

氏名 **村上俊祐** 助教



主な研究テーマ

- スピード，回転数に基づいたテニスの技術評価
- テニスのコーチング

令和元年度の研究内容とその成果

令和元年度は，これまで行なってきたスピード，回転数といった打球データに基づいた技術評価に関する研究に加えて，テニスの指導者に対する講習プログラムの実践について報告します。

【インパクトと打球データに基づいたサービスの課題の設定】

テニスのサービスにおけるインパクトの高さに関して，競技力の高い選手ではサービスのインパクトの高さが選手の身長約1.5倍の高さであることが報告されています。指導している学生選手のサービスにお

いて，インパクトの高さと打球スピードとの間に関連があるのかを検討しました。

図1の通り1stサービスにおけるスピードとインパクト高と身長比との間に相関はみられませんでした。サービスのインパクト高は身長約1.5倍の高さであるという先行研究を踏まえると，今回対象とした大学生テニス選手のインパクト位置は比較的高い傾向があると考えられます。本研究では高い打点で打つ選手のサービスが速いという結果とはならなかったことから，サービスを打つ時には特段高い打点で打とうとする必要はないのではないかと考えて

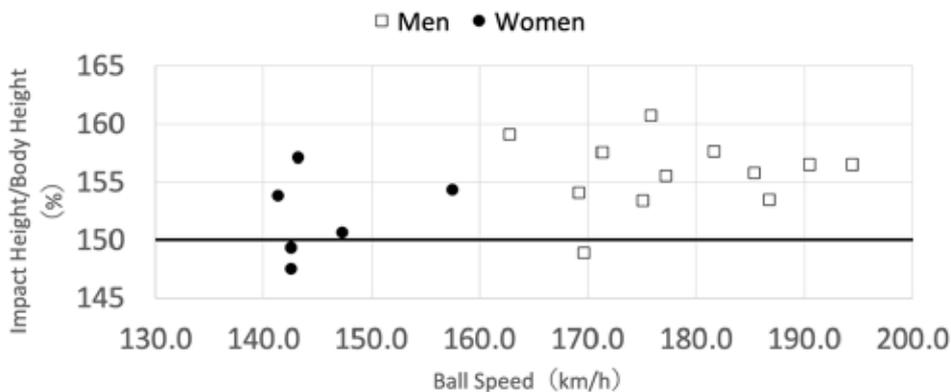


図1 学生選手のサービススピードとインパクト高/身長の関係
スピードとインパクト高に関係はなく，全体的にインパクト高は高い傾向が見られた。

います。選手を指導する際にも現在の打点から身長10%程度低い打点で打つことを目標に、地面を押し出した結果、体が持ち上がる、または体を回しやすくするために体を浮かせるというイメージを持たせるようにしてもよいかもしれません。

今後はこの打球データに基づいたサービスの課題設定を基に、どのような練習に取り組み、どのようにサービス技術を改善させていったか、といったコーチングの取り組みについてもまとめていきたいと考えています。

【地方テニス協会における指導者講習プログラムの実践報告】

私は地方テニス協会の指導者講習プログラムにおいて2019年1月より講師を務め、約1ヶ月に1回というペースで講習を進めてきました。しかし、こうした講習会では講師からの一方向での情報の伝達が主となることが多く、指導者の実践を通したフィードバックの不足などがその課題として挙げられます。日本スポーツ協会はそうした課題に対し、共通科目の集合講習会において新カリキュラムを導入し、現場で活用できる最低限の「知識」と「実践力」の習得のため、アクティブラーニング形態を導入することとなりました。こうした現状を踏まえ、私が担当する指導者講習プログラムにおいても、アクティブラーニング形態を導入しました。具体的には、講習に参加した指導者は講習プログラム時にテーマに沿ったトレーニングメニューを考案する

とともに、実際に指導の実践も行うというものです。第3回までは座学も取り入れるなど講師側からの情報提供がメインとなる形で講習を進行しましたが、第4回からは参加する指導者の方からのアンケートをもとにそれぞれが学びたい内容をテーマに据え、講習を進めるようにしました。

今回はアクティブラーニング形態を導入した第8回指導者講習の内容を主に報告します。第8回指導者講習の概要は表1の通りです。導入を兼ねてコーディネーショントレーニングからネットプレーのトレーニングに繋げる方法を紹介しました。その後、「段階的指導法」について説明をし、受講者の理解を深めるため、ネットプレーヤーのポジションについてまず私が指導の実践を行いました。続いて、指導者4名ずつの2グループに分かれ、メニュー立案のためのディスカッションを行い、グループそれぞれが指導し合う形で実践を行いました。最後に、練習をよりよくするために制限を設けることの重要性や、基礎的な練習からゲームやポイント練習へ繋げる方法についてのフィードバックを行いました。

表2のアンケート結果をみると、第3回では『フットワークの練習…』『レスンメニュー…』といった具体的な練習法などの「知識」に関する記述が多くみられたのに対し、第8回では『指導を行う順番は…』『相手の課題に合わせた…』など、テーマに据えた段階的指導のコンセプトに関する記述がみられました。「実践力」を獲得するためには、「学びのプロセス（試

表1 第8回指導者講習の概要

時間	概要
0~10分	導入（ボールキャッチ）
10~30分	ボレーのステップ練習（ボールキャッチ→ボレー）
30~35分	テーマの説明（段階的指導法）
35~65分	ネットマンのポジションの理解
65~80分	トレーニングメニューの立案（グループディスカッション）
80~100分	トレーニング指導の実践
100~115分	フィードバック+練習法の改善
115~120分	レビュー
After Session	Q&A

表2 第3回・第8回講習会のアンケート結果（感想・印象に残った点など）

第3回	第8回
からだの使い方や色々な練習方法について初めて知ったことも多く、学ぶ良い機会になった。特にフットワークの練習が参考になった	<ul style="list-style-type: none"> ・前衛の動き ・サーブ&ボレーをするときの動き ・ボーチのタイミング
普段自分が何気なく教えていたメニューの裏付けができた。また、レッスンメニューも増えた	<ul style="list-style-type: none"> ・指導を行う順番は、色々入れかえても良いという点 ・ラリーをする際に制限を設ける等して、目的の練習をピンポイントで行う点
自分が実際に教えてもらったことをやってみることで生徒側が指導者の言葉を聞いてどう動くのかを感じることができた。また専門的な言い回しや着目点、知識を勉強することができた	<ul style="list-style-type: none"> ・ネットでのポジション取りのタイミングが意外と早いこと ・練習メニューの目的を限定する場合、コースをできるだけ制限すること ・足を出す練習。ジュニア同士でもできる内容だった。アップで活用したい
対話しながらの講習だったので、指導のポイントをしっかりと確認することができた。また、普段課題に思っていることへのヒントをもらえた	<ul style="list-style-type: none"> ・アップからボレーまで動きが繋がっていくこと ・ダブルスの戦術でのサーブ&ボレーのポジション ・ネットプレーヤーのサインとポジション
理論に基づいてわかりやすい指導であり、すぐに学校に持ち帰ることができた (サーブのメカニズムやジュニアへの伝え方)	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の課題にあわせた臨機応変な指導方法 ・マーカーの使い方 ・(サッカー) ボールでテニスボールを突くゲームなど

行と振り返り)」が必要である（日本コーチング学会，2017）といわれています。本

指導者講習プログラムにおいて、アクティブラーニング形態(実践を通した振り返り)



を取り入れたところ、段階的指導法という
テニスの指導に重要なコンセプトの理解が
深まり、参加した指導者にとってより現場
で活用できる「実践力」の習得に繋がる内
容となったと推察されます。

今後は指導者講習を受講したコーチや教
員が実際にどのような指導を行うよう
になっていったか、という追跡調査を行うこ
とでこれらの講習の効果や、こういった講
習会を開催すべきか、といった点につい
ても検討していきたいと考えています。