

テニスのフォアハンドストロークにおける ワイパースイング動作習得を目指したトレーニングの効果

村上俊祐¹⁾, 北村哲²⁾, 高橋仁大³⁾, 西菌秀嗣³⁾, 前田明³⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院

²⁾びわこ成蹊スポーツ大学

³⁾鹿屋体育大学

キーワード: フォアハンドストローク, トレーニング, トップスピン, 技術習得, 内省報告

【要 旨】

本研究はテニスのフォアハンドストロークにおけるワイパースイング動作習得のためのトレーニングを行い, その効果を検証することを目的とした. 対象はワイパースイング動作未習熟の大学女子テニス部員2名であった. トレーニング方法については新井(2011)を参考に, ワイパースイング動作が強調される7つの状況を設定し, それらの状況別のスイング習得からラリー, ゲーム形式へと段階的に進めた. 評価はヒッティングテストによる打球スピード, プレースメント, 回転量の測定, 映像によるスイング動作の比較, 技術習得に関するインタビュー調査をもとに行った. 約 1 ヶ月のトレーニングの結果, 以下の結果が得られた. (1)A 選手, B 選手とも打球スピードの向上が見られた. 特にB 選手は約 14km/h 以上の増加であった. (2)A 選手はターゲット内にボールをバウンドさせられるようになりプレースメントは向上したが, B 選手はエラーが増加し, コート内にバウンドする割合が減少した. (3)A 選手, B 選手とも回転量の変動幅が増加した. (4)A 選手, B 選手ともスイング動作に変化が見られた. 体の回転が大きくなり, 体に巻きつくようなフォロースルーになった. (5)A 選手については「薄い当たりのリストワーク」, 「待たずに高い打点で打つ」といった回転をかけるコツの獲得によりプレースメントの向上が見られた. (6)B 選手については体の回転とスイング動作がスムーズになったことにより打球スピードが向上した.

スポーツパフォーマンス研究, 6, 276-288, 2014 年, 受付日:2014 年 6 月 12 日, 受理日:2014 年 12 月 18 日

責任著者:村上俊祐 〒893-0064 鹿屋市西原 1-33-11 ポライトリーM.T102 m147009@sky.nifs-k.ac.jp

* * * * *

Effects of training on acquisition of the forehand wiper swing in tennis

Shunsuke Murakami¹⁾, Tetsu Kitamura²⁾, Hiroo Takahashi³⁾,

Hidetsugu Nishizono³⁾, Akira Maeda³⁾

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

²⁾Biwako Seikei Sport College

³⁾National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: forehand stroke, tennis training, top spin, skill acquisition, verbal reports

[Abstract]

The present study aimed to clarify effects of training on tennis players' learning the forehand wiper swing. The participants were 2 women tennis players (players A and B) who were members of the tennis club of a local university. The content of the training program emphasized learning the wiper swing in 7 situations, including with different height and depth of the ball's bounce. In a hitting test, ball speed, placement, and amount of spin on the ball were measured by a high-speed camera and a speed gun, and the players' groundstroke form was confirmed from examination of the videos. In addition, the participants were interviewed to ascertain their experience with the training program. The following were the major changes observed after about a month of this training: (a) Both players' ball speed improved. Most especially, player B's ball speed increased more than 14 km/h on the average; (b) Player A's ball placement improved, as was shown by a decrease in unforced errors, whereas player B's unforced errors increased; (c) The range of spin on the ball increased for both participants; (d) both players' groundstroke form changed, in that the rotation of their body during follow-through increased; (e) in the interview, Player A referred to learning tips relating to thin wrist grip, hitting on a higher point without delay, and quicker timing; her ball placement especially improved; (f) Player B's swing form changed as her body turned and her swing became smoother; her ball speed also improved.