

テニスにおけるサービスのトレーニングによるパフォーマンスの変化

西中間恵¹⁾, 高橋仁大²⁾, 石原雅彦¹⁾, 森重貴裕¹⁾, 児玉光雄²⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院

²⁾鹿屋体育大学

キーワード: テニス, ゲーム分析, サービス, トレーニング

【要旨】

本研究はサービスのトレーニングによる試合でのパフォーマンスの変化を明らかにする事を目的として行った. 対象とした選手は地方大学テニス部員 1 名であり, サービスのトレーニングの内容は (1) インパクトでのプロネーションを意識した動作の習得 (2) ハイスピードカメラを用いたフィードバック (3) 通常のドリルメニューでサービスを打つ機会を必ず設ける, といったものだった.

分析の結果, 主に以下の変化が見られた. (1) トレーニング前後で 1st サービスのショット時間が約 0.1 秒短縮された ($p < 0.01$). (2) トレーニングから 3 ヶ月後で 1st サービスのショット時間が 0.08 秒, 2nd サービスで 0.16 秒短縮された. (3) 1st サービスにおけるラストショットに用いられたショットにおいて, サービス&リターンの項目に有意差 ($p < 0.01$) が見られ, トレーニング後以降リターンミスを誘うポイントが増加したことが明らかになった. (4) トレーニング前後の映像から瞬発的で, プロネーションを強調したスイング動作が獲得されているのが分かった.

スポーツパフォーマンス研究, 2, 55-72, 2010年, 受付日: 2010年4月9日, 受理日: 2010年7月9日
責任著者: 西中間恵 〒891-2322 鹿児島県鹿屋市古里町 130-3 カレッジハウスヴィクトーA 棟 108 号
m096015@sky.nifs-k.ac.jp

Performance change by service training in tennis

Megumi Nishinakama¹⁾, Hiroo Takahashi²⁾, Masahiko Ishihara¹⁾,
Takahiro Morishige¹⁾, Mitsuo Kodama²⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: tennis, game analysis, service, training

[Abstract]

The present study aimed to clarify how training on the service affects performance in tennis competition. The participant was a tennis player who belonged to the tennis club of a local university. The contents of the training

were (a) learning to turn the forearm on impact so that the hand faced toward the player's back, (b) feedback using a high-speed camera, and (c) usual drills on the service. The following were the major changes observed: (a) After the training, the player's shot time for the first service was 0.1 s shorter ($p < 0.01$); (b) three months after the training, his shot time was shortened by 0.08 s for the first service, and 0.16 s for the second service; (c) in the last shot of the first service, a significant difference ($p < 0.01$) in his service and return was seen, and points received as a result of his opponents' mistakes in returns increased; and (d) an explosive swing operation was acquired, emphasizing pronation.