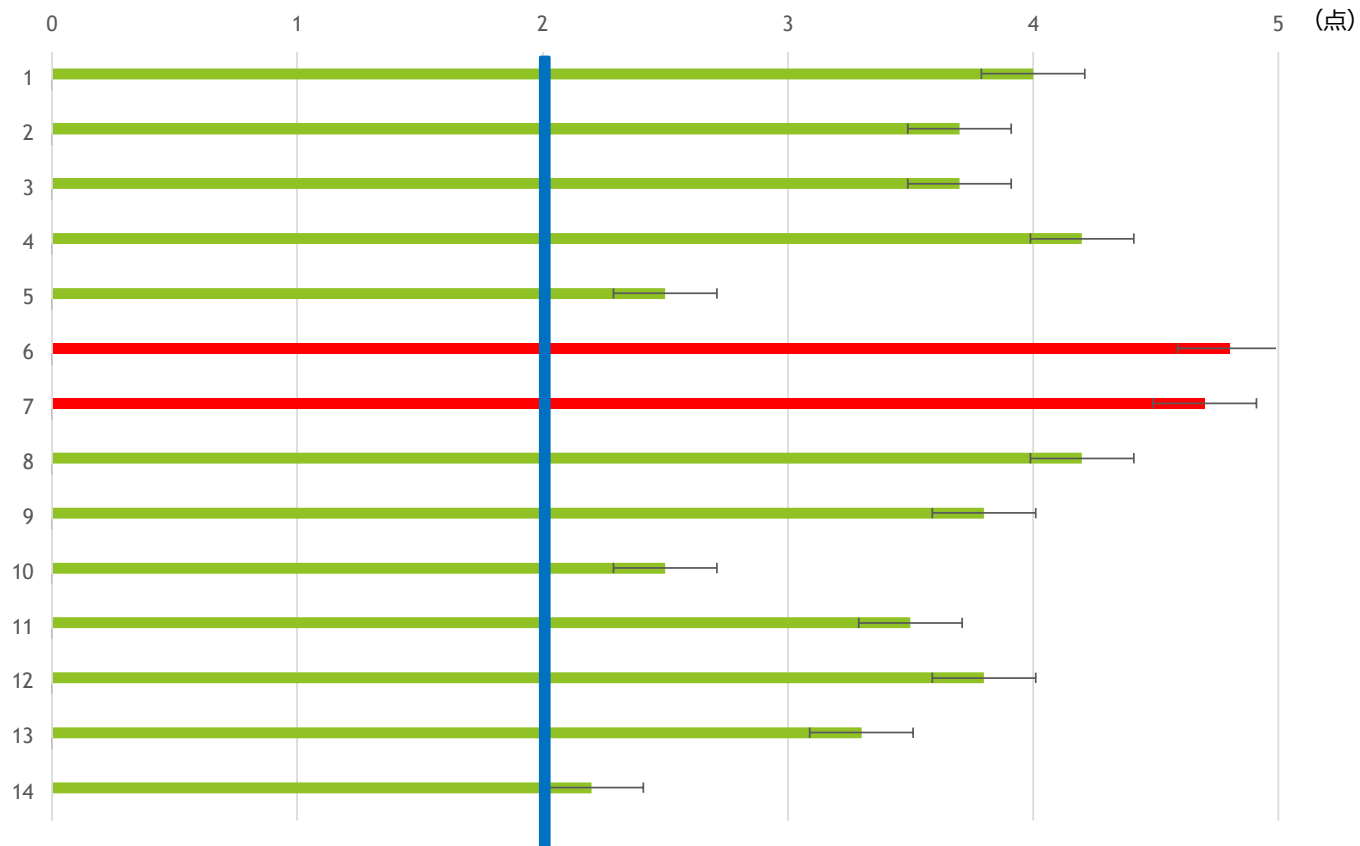
2
日
目



結果と考察



達成度...できたか



普段から慣れた体の動かし方→高値

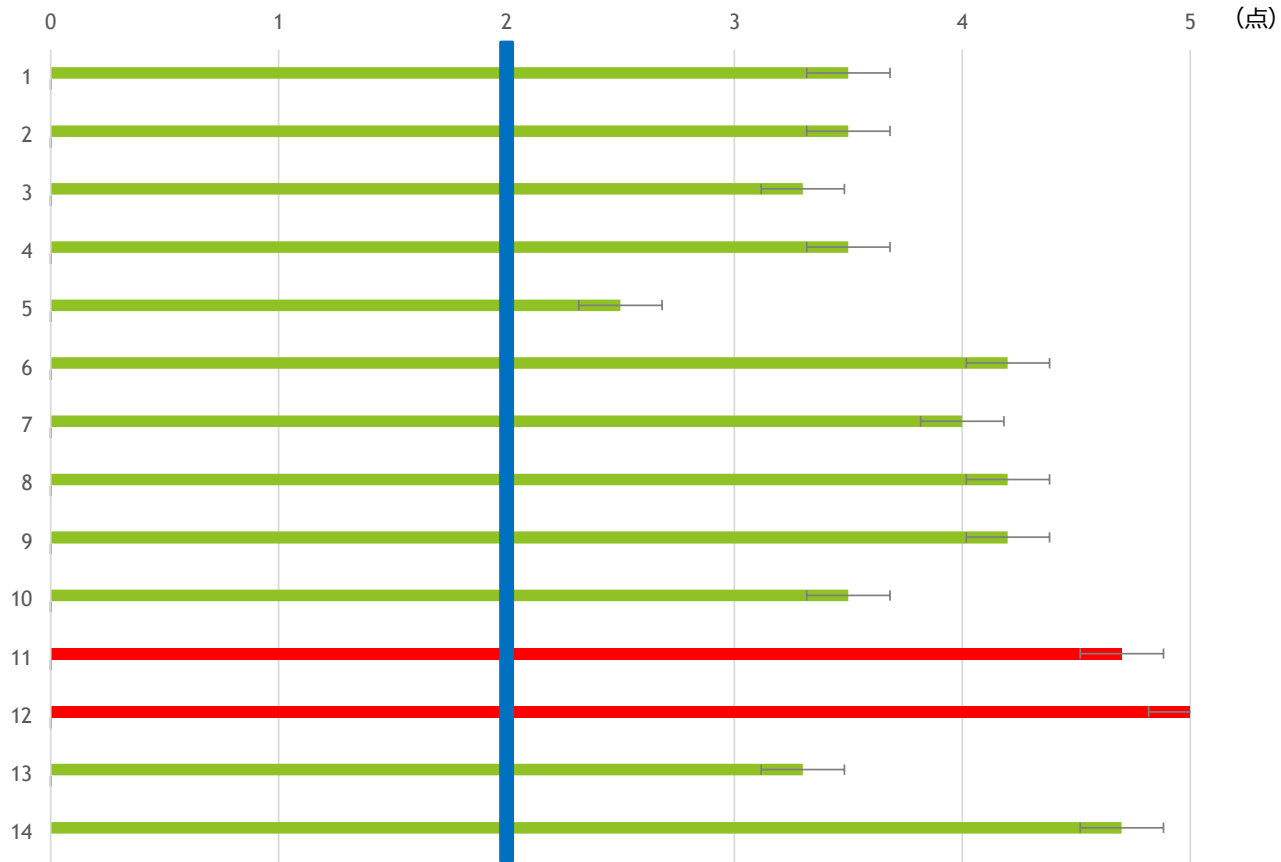


⑥Gボール立ち投げ



⑦JP上Gボール立ち投げ

興味度...楽しいか



ゲーム性の高い課題→高値

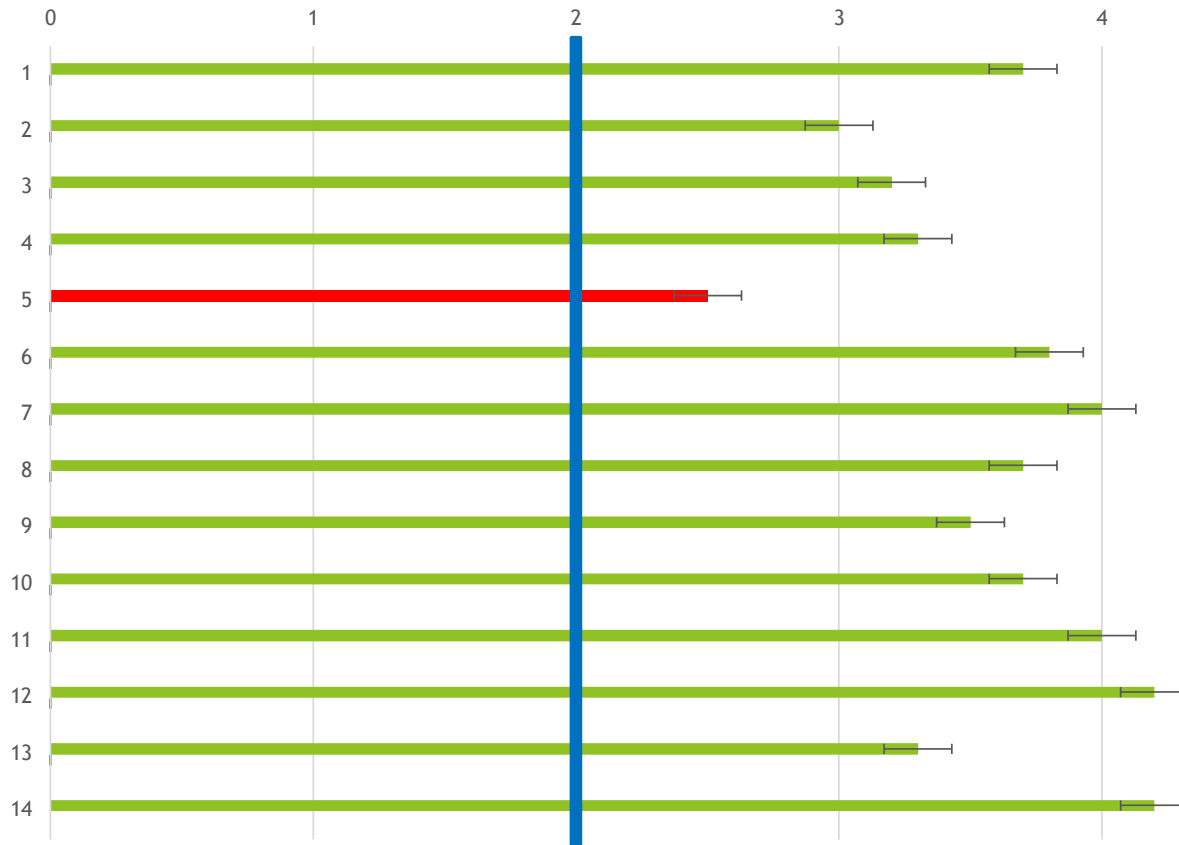


⑪座位Gボール乗り&ボールパス



⑫膝立ちGボール乗り&ボールパス

関心度...今後も実施したいか



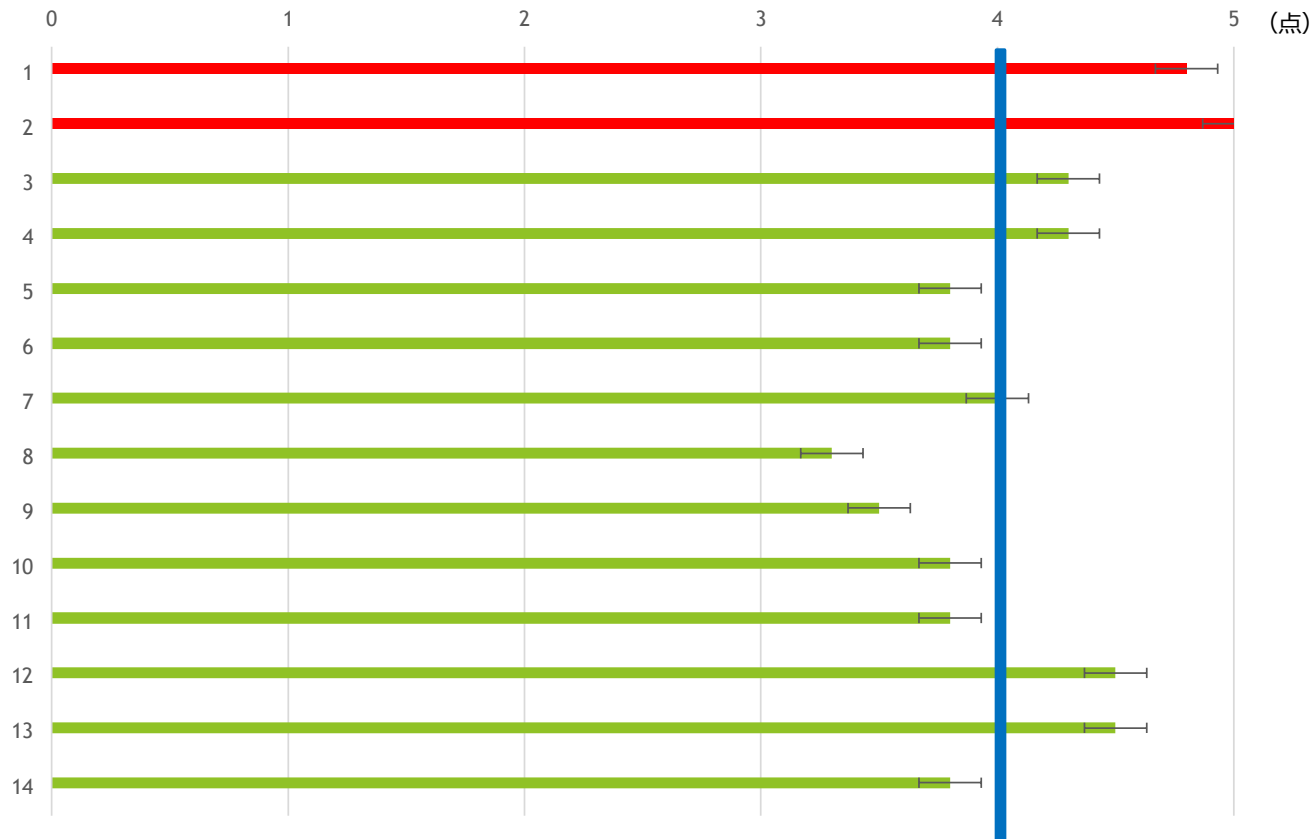
達成度の低い課題→低値

5 (点)



⑤ Gボール片腕支持体幹

効果性...効果を感じたか



難易度が高すぎる→低値
難易度の適切な調節が必要



①Gボール腕支持体幹



②Gボール肘支持体幹

危険度...危険に感じたか

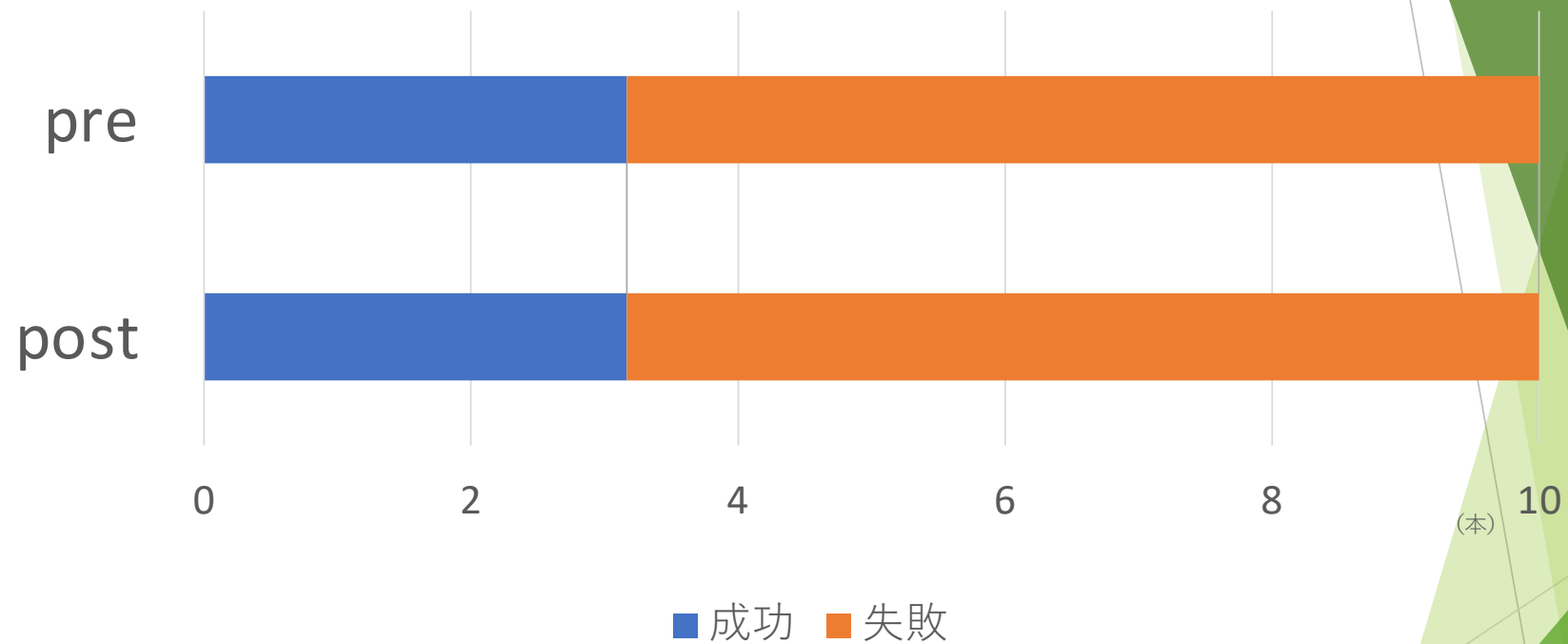


ほとんどの課題で低値→安全な課題



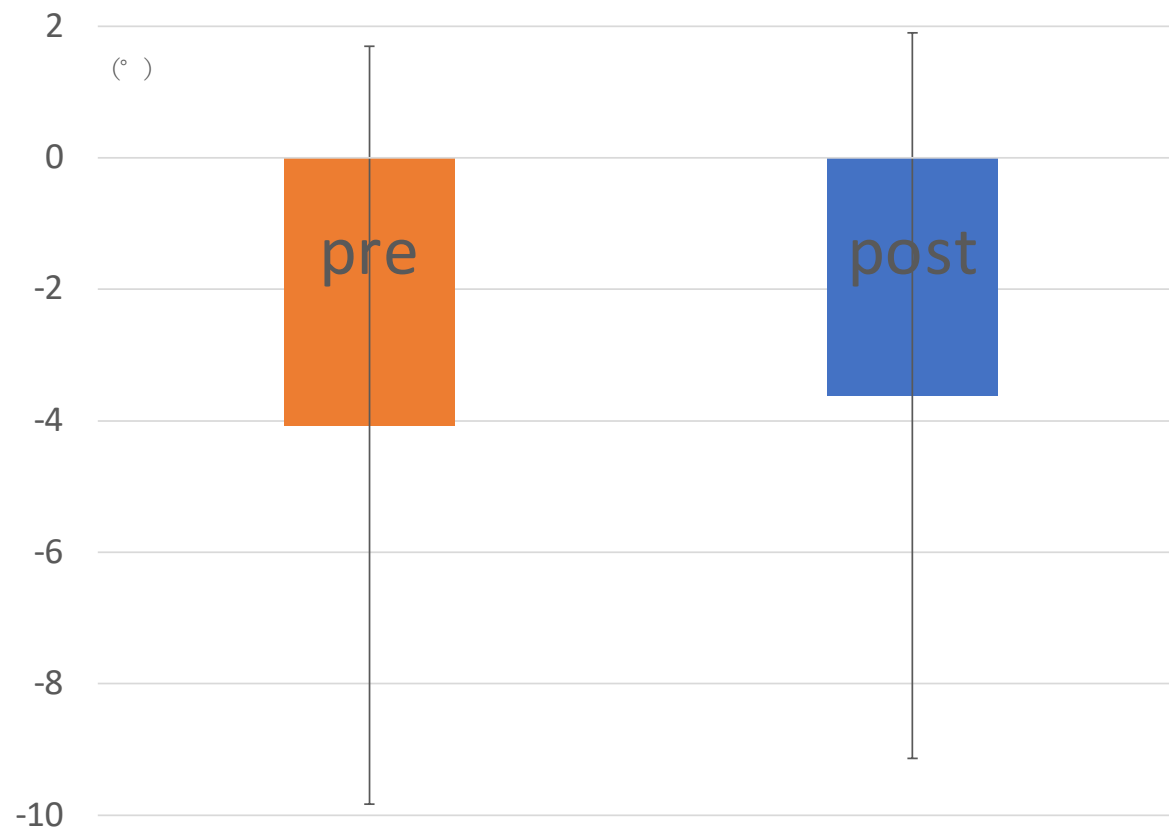
⑤Gボール片腕支持体幹

ストロークテストの成功回数の変化



変化なし、有意差なし

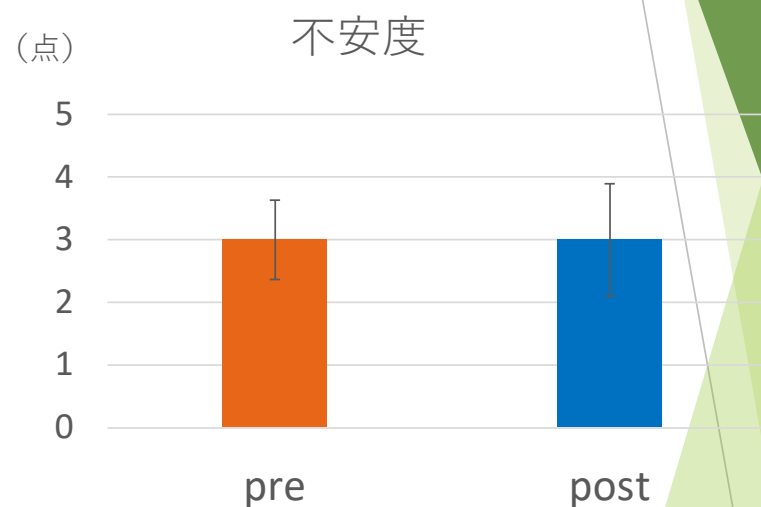
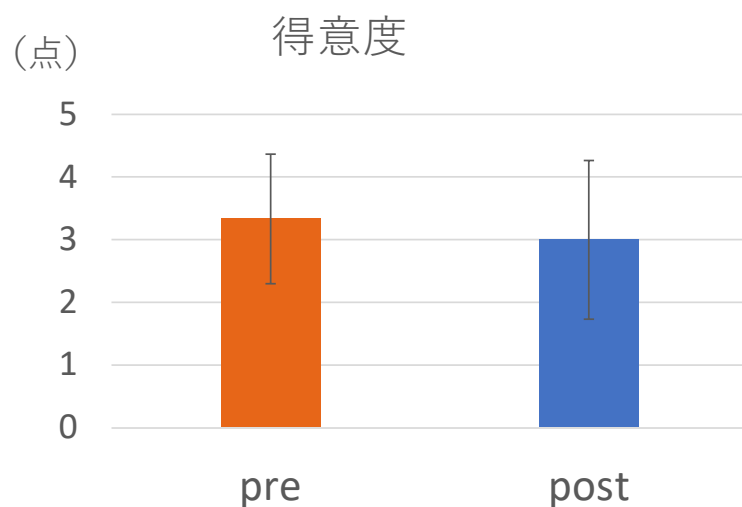
上体角度の変化



有意差なし、平均値は向上

フォアハンドのオープンスタンスに関する内省調査

得意度、不安度ともに有意差なし



自由記述

- ・ **体幹を使う意識**が出てきた気がする。
- ・ 運動プログラムでは体幹を意識できたけれど、**実践ではまだ不安がある**

結論



長期的に行うことで、多様な運動プログラムの一つとなる可能性

今後の課題

運動プログラムを長期的に行った際の効果を検討

経験の浅い対象者を対象とした、新たな運動プログラムの検討

引用・参考文献

- ・千村もも花（2020）『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』,令和2年度筑波大学卒業論文
- ・道上静香（1998）『スタンスの使い分けはなぜ必要？』テニスジャーナル,17,54–58
- ・道上静香（1998）『世界一流女子テニスプレーヤーのフォアハンド・ストロークのキネマティクス
的分析－クローズドスタンスとオープンスタンスの比較』 バイオメカニクス研究,2,242–251
- ・本谷聡・長谷川聖修・春山国広（2000）『体操ボールの効果に関する研究』スポーツ方法学研究第
13巻,第1号, 185–196
- ・日本庭球協会（1976）『テニスの基礎技術』ベースボールマガジン社,14
- ・高橋仁大（1999）『女子選手を対象としたテニスのスタンスに関する研究』鹿屋体育大学学術研究
紀要第22号
- ・山田幸雄（2002）『大学生テニスプレーヤーにおけるプレーの特徴の変化について－1997年と
2001年の比較－』スポーツ運動学研究15,63–69