

# テニスのショット動作の促発指導に関する発生運動学的研究

## - グラウンドストロークの初心者指導において -

塩見一成（高知大学大学院）

### 1. 研究目的

テニスではラケットを操作してボールを打つことが求められ、ボールを打つためにはフットワークやラケットのスウィング技術が必要となる。しかし、初心者にとってはこれらの運動構造や運動技術に関する知識を得ただけではその運動を滑らかに遂行することが難しい。それはグラウンドストロークの動きを実施するための〈身体知〉と呼ばれる「新しい出来事に対して適切に判断し解決できる身体の知恵」が備わっていないためである。新しい動きはこの身体知に支えられて動きが習得されていく。

そこで本研究では、テニスのグラウンドストロークに求められる身体知とその促発に有効な動感素材を明らかにすることを目的とする。

### 2. 研究方法

#### 1) 資料研究

資料研究としてテニスに関する文献研究と、発生論的運動学に関する文献研究を行い、これらを基に実践研究へとつなげた。

#### 2) 実践研究

テニスに必要な身体知とその促発に有効な動感素材を明らかにするために、実践研究を4本実施した。

〈実施内容〉

#### 1) 第一段階：課題となる動きを分析

特別な指示を与えず運動課題(実験Ⅰ)を実施し、ビデオで撮影・記録した。

#### 2) 第二段階：動感素材の処方

充実していない身体知を発生させるために、動感素材を検討し、処方した。

#### 3) 第三段階：処方前と処方後の動きを分析

第一段階と同一の運動課題(実験Ⅱ)を行い、撮影した映像を分析し、促発指導の有効性を検証した。

### 3. 結果及び考察

・実践研究Ⅰでは、身体とボールとの距離を保つた

めに、身体の移動と姿勢保持に関する身体知の発生について検証した。その結果、サイドステップを用いた動感素材が有効であることが明らかとなった。

・実践研究Ⅱでは、狙ったところにボールを打つためには、どのような課題設定が有効なのかを検証した。その結果、ボールの威力を上げる課題では、〈調和化能力〉が崩壊する恐れがあり、学習者の位相に応じた課題設定の必要性が明らかとなった。

・実践研究Ⅲでは、初心者がインパクトのコツを体得するための身体知の発生について検証した。その結果、ラケットの長さを感じ取る〈付帯伸長能力〉、インパクトの瞬間を感じ取る〈直感化能力〉を形態化させる動感素材の有効性が明らかとなった。

・実践研究Ⅳでは、移動を伴うショット動作に必要な身体知の発生について検証した。その結果、ボールの飛来を感じ取る〈予感化能力〉、体勢や身体の向きをつくりそれらを感じ取る〈定位感能力〉を形態化させる動感素材の有効性が明らかとなった。

### 4. 結論

本研究を進めた結果、次のような結論を得た。

- 1) テニスにおけるショット動作では飛んで来るボールの方向や軌道、バウンドを読み取る〈予感化能力〉をはじめ、〈遠近感能力〉、〈付帯伸長能力〉、〈定位感能力〉、〈時間化能力〉、〈直感化能力〉の充実が必要不可欠であることが明らかとなった。
- 2) ショット動作に必要な身体知を発生させる過程においては、「打つ」という身体知が原型となり、条件や課題に応じてメタモルフォーゼすることが明らかとなった。
- 3) 「打つ」、「移動を伴って打つ」ための身体知を発生させる動感素材としては「力点を感じ取る動き」、「ボール軌道に素早く移動してキャッチする動き」、「サイドステップを用いた鬼ごっこ」が有効であった。