

## ネットプレーを導入したことにより競技力を向上した大学女子テニス選手の一事例

高橋仁大<sup>1)</sup>, 村上俊祐<sup>2)</sup>, 北村哲<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学大学院

<sup>3)</sup> びわこ成蹊スポーツ大学

キーワード: テニス、女子、戦術、プレースタイル

### [要 旨]

近年のテニスでは、グラウンドストロークがプレーの中心と言われている(ショーンボーン, 2007). 特に女子選手においては、一般的にネットプレーを試みる割合が男子選手に比べて少ない傾向にある(Takahashi et al., 2010). 本研究では、そのようなベースラインでのグラウンドストロークを中心にプレーしていた大学女子テニス選手を対象に、グラウンドストロークからネットプレーへと展開するプレーを導入したことにより、競技力を向上させた事例について報告する. 対象とした選手は大学テニス部に所属する女子選手 1 名であった. 大学入学前は、ベースラインプレーを主体とする、女子選手の典型的なプレースタイルを用いていた. 大学 2 年以降、ネットプレーを含む攻撃的なプレーを行うことを意識したトレーニングを継続的に行った. その結果、大学 3 年時には試合中にネットプレーを用いる割合が高くなり、全国大会や地方学生大会での成績を向上することができた. 一方、大学 4 年時にはネットプレーをすることへのプレッシャーを感じるようになり、試合中にネットプレーを用いる割合は減少した. 本研究の結果、女子選手においてもネットプレーを導入することにより、競技力を向上する可能性があることが示唆された.

スポーツパフォーマンス研究, 7, 238-246, 2015 年, 受付日:2015 年 4 月 15 日, 受理日:2015 年 8 月 26 日

責任著者:高橋仁大 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 番地 hiroo@nifs-k.ac.jp

\* \* \* \* \*

### **A university woman tennis player who improved her competitive power by using net play**

Hiroo Takahashi<sup>1)</sup>, Shunsuke Murakami<sup>2)</sup>, Tetsu Kitamura<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>3)</sup> Biwako Seikei Sport College

Key words: tennis, women, tactics, play style

**[Abstract]**

It has been said that, in modern tennis, it is necessary to acquire skill in the groundstroke (Schonborn, 2007). Women players tend not try net play as much as men do (Takahashi et al., 2010). The present study reports observations of a university woman tennis player who had been using mainly groundstrokes from the baseline and who improved her competitive power by expanding from groundstrokes to net play. The participant was a woman tennis player who belonged to the university tennis club. Before entering the university, she used a typical woman's style of play, based mainly on playing at the baseline. After her second year at the university, she trained constantly on offensive play, including net play. As a result, in her third year, she used net play more frequently and her results at national and local student competitions improved. On the other hand, in her fourth year, she started to feel pressure to play at the net, and her frequency of net play during competitions declined. The experience of this player suggests that women tennis players may be able to improve their competitive power if they expand their use of net play.

## 1. 問題提起

近年のテニスにおいては、ラケットの軽量化や高反発化の影響によりボールのスピードが向上し、回転数は多様化した。その結果、ベースラインの後方からグラウンドストロークによりエースを取る、といったプレーも出現するようになり、グラウンドストロークがプレーの中心になっている(シヨンボーン, 2007, p80)。これは特に女子において顕著であるといえ、Takahashi et al. (2010)は世界トップ女子選手のプレーにおいて、ポイントの最終ショットがベースラインのプレーで終わる割合が約 50%であったことを報告している。

このように近年のテニスにおいて中核的なプレーであるベースラインでのグラウンドストロークに対して、より攻撃的なプレーがネットポジションをとるネットプレーである。世界トップ選手においても、1990年代ころまではネットプレーを中心にプレーしていたプレーヤーも存在したが、現在では少なくなっている。その中で男子の世界トップ選手であるロジャー・フェデラー選手は、ネットプレーを多用する数少ないトップ選手である。特にコーチが変わってからのここ数年は、一時あまり用いていなかったネットプレーを再び用いるようになり、好成績を残すようになった。しかし女子選手においては、ネットプレーを多く用いるような選手は 1980 年代以降出現していない。

ネットプレーには相手を時間的に圧迫するという特徴があり、効果的に用いることで相手を追い込んだ状況にすることができる(日本テニス協会, 2005, p112-113)。筆者らは大学女子選手を指導しているが、このような特徴を持つネットプレーを、一般的にベースラインでのプレーを中心とする女子選手が用いることで、競技力の向上につながるのではないかと考えた。

そこで本研究は、ベースラインでのグラウンドストロークを中心にプレーしていた大学女子テニス選手を対象に、グラウンドストロークからネットプレーへと展開するプレーを導入したことにより、競技力を向上させた事例について報告する。

## 2. 方法

大学女子テニス選手 1 名(以下、A 選手)を対象とした。大学 1 年次から大学 4 年次までの A 選手の試合映像を基に、テニスの電子スコアブック(高橋ら, 2006b)により試合時のデータを収集した。電子スコアブックによるデータの収集は、その操作に十分習熟した測定者が行った。対象とした試合はすべてハードコートで行われたものであり、総試合数は 34 試合であった。その詳細は表 1 に示した。

表1 対象とした試合の詳細

年次	大会	最高成績	分析対象試合	勝敗	ポイント数
1	地方学生大会	ベスト4	9	7-2	1128
	全国大会	1回戦	1	0-1	95
2	地方学生大会	ベスト8	5	2-3	654
	全国大会	1回戦	1	0-1	112
3	地方学生大会	優勝	7	6-1	857
	全国大会	3回戦	1	1-0	140
4	地方学生大会	優勝	8	7-1	1013
	全国大会	2回戦	2	1-1	183

電子スコアブックにより収集したデータから、以下の項目の 1 試合あたりの値を算出し、年次ごとに比較した。

本研究においては、そのポイントの最終ショットが A 選手によるボレーまたはスマッシュであった場合と、相手選手のパッシングショットまたはロブであった場合をネットプレーとして分類した。

- ・ ネットプレーを行った割合(以下, ネットプレー率とする)
- ・ 全ポイントに対するネットプレーでのポイント取得率(以下, ネットプレー取得率とする)
- ・ ネットプレーでの得失点の内訳
- ・ サービスゲームとリターンゲームでのネットプレー率

これらのデータに加えて, A 選手の各年次での主な練習内容, 各試合を振り返って A 選手が感じた印象などについて, 自由記述による資料を収集した。A 選手によるネットプレーの一例を動画に示した(動画 1 ※全ての動画で A 選手は手前側のコートでプレーしている)。

以上の試合データと自由記述による資料を基に, 指導者の視点から 4 年間の A 選手の変化について, ネットプレーの展開に注目して考察した。

### 3. 結果と考察

#### 3-1. 指導者の視点からの時系列的変化

A 選手の大学入学前の主な成績として, 個人戦の全国大会出場, 団体戦での全国大会ベスト8などがあった。プレーの内容としては一般的な女子選手によく見られる, ベースラインからのグラウンドストロークを主体とするものであった。

大学入学後 1 年時の夏の大会までは, それまでのプレーを踏襲する形で, 大きなプレースタイルの変化は認められなかった。地方学生大会ではある程度の成績を収めていたものの, 全国大会ではグラウンドストローク主体のプレーではなかなか通用しない感覚を覚えた。

一方, 通常の練習の中ではネットプレーに関して苦にしていない印象であった。ジュニア時代にはダブルスで全国大会の上位に進出していた経験もあったことから, ネットプレーに関する基礎技術は習得していたといえる。そこで, シングルスでもネットプレーを取り入れたプレーを行うことが A 選手には有効であると考えられた。

大学 1 年次の秋以降, ネットプレーに関する練習を徐々に取り入れていった。具体的には, ベースラインからネットプレーにつなげていくショットやプレーの展開の練習を行った。アプローチショットやドライブボレー, ネットプレー後の展開などの練習を行った。技術の反復練習に加えて, ネットプレーのセオリーも身につけられるよう, 打球コースについても意識するようになった。日本テニス協会(2015)によれば, ネットプレーに関するセオリーとして, アプローチショットはダウンザライン(ストレート)方向へ打つこと, 決定打としてヒットできない状況のボレーはストレート方向へ打つこと, を挙げている。またネットプレーへつなげるためのベースラインのラリーでは, クロスコートの方が, 安全性が高く基本であること, ダウンザライン(ストレート)へのストロークは攻撃的かつ慎重に狙うこと, 浅いラリーが来た場合はアプローチショットでネットポジションにつくなど積極的に攻撃すること, を挙げている。本事例でもこれらの点を踏まえつつ, 特にアプローチショットについては次のポジションを取りやすくするためにストレート方向に打つこと, 浅いラリーが来た場合に積極的にネットポジションを取ることを重点的に伝えた。

大学 2 年次以降, 試合の中で徐々にネットプレーを取り入れていけるような展開が出てくるようになった。しかしまだ回数も少なく, ネットプレーを行えるような展開になったときに迷いが生じ, ネットに出るタイミングが遅れたり,

ネットプレーを行う前の段階のショットでミスをする場面などが見られた(動画 2-1, 2-2)。

これらの課題を克服するために、ネットプレーに自信を持って取り組んでいけるよう、課題達成型の練習を取り入れていった。具体的には、各ショットの反復練習を、定められた課題を達成するまで行う、といったものであった。また三浦・蝶間林(1980, p33-37)を参考に、すべてのネットプレーでポイントを取れる必要は無いこと、およそ50%程度の取得率があれば、そのプレーは有効であることを説明した。

大学3年次には、これらの練習や意識の変化がA選手の中でまとまってきたようで、ネットプレーを効果的に用いる展開が多く見られるようになった(動画 3)。特に繰り返し行ってきたドライブボレーを有効に活用するプレーを、たびたび見ることができた。それに伴い、大会の成績も向上した。特にそれまで勝てなかった全国大会で2勝したことは、大きな成長であったと考えられた。このときの試合においても、効果的にネットプレーを用いて、攻撃的なプレーを展開することができていた。

大学4年次に向けても、それまでの練習を継続して行ってきたが、プレーの内容は徐々にベースライン主体に回帰していく傾向が見られた。相手選手も対策をとってくるようになったことや、最終学年になったことでこれまでよりも成績を残すことに意識が向いていたようであった。大学2年次のときのような、ネットプレーに対する迷いがあるようなプレーがたびたび見受けられた(動画4-1, 4-2)。攻撃的なプレーをすることには、相手に良い形でポイントを与える展開になりやすいというリスクも含んでいる。パッシングショットでウィナーを取られるというような展開になると、相手選手にとっては勢いを得やすいといえる。成績を残したいという意識が、A選手にとっては試合でのプレッシャーとなり、3年次に見せたような攻撃的なプレーを回避し、リスクの少ないベースラインでのプレーを選択するようになったと考えられた。

### 3-2. 試合データの変化とA選手の内省

A選手の1試合あたりのネットプレー率、サービスゲームとリターンゲームでのネットプレー率、ネットプレー取得率およびネットプレーでの得失点の内訳のそれぞれについて、図1から図5に示した。また、このようなネットプレーがいわゆる重要なカウント(高橋ら, 2006a)で行えているかどうかを検証するために、30-30およびデュースでのネットプレー率およびそれらのカウントでのネットプレーによるポイント取得率を図6および図7に示した。

ネットプレー率は、3年次をピークに1年次から徐々に増加していた。また4年次には減少傾向を示した(図1)。ネットプレー取得率もネットプレー率と同様の傾向を示した(図2)。これらの傾向は、表1に示した大会での成績ともおおそ同様の傾向を示していたといえる。1, 2年次は地方学生大会では準決勝が最高成績で、全国大会でも1回戦を勝ちあがれないという成績であった。ネットプレー率およびネットプレー取得率が増加した3年次には、これまでで最も良い成績を示した。A選手自身の印象からも、3年次の成績があがった原因や自身のプレーに対する印象について、「ネットプレーでポイントを決めることの楽しさを知ることができた」「自分から積極的にネットプレーを行っていた」といった指摘をしており、3年次のプレーについては肯定的な評価を行っていたといえる。

またこの変化は、自身がそれほど有利ではない状況でもネットプレーを行えるようになったことが、大きな要因であったと考えられる。図3はA選手のサービスゲームでのネットプレー率であるが、セカンドサービス時のネットプレー率が3年次以降に増加していた。A選手は4年間を通じてサービスに課題を抱えており、強いサービスを打つことがなかなかできなかった。そのため一般的にいわれているようなサービスゲームが有利である(Cross and Pollard, 2009)ということについては、A選手自身も懐疑的であった。特に女子選手の特徴として、世界トップレ

ベルの試合においてすらレシーバー側のポイント取得率が男子に比べて高いことも指摘されている (Antoun, 2007, p57). その中でもさらに不利な状況であるセカンドサービス時にネットプレー率が増加していたことは、ネットプレーを積極的に取り入れようとしていたことを示す結果であるといえる。またリターンゲームにおいても3年次にネットプレー率が特に増加していた(図4)。同じく不利な状況からポイントがスタートするリターンゲームにおいても、積極的にネットプレーを試みていたことを示す結果であり、こういった積極性が成績の向上につながったといえるだろう。こういった変化は、重要なポイントでのネットプレー率(図6)ならびに重要なポイントでのネットプレーによるポイント取得率(図7)からも読み取ることができる。重要なポイントでのネットプレー率は、特に3年次に大幅に割合が高くなっていた。全体的にネットプレーを用いるようになったとともに、重要なポイントでも特にネットプレーを試みることができていたといえる。また重要なポイントでのネットプレーによるポイント取得率も、3年次に向けて高くなっていた(図7)。ネットプレーを効果的に用いていることを示しているといえ、A選手の競技力向上に貢献していたことが伺える。

一方4年次は大会の成績自体には大きな変化は見られなかったものの(表1)、ネットプレー率は3年次に比べて減少している傾向にあった。これについてA選手自身は、「3年次と違い確実に決まるようなボールのときや、チャンスボールがきたときしかネットプレーを行なっていない」といった記述をしていた。図5に示した通り、4年次は3年次に比べて「自分のエース」の割合が増加し、「自分のミス」の割合は減少している。確実に決まるときにネットプレーを選択していることや、失敗を回避することを意識したため、自分のミスが減少していた、とも考えられる。また「3年次の試合での結果が良かったため、4年次は負けたらどうしよう、失敗したらどうしようなどと考えることが多かった」と記述しており、肯定的に評価できた3年次の結果について、逆にプレッシャーを感じているような記述が見受けられた。一般的に選手は、試合に負けるなど失敗することに対して不安を感じるものである(ワインバーグ, 1992, p46)。この点についてはA選手も同様の思考が生まれたものと考えられる。これは重要なポイントでのネットプレー率が4年次に減少していた(図6)ことから、ネットプレーを行うことへの不安が生じていたことを示していたといえる。

加えてネットプレーを行うこと自体が、そのプレッシャーの要因となっていたことも考えられる。ネットプレーは自身が積極的かつ攻撃的にプレーをするということである。攻撃的にプレーをするということは自身がリスクを負うということであり、その分相手からの反撃を受けることにもつながる。ネットプレーを行って相手からの反撃により失点するパターンとして、相手のパッシングショットでエースを奪われるというものがある(動画5)。このようなパターンでの失点は、その後ネットプレーを行うことを躊躇する要因ともなる。ワインバーグ(1992, p56-57)は、選手は試合中に感じる不安によって、消極的な決断をするようになるなど、判断力が低下すると述べている。相手にパッシングショットでエースを奪われることによって、相手の守備を適切に判断できず、消極的な決断につながる。4年次のA選手のネットプレー率が減少した要因には、こういった不安がもたらす消極的な決断も一つの要因であると考えられた。しかし実際のデータからは、重要なポイントでのネットプレーによるポイント取得率が特に減少していたとはいえない結果であった(図7)。これらのデータを適宜選手に提供するといえることができていれば、A選手が感じていたような不安を少しでも解消することができたかもしれない。

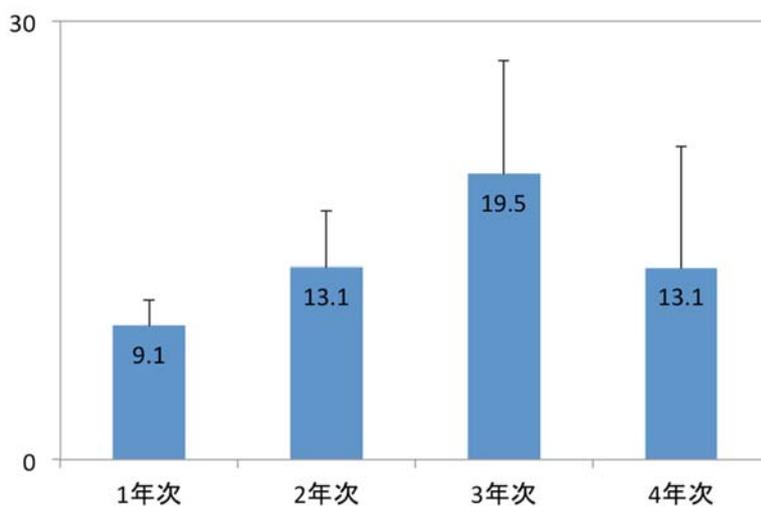


図1 1試合あたりのネットプレー率 (%)

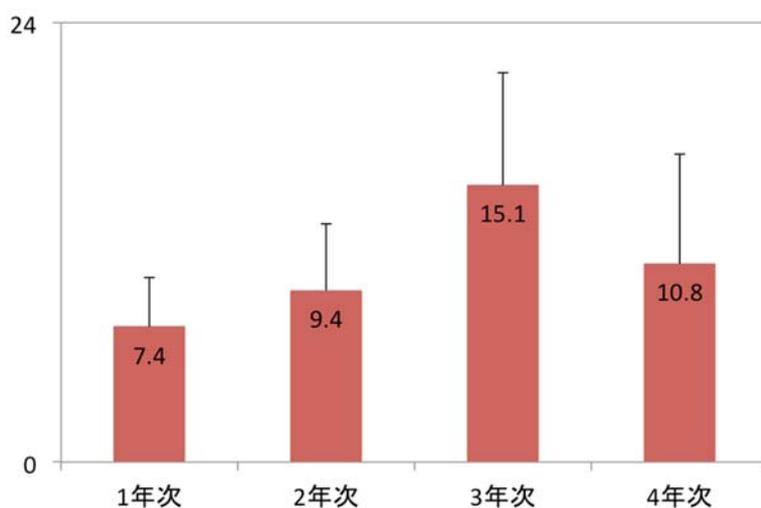


図2 1試合あたりの全ポイントに対するネットプレーでのポイント取得率 (%)

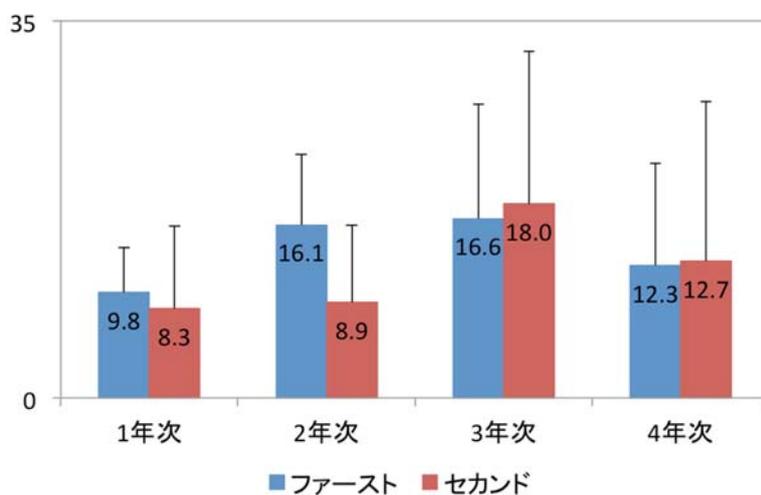


図3 1試合あたりのサービスゲームにおけるネットプレー率 (%)  
(ファーストサービス, セカンドサービス別)

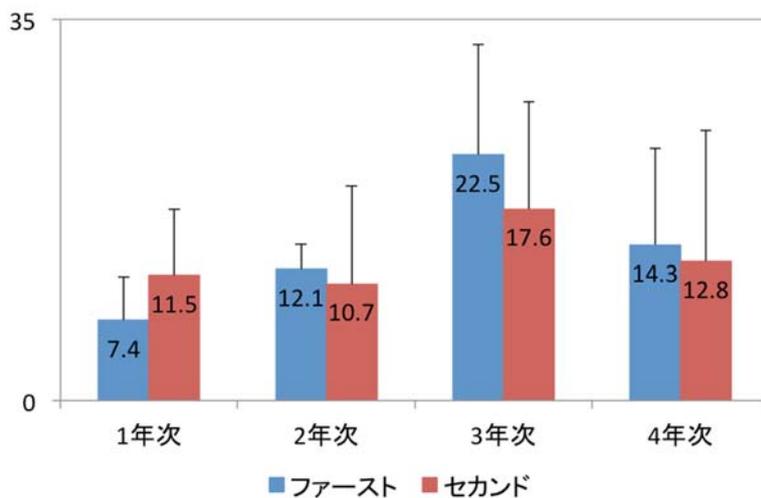


図4 1試合あたりのリターンゲームにおけるネットプレー率 (%)  
(ファーストサービス, セカンドサービス別)

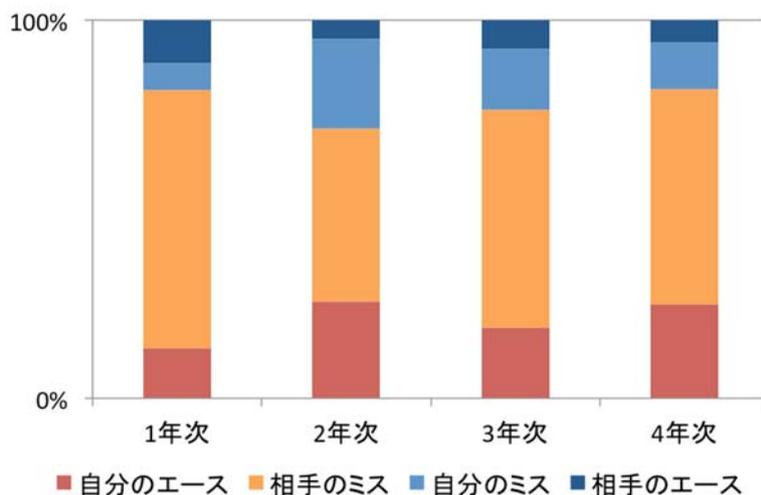


図5 1試合あたりのネットプレーでの得失点の内訳  
得点: 自らのエース, 相手のミス, 失点: 自らのミス, 相手のエース

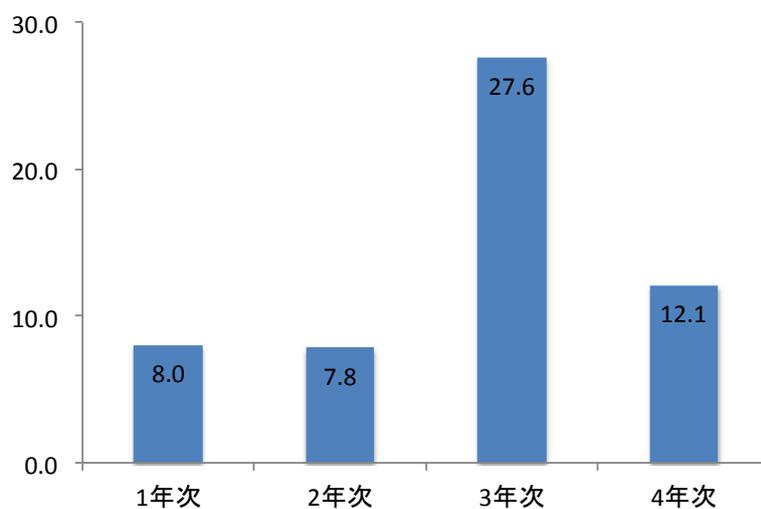


図6 重要なポイント(30-30およびデュース)でのネットプレー率 (%)

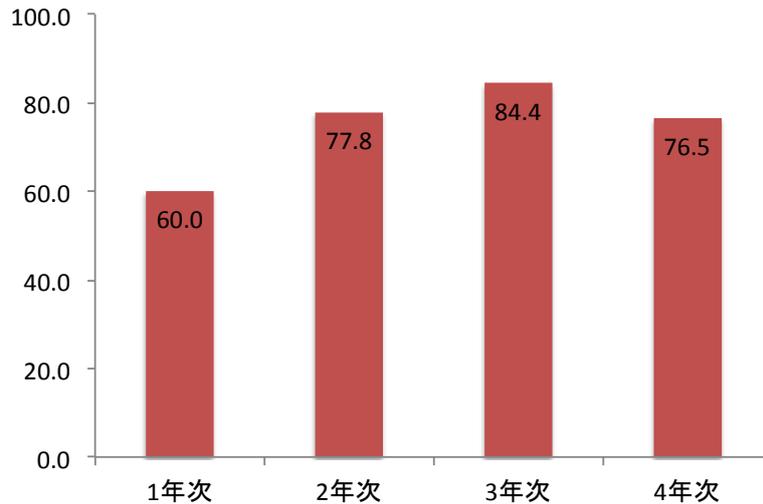


図7 重要なポイント(30-30 およびデュース)でのネットプレーによるポイント取得率 (%)

#### 4.結論

大学女子テニス選手を対象に、ベースラインでのグラウンドストロークを中心としたプレーから、ネットプレーへ展開するプレーを導入したことによって、競技力を向上させる可能性があるといえる。なおその際には、対象とする選手にネットプレーに対するレディネスがあることが必要といえる。具体的には、ネットプレーで用いられる基礎技術について習得した状態である、ということである。

#### 5.追記

本研究の一部は文部科学省科学研究費(No:26350782)の助成を受けて行われた。

#### 6.文献

- ・ Antoun, R. (2007) Women's Tennis Tactics. Human Kinetics: Champaign.
- ・ Cross, R. and Pollard, G. (2009) Grand slam men's singles tennis 1991-2009: Serve speeds and other related data. ITF Coaching and Sport Science Review, 49, 8-10.
- ・ 三浦公亮・蝶間林利男(1980)テニスの科学. 光文社:東京.
- ・ 日本テニス協会編(2005)新版テニス指導教本. 大修館書店:東京.
- ・ ショーンボーン:日本テニス協会監訳(2007)ショーンボーンのテニストレーニング BOOK. 大修館書店:東京.
- ・ 高橋仁大, 前田明, 西菌秀嗣, 倉田博(2006a)テニスのゲームを取るために重要なカウント. 体育学研究, 51, 61-69.
- ・ 高橋仁大, 前田明, 西菌秀嗣, 倉田博(2006b)プレー時間に注目したテニスの電子スコアブックの開発. バイオメカニクス研究, 10(3), 159-164.
- ・ Takahashi, H., Wada, T., Maeda, A., Kodama, M., Nishizono, H. (2010) Performance analysis of female professional tennis players. International Association of Computer Science in Sport Proceedings of the Seventh International Symposium, 181-185.
- ・ ワインバーグ:海野孝, 山田幸雄, 植田実共訳(1992)テニスのメンタルトレーニング. 大修館書店:東京.