

**5週間のコーチングは選手にどのような変化をもたらしたのか？
—大学女子テニス選手の事例から—**

高橋仁大¹⁾, 岩嶋孝夫²⁾, 石原雅彦³⁾, 三浦健¹⁾, 塩川勝行¹⁾, 濱田幸二¹⁾, 児玉光雄¹⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学

²⁾ 武蔵工業大学

³⁾ 鹿屋体育大学体育学部

キーワード: テニス, コーチング, ゲーム分析, パフォーマンス, 戦術

【要旨】

大学女子テニス選手を対象にした, 約5週間のプレーのパターンに関するコーチングにより, 対象選手のプレーパターンは肯定的な変容を示した. 一方で5週間という短期間のコーチングでは, 指導者の評価と選手自身の評価の間にズレが生じることも示された. これらの知見は, 課題克服を目的としたコーチングにおける目標設定やコーチングの内容・実践手法に関する示唆を与えるものであるといえる.

スポーツパフォーマンス研究, 1, 8-13, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日
責任著者:高橋仁大 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 hiroo@nifs-k.ac.jp

**What changes resulted from five weeks of coaching
for women's collegiate tennis players**

Hiroo Takahashi¹⁾, Takao Iwashima²⁾, Masahiko Ishihara³⁾, Ken Miura¹⁾,
Katsuyuki Shiokawa¹⁾, Koji Hamada¹⁾, Mitsuo Kodama¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Musashi Institute of Technology

³⁾ Faculty of Physical Education, National Institute of Fitness and Sports in
Kanoya

Key Words: women's tennis, coaching, match analysis, performance, tactics

[Abstract]

Following 5 weeks of coaching on play patterns, women's collegiate tennis players showed a positive change in their play patterns. On the other hand, it was found that short-term coaching results in an evaluation gap between the coach and the players. These findings provide some suggestions for target-setting and for the contents of coaching and practice aimed at overcoming the problem.

I. 目的

本研究は大学女子テニス選手を事例とし、約5週間の集中的なコーチングにより、ゲーム内容がどのように変化したかを検討し、さらに選手の自省報告を基にその効果と課題について検討するものである。

II. 方法

1. 対象

対象とした選手は大学女子選手(A選手)であった。今回のコーチングの目的はライバル関係にある選手(B選手)に勝つこととした。A選手とB選手は同学年ということもあり、両選手が所属する地域学生選手権等の公式戦で過去10数回の対戦があるが、A選手は1勝しかできていなかった。

一般的に女子選手のプレーにおいてはグラウンドストロークによる展開が試合の大部分を占めることから、そこでのプレーの善し悪しが試合の結果を左右すると考えられている。そのグラウンドストローク場面の中で、いかに相手の攻撃を許さずに自分からの攻撃ができるか、という点が全ての選手に共通した課題といえる。

指導者は、それまでのA選手に対する指導の中で、グラウンドストローク場面での配球に関して問題があると考えていた。テニスの基本的な配球として、クロスコートラリーの安全性が指摘されている(日本テニス協会編 2005)。クロス方向への配球はネットやアウトの危険性が少なく、かつポジショニングがしやすいことがそのメリットとして挙げられている。一方A選手のそれまでの試合においては、クロス方向へのラリーを選択すべきと指導者が考える場面においても、ダウンザラインへの配球を行うことが散見された。またA選手の特徴として、ポジショニングの能力がそれほど高くないことを合わせて考えると、クロス方向への配球の意識を高めることが必要と考えられた。

さらに後述のゲーム評価を行う中で、A選手の得意なプレーとして、コート左側のポジションからのフォアハンドストロークによるクロス方向への配球(逆クロス)が考えられた。これはPreの中で、逆クロスを用いたパターンで相手のポジショニングを崩すことに成功している場面を数例確認することができたことによる。これは前述のクロス方向への配球が少ないことと合わせて考えることができる。つまり、A選手は逆クロスへの配球を得意と考えているとともに、クロス方向への配球を苦手と感じており、そのために必要以上にダウンザラインへの配球が多くなっている、とも考えられるのである。

このような背景と分析を基に、A選手のグラウンドストロークの配球を改善することが、ライバル関係にある選手に勝つ可能性を高めることにつながると判断した。また動画には、A選手の得意なパターン(逆クロスへの配球)と修正すべきパターン(ダウンザラインへの配球)を示した。

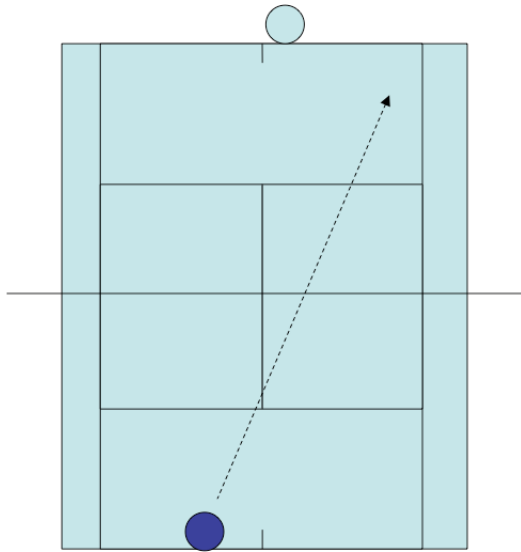


図1 A選手の得意なパターンの模式図

動画1 A選手の得意なパターンの実際

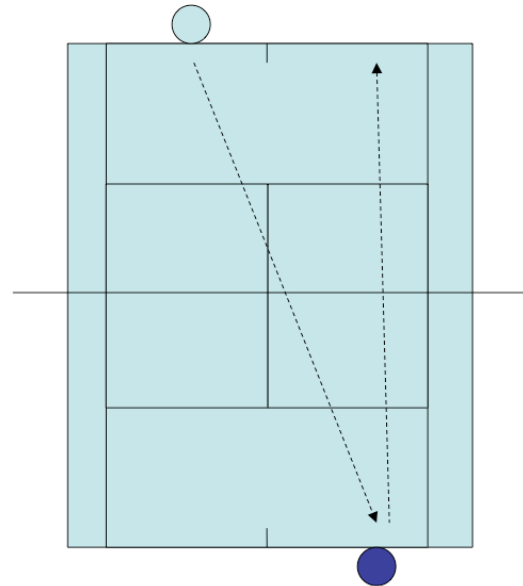


図2 A選手の修正すべきパターンの模式図

動画2 A選手の修正すべきパターンの実際

2. ゲームの評価

評価の対象とした試合は2008年2月と3月に行われた公式戦とした。2008年2月の試合をPre-match (Pre), 2008年3月の試合をPost-match (Post)とし、ビデオ分析システムであるGameBreaker (フィットネスアポロ)を用いて分析を行った。全ポイントをグラウンドストロークの配球の観点から、得意なパターンである逆クロスへの配球を含んだポイントまたはクロス方向への配球を意識していたポイントを「良いプレー (Good)」, 修正すべきパターンであるダウンザラインへの配球を含んだポイントを「悪いプレー (Poor)」, どちらのパターンも含まないポイントを「どちらでもないプレー (Neutral)」に分類した。1ポイント中に上記の三種が含まれるポイントも出現する可能性があるが、その際にはポイント全体の印象から、どれか一種に分類することとした。また Good, Poor, Neutral の分類にあたっては、第一段階として指導者がビデオ映像を視聴しながら分類を行い、第二段階として公認指導者資格をもち、A選手のプレーを初めてみる指導者により、分類の妥当性について検証を行った。ゲームの評価にあたっては、Good, Poor, Neutral の度数をPreとPostで比較した。

さらにPostの約3ヶ月後、A選手には2008年2月から3月の期間を振り返っての内省報告を行ってもらった。

3. コーチング

PreとPostの試合間のトレーニング過程において、戦術面に関するコーチングを行った。第一段階として、Preの翌日にその試合でのGoodとPoorの映像を視聴しながら、指導者による解説

を加えた。その際にはグラウンドストロークの配球に注目させるようにし、GoodとPoorの違いを強調するように解説した。

コーチングの期間は約5週間であり、コーチングにあたっては通常のトレーニングの中でグラウンドストロークの配球に意識を持つように、適宜アドバイスを行った。具体的には、1対1のラリー形式のトレーニング中に、クロス方向への配球をすべきときにダウンザラインへの配球をした場合、そのラリーの直後にその点を指摘し、クロス方向への配球を重視するようアドバイスをした。また同じくラリー形式のトレーニングの中で、コート左側からの逆クロスショットが効果的にできた場合には、そのプレーを賞賛し、そのパターンがラリーの中で出現させられるような配球を考えるように指導した。

III. 結果

ゲーム評価の第一段階と第二段階で、いくつかのポイントの分類が修正された。結果には修正された分類の度数を示した。

Pre と Post を比較すると、全ポイントの中で Good の割合が増加し、Poor の割合が減少した ($\chi^2(2)=7.739, p<0.05$)。ゲーム評価としては肯定的な結果を得ることができた。しかし試合の結果としては、Pre, Post ともにライバルである選手には敗れてしまった。

表1 PreとPostのゲーム評価結果

Categories	Pre (%)	Post (%)	
Good	19.2 (35)	29.1 (34)	*
Poor	22.0 (40)	11.1 (13)	*
Neutral	58.8 (107)	59.8 (70)	
Total	100.0 (182)	100.0 (117)	

*: $p<0.05$

表2 PreとPostの試合結果

Match	Date	Score	
Pre	Feb, 2008	Player A 26,62,46	Player B
Post	Mar, 2008	Player A 36,46	Player B

IV. 考察

Preと比較してPostでは、Goodの割合が増加してPoorの割合が減少したことから、グラウンドストロークの配球を改善するというコーチングの目的は達成されたといえよう。実際の試合の映

像からも, Good なパターンを用いようとするA選手の姿勢を感じ取ることができた.

一方で目標とする勝利を得ることはできなかった. その原因をゲーム評価結果と内省報告から考察する.

ゲーム評価結果からは前述の通り Good の割合が増加して Poor の割合が減少するという肯定的な結果を得ることができた. しかし Neutral の割合が Pre, Post を通じて約6割あることから, 多くのポイントが Neutral であったことがわかり, 試合の結果に対しては Neutral のポイントによる影響が大きかったことが推察される. A選手の指導者は「一般的に女子選手のプレーにおいてはグラウンドストロークによる展開が試合の大部分を占めることから, そこでのプレーの善し悪しが試合の結果を左右する」という考えの基にこの期間のコーチングを行っており, その間他のプレーについてはほとんど指導を行っていない. これは実際に多くポイントが決まっている Neutral からの課題の抽出を怠ったことにもつながっており, この点は指導者の戦略の方向性が誤っていた可能性が指摘できる.

またA選手の指導者は「一つのプレーに自信を持つことができれば他のプレーにも良い影響を及ぼすことができる」という信念があり, これが Good なパターンを習得することを目的としたコーチングにつながっていた. 一方でA選手の内省報告からは, 『うまくできないと, すぐに「これは間違っているのでは?」と不安になってしまい, (以下略)』という記述がみられた. これは今回のコーチングを通じて指摘してきた Good なパターンについて理解はしているものの自信を持つまでには至っていないことを表しているといえよう. 心理学の面からは, 技術の習得には反復練習ならびにオーバーラーニングが必要で, 自信を持つためには成功体験が重要といわれている(日本テニス協会編 2005). 今回のA選手に対しては, 通常のトレーニングの中で Good なパターンを効果的に用いることができた場合には賞賛を与え, それが成功体験となるように指導者は努めていた. しかし約5週間というコーチング期間では, それらの成功体験が定着されず, また反復練習の量がオーバーラーニングに至るには不足していたものと考えられる. それがA選手の不安となって内省報告に表れたものと考えられる. この点からは至適な反復練習の量や, より強い成功体験の提供が必要という課題が挙げられよう.

A選手の内省報告では, Pre と Post の試合について 100 点満点での自己評価をしてもらった. その結果 Pre は 90 点, Post は 60 点であった. これについてさらに詳しく面接調査を行ったところ, Pre では試合に対するプレッシャーをあまり感じなかったこと, また Post では試合に対するプレッシャーが大きく, 大会を通じて常に迷いを感じながら試合をしていたことを挙げていた. A選手にとって Post の試合を含む大会は学生生活の総決算とも位置づけられる大会であったことから, 大会全体に対する動機づけも高く, その半面プレッシャーを感じやすいような心理状態であったと考えられる. 一方 Pre の試合は公式戦ではあるが一般選手を含む大会であり, A選手にとっての位置づけは Post の大会に向けての調整というものであったと考えられる. さらに内省報告からは「前までの自分のプレーは何げなくやっていたものが多かったので, それを変えるのは, すごく意識しないとできなかったもので, そこが難しかった」と述べている. 今回のコーチングの中

で目的としたグラウンドストロークの配球の改善は、A選手にとってはこれまで意識していなかった点であると考えられ、その点も自己評価の低さにつながったといえよう。

また Pre と Post の試合の内容は表の結果の通り Post の方が肯定的であった。この結果は指導者によるゲーム評価であることから、指導者は Pre に比べて Post の試合を高く評価していたといえる。つまり、選手の自己評価と指導者による評価とにズレが生じたということになる。指導者はA選手の自己評価について内省報告を行うまで知ることはなく、Post の自己評価が低かった点については驚きを持って受け止めていた。このような評価のズレは実際の指導にも影響を及ぼす可能性があることから、指導者は選手の状態について常に正確・的確に状況判断を行う必要があることが示唆された。

V. まとめ

本事例で取り上げたA選手は、5週間の集中的なコーチングによりプレーのパターンを肯定的に変容することができた。しかし5週間のコーチングでは自信を持つに至らなかったことや指導者の評価と選手の自己評価にはズレがあることなどが明らかとなった。またこのような集中的なコーチングを実施するにあたっては、目標を達成するために最適な課題を十分検討したうえで抽出する必要があることも示唆された。

VI. 参考文献

- ・日本テニス協会編（2005）新版テニス指導教本．大修館