

# ソフトテニス選手の予備動作における実施方法とその意識の検討

土屋 穂香 (愛知教育大学)

## 1. 目的

本研究の目的は、ソフトテニスに適した予備動作について明らかにすることであった。今回は、その第一研究として、ソフトテニス選手の予備動作の現状を明らかにし、予備動作への意識の検討を行った。

## 2. 研究方法

1) 被験者は、ソフトテニス経験者 48 名であった。

(男性 23 名、女性 25 名、年齢 12 歳～80 代)

2) 研究内容

### ① 映像分析

左右ランダムに 6 球を手出しにて行った。ボールを両手に持ち、直前までどちらに配球するか分からない方法とした。映像はビデオカメラを用いて、クロスサイド側ネット前と被験者の背後の 2 点から撮影した。

### ② アンケート

基本情報、自身の予備動作に関する事柄などの項目を Google Forms にて行った。

3) 分析方法

2 点からの映像を用いて、熟練者 2 名の目視にて確認した。被験者のフットワークにおける予備動作を 5 項目に分類した(スプリットステップ・膝の屈伸運動・静止タイミングなし・上半身主体の動き・パワーポジション)。基礎的属性などの数量データは単純集計を行い、自由記述は KH coder を用いた計量テキスト分析を行った。

## 3. 結果と考察

1) 映像分析の結果

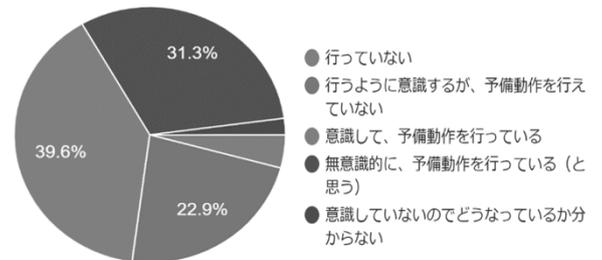
全員にパワーポジション姿勢が見られ、予備動作は「スプリットステップ」「膝の屈伸」「静止タイミングなし」の 3 つに分けられた。各動作を細かく分析していくと、同一動作間でも細かな違いがあった。特に、スプリットステップ着地時と膝の屈伸における、「沈み込み動作」の有無は被験者

によって大きく分かれた。

2) 予備動作に関する意識

被験者自身が行っていると考えた予備動作と実際の予備動作を比較したところ、48 名中 24 名 (50.0%) が一致、24 名 (50.0%) が不一致であった。また、これを被験者の内訳が多かった中学生、高校生、大学生～20 代で分けた。その結果、大学生～20 代が最も一致率が高く、中学生が最も低かった。

予備動作の意識or無意識 (全体)  
48 件の回答



このデータにおいても、中学生、高校生、大学生～20 代で分けたところ、大学生から 20 代が最も「無意識的に予備動作を行っている」という回答が多かった。中学生には「無意識的に予備動作を行っている」という回答はなかった。

3) 予備動作を行う目的

「早く打点に入る」「次の動作にスムーズに移る」「素早くボールに反応する準備」に関する記述が多く見られた。

## 4. 結論

本研究では、競技歴が長くなるにしたがい、無意識的かつ自分の意識に基づいた予備動作を行うようになることが明らかになった。

## 5. 主な参考文献

板橋マリオら. テニスにおけるスプリットステップのタイミングについて. 日本体育学会大会号 50: 486, 1999.