



Title	ラケットボール初心者への技術・戦術指導
Author(s)	関口, 美佐江; SEKIGUCHI, Misae
Citation	北海道大学大学院教育学研究科紀要, 99, 45-54
Issue Date	2006-09-25
DOI	<a href="https://doi.org/10.14943/b.edu.99.45">https://doi.org/10.14943/b.edu.99.45</a>
Doc URL	<a href="https://hdl.handle.net/2115/14784">https://hdl.handle.net/2115/14784</a>
Type	departmental bulletin paper
File Information	2006-99-45.pdf



# ラケットボール初心者への技術・戦術指導

関 口 美佐江

## The Teaching of The Skills and Game Strategy For Beginner in Racquetball

Misae SEKIGUCHI

**【要旨】** 本論では、ラケットボール初心者がそのスポーツの本質的な面白さを享受しながら、技術習得を確実に保障でき、指導者による追試可能な指導プログラムの構築を目的に洞察してゆく。まず、既存の指導書を「運動構造の捉え方」「教育内容の精選」「教材の系統性」といった視点から検討し、その問題点と課題を明らかにする。次に技術と戦術を客観的に捉えなおし、動作の特性と、技術内容を明らかにした後、系統的な指導体系を確立してゆく。教授プログラムの編成の流れとしては、まずゲームの目的そのものに関わる本質を導き出し、運動構造からその運動目標の達成に不可欠であり、身体の変現を伴って認識される教育内容を精選する。この教育内容をなるべく早く、無理なく学習者に戦術に関わってわからせるよう運動材を配し、複合的な指導プログラムを創りあげ、実験授業を行い検証するといった経過を踏んでゆく。

**【研究背景】** ラケットボールは、北アメリカで約55年前にレクリエーションスポーツとして起こり、それから組織化が進み2004年に韓国で開催された世界選手権では28カ国が参加し、国際的なスポーツへと発展してきた。主に屋内のコートで対戦相手とネットなどを挟まない同じ空間を共有しながら、ラケットを用いて6面の壁（床、天井、前後と側面）と弾性のあるボールに働きかけ壁からの入射角、反射角を計算して攻防し合い、より優位な時空間を支配することを目的として競技である。一言で特質規定すると、「箱型自由空間で壁を介した目的意識的な攻防」をするスポーツ種目である。

歴史は新しく日本での認知度も低いですが、天候に左右されず短時間で高いフィットネス効果（時間当たりの消費カロリー＝735 kcal<sup>1)</sup>）を得られ、立体的なビリヤードのように配球する知的なゲーム性もあることから今後注目されるべきスポーツと考えている。しかし現状としては、以前は100の数をゆうに越えていた国内のコート施設が、ここ1年で85から76と更に減り、試合の参加者も少なくなっており危機的な状況にある。その反面、同じく屋内のニューラケットスポーツといわれるスカッシュは、1987年に110施設とほぼ同じであったのに、2000年には270施設と競技人口も増加しつつある。

**【研究目的】** 上記の格差が生じた原因は、国内での組織化の立ち遅れとPR力に乏しかったこと、景気後退による施設の閉鎖など様々である。とりわけ今後もラケットボール普及のために指導者レベルで、解決してゆかなくてはならない問題としては、指導者の質の向上、

数の増加と系統的な指導方法の確立が挙げられる。その主な目的は競技人口の底辺拡大であり、とりわけ初心者の基本技術の習得、向上の機会が失われないようにするためである。

しかし国内において指導者の育成、教授方法について研究はすすんでおらず、教本も20年間発刊されていないといった状況である。日本は2004年の世界選手権で、男子が10位、女子は4位、総合7位と技術の上では世界的にも高い水準にあるといえるが、その技術を系統立てて整理される機会がなく、指導のほとんどが個人の経験的法則に依拠した動作の引き写しによるもので終始しているのが現状である。

そこでラケットボール初心者が、その運動文化の本質的な面白さを享受し、技術習得が確実にでき、どの指導者にも追試可能な教授プログラムを構築したいと考えたのである。もうひとつは、従来の技術の教え込み重視にならない授業を創り出すことにある。スポーツ技術を身につけさせようとする時は、どうしても教える側の思い込みによる形や個人的技能の押し付けになりやすい。学習者が技術や戦術への認識を新たに得る喜びを感じられるような教育内容と、運動の対象や自分の動作への予測、分析につながる目的意識的な取り組みをしてゆける教材の精選、配列を考え出してゆくのが本論の研究目的となる。

【研究方法】本論では、まず既存の指導書の批判的検討を行い、問題点を明らかにする。

次に、客体としてのラケットボールの競技空間と競技対象から運動構造を成立させている個別技術・戦術を明確にしてゆき、その運動の持つ技術特質を導き出す。

教育内容と教材編成論では、技術特質から浮かび上がったそのスポーツ特有の運動文化の本質とそれを認識するための中身である教育内容を規定し、それを含みこみさらに学習内容の質的向上とともに発展する基礎技術を精選する。具体的には、ラケットボールにおける運動文化の特質を、「キルショットを含むラリー」とするならば、基礎技術の展開とともにキルショットを実現させる目的意識的な攻防が、どのような仕組みと体の動きで成り立っているかを理解し、身体の変現を伴って認識されるのが教育内容となる。

そして抽出した教育内容を何から何故どのように発展させ指導してゆくのか、初心者がわかりやすく確実に認識し、身体で表現してゆけるよう再編成した教材の順序構造を明らかにし、具現化した指導プログラムを構築しようと試みた。

プログラムの可否を検証するための実験授業を、東京にて大妻女子大学のラケットボールサークル新入生10名を対象に実施する。学習者が毎日記録するゲームのスコア表やレポート、最終日のアンケートにより、学習後の認識の拡大や課題への到達度を評価し、今後の課題を明らかにしたい。

## I. ラケットボール既存の指導書の検討

これまでの指導法を検討するにあたり、前述したように国内では対象となる指導書が現在発刊されていないので、USRA (United States Racquetball Association) の公式出版物である「Coaching Racquetball: Level I」を既存の指導書として掲げ、是非を説いていきたい。USRAは1973年、前身のIRA (International Racquetball Association) から発足したラケットボールの公認運営団体である。

ここでは本論の内容と対比させるため、技術 (Technique)<sup>ii</sup>、基本戦術 (Strategie)<sup>iii</sup>、練習法と技能 (Drills and Skills)<sup>iv</sup> の章に焦点を絞って検討していきたい。

内容と構成については、北海道大学体育方法研究グループの研究方法論に倣い考察している<sup>v</sup>。

検討の視点としては、

- ① 指導に際しラケットボールの本質や運動構造<sup>vi</sup>をどう捉えているか。
- ② そこから教育内容はどのように精選しているか。
- ③ 教材<sup>vii</sup>の順列は系統立てて構成されているかの3点を挙げる。

①については指導書の基本戦術の章において、「このスポーツにおける能力は、基本戦術への理解とその発達によってほとんど決められる」と戦術との関わりを深さを示し、その目的を「センターコートから可能な限り敵を退け、自分が支配することで返球のチャンスを高め、攻撃の得点への可能性を高めること」と述べている。技術と戦術の統一体であるゲームでの展開とその得点方法の中に、本質を捉えようとする点には同意できる。しかし、「6面の壁から反射してくるボールの質や状況に応じて働きかけ、攻防しあう」というラケットボールの特質から考え合わせると局所的ではないだろうか。戦術を執行するにも、ゲームを成立させている多様なシチュエーションや時間的経過が加味されることが不可欠であり、さらに得点に導くための種目独自の技術など、運動構造全体を見据えた上で本質を捉えるという視点を持つことが大切である。

本質を浮き彫りにするという以外にも、運動構造を明らかにする工程には、重要な意味が含みこまれている。マイネルの運動学習の過程において、操作行為構造を抽象化によって非本質的なものを捨象し、本質的なものを高次の段階で生かすことが重要だと述べている。

熟練者は本質的な要素に経済的に制約することで、実施する動作経過を短縮し無駄のない、流れるような動きを作り出すことができる。しかし初心者には何が本質で非本質かという判断ができない。そのため指導者が、運動構造の中から運動目的や課題達成に根本的に関わる独自の技術や戦術を抽出し、初心者が習得しやすいように教材として再構成していく必要が出てくるのである。

シュナーベルは、動作過程の分析は基本構造の分析から開始し、それを成り立たせている3つの要素（準備相、主相、終相）の諸関連に基づくこととしている。構成要素には、上のような動作位相による空間・時間的な分節の他に、動作リズムや動作連結の力動的な分節も含まれる。

準備相は、次に来る主相が効率的に行われるための最適な前提条件をつくり、主相で課題を解決し、終相で運動量を消却しまた身体を制動するという機能を持っている。特に準備相と主相の関係は重要で、初心者は主相に注意が集中するために準備動作がおろそかになり、そのため操作性、正確性が落ちてしまい、神経エネルギーの浪費、力積エネルギーの低下につながる。マイネルは述べている。ラケットボールは、ボールが自分を取り囲む壁から反射してくるため、ボールの角度や方向が多様で複雑となり、絶え間ない攻防の中で状況に見合った準備動作を判断し実践することが、初心者にとって最初の難関となる。

準備動作に、「サイドウォールフェースポジション」といわれるボールを送る方向に、半身の姿勢をとる構えがある。この構えからボールと自分の体との位置関係や、タイミングを計る動作の先取り<sup>viii</sup>ができ、躯幹のひねりから開始する部分動作の時間のずれによる動作連結<sup>ix</sup>がおこり、非循環運動の収束とともに次の動作への移行開始など、ストローク動作の一貫した効率的な流れができるのである。したがって初心者を指導する上では、重要な位置を占めることになる。

本論では、ボールの質によって準備動作が変わってくることを認識させて、時間的空間的に拡張した動作をとらせる練習を取り入れている。このことで創り出される主相への合目的的な準備動作と時間的な余裕が、ストローク全体の安定につながると考えたからである。

②の「教育内容はどのように精選しているか」という点から考察してみる。ここではそのスポーツの本質を含みこむゲームと関わって、運動課題や目的を達成するための法則性を持つ技術や戦術を抽出しているかどうか、検討の視点となる。基本戦術(Stategie)の章では、基本の戦術を理解し応用していくことが能力を伸ばしていく決め手となるとし、それらを発展させるため取り組みの焦点を、1. サーブ 2. サービスリターン 3. ポジショニングの競技空間に分類し絞っている。

サーブの目的は、「弱い返球をさせることと相手のバランスを崩すことにある」として、コートの後方のコーナーやレシーバーの立っている位置から遠い場所を狙い、そしてサーブ後はセンターコートに下がりレシーブに対して最善の位置取りをするように書かれている。また高さやスピード、角度などサーブのバリエーションを増やすことの有利さを説いている。

サービスリターンではその目的を、「サーバーの有利さを打ち消し、弱めること」とし、バックコートでの構える位置と形をまず重視し、そこからリスクは低く高い確率でセンターコートを奪取できる、シーリングショットやパスショットでの返球を勧めている。

次に述べられているポジショニングでもセンターコートの重要性が説かれている。それは行き交うボールの70%はセンターコートゾーンを通過するので、そこをラリー中できるだけ占有することでより優れた返球ができ、得点の機会が増えるというものである。このセンターコートゾーンを中心として組み立てる戦術の考え方には同意でき、指導プログラムを編成する際に取り入れている。

しかしこの指導書では何を基本の戦術とし、ゲームのなかでそれをどう発展していくかの記述がなく、サーブ、レシーブ、ポジショニングといったゲームのある限定された空間での適用しかされない、個々の技術や戦術を取り出すことに止まってしまっている。

「法則性」とは対象の構造が単純なものから複雑化しても、普遍的な性質を持つことを示す。そしてそれを持つ技術や戦術は、ゲーム状況の条件や状況に変化が生じて、予測し同調していく発展性を持ち合わせていなければならない。

③の「教材は系統立てて構成されているか」について、指導書では習得するための教材について、達成目標を設定し学習する焦点を絞って明確にし、徐々に熟達していくように構成することを勧めておりその考えに異論はなく学ぶ点が多い。また効果的な学習のために、学習者は最初に向上すべき技能を認識し、システムティックな学習によって発展されていく必要性が説かれている。

シュナーベルは学習過程の位相として、初めに粗協応で学習課題の把握をし、精密協応の発達を経て安定化に至るとしている。つまり初心者は、まず粗協応の段階で新しく習得すべき動作過程を知ることからはじまり、変数性のある中でも安定して実施できるまで進んでいくのである。

そこで大事なことは、達成目標(容易な)を明確にすることと、精密でわかりやすい課題設定を口頭による伝達とデモンストレーションにより、理解させることであると述べている。また初心者の特徴としては、過緊張など力が入りすぎ、運動リズムが取れないことがあげられるので、言葉を多用するよりも運動共感による指導を心がける必要があると指摘する。

指導書でのフォアハンドとバックハンドの練習法を例にあげ、教材の順序配列と内容を検討していきたい。指導の順を追っていくと、

1. 腰に手を当て、後ろ足を軸として腰を左右に回転させる。
2. ラケットを持ち、1での胴体の動きはそのままに、ボールを体の横で下に落とし、ラケットを当てて距離をとる。(まだ打たない)
3. ラケットを振った後、そのまま動作をとめてバランスをとり、脚で(体重移動して)ボールを打っているか確認をする。
4. マットを使って、その上でラケットを水平に振る練習をする。
5. 腕をインパクトする位置に向かって伸ばし、固定した状態でフォアハンドに平手打ちし、同じくバックハンドに引く。次にそのままボールをたたき、そして最後の腕を引いてから行う。

そのほか鏡を見ながらスイングの仕方を確認するなど、諸感覚を通してストローク動作をつかもうとする点は評価できる。しかし学習課題が散漫で系統性に欠けており、学習者は試行時に注意を払う焦点を見失い、混乱してしまう恐れがある。また部分的なフォームの繰り返し練習は、躯幹から四肢への動作連結やストローク全体の動きのリズムが分断され、一連の動作として理解されにくいので、実際に動いているボールを撃とうとすると動作に不自然な力の強弱や方向性が生じやすい。教材としての積み上げができないのは、運動課題を全体構造からの視点で構成されていないからである。つまり教授プランの作成を前提としたときに、ラケットボールの特質と運動構造全体を明らかにし、それぞれの運動文化の持つ技術特質や基礎技術を発展的に配置する、という手順を踏んでいないことに起因している。そのためボールをどうやって打つか、どこに向かって打つのかなど主要局面に偏重された、個々の技術的要素を寄せ集めた技能練習に終始し、統一性のない指導となってしまっているのである。

## II. ラケットボールの技術・戦術構造

個別技術では、サーブ、レシーブ、各ストロークなどラケットボール独自の主要な技術の運動構造を、時間的、空間的、力動的視点から準備相、主相、終相に分節化する。そして各局面における動作の特性と客観的で具体的な技術内容を、ゲーム目的やゲーム状況にてらして洗い出し、そこから、初心者から熟練者を通じて習得しておかなければならない幾つかの重要なラケットボールの技術を導き出している。以下①～④は、洞察した結果のまとめである。

- ① 各個別技術のゲーム上における共通した目的は、ボールの弾性および壁面からの反射角を利用して、より相手が捕球困難なコート空間へボールを送り、有利な時間的空間的展開を創出することにある。
- ② どの個別技術にも主相において運動徴表として挙げられ、重要と考えられる動作は、伝導性のある体幹を中心とする軸回転運動や、それに伴う腕の鞭動作である。
- ③ シーリングショットを除くほとんどのショットでは主相の打点、体の向き、ボディローテーションなど大きな動作の差異はないが、その特徴は準備相に出ている。つまり準備相においてその状況(ボールの高さ、角度、方向、速さ)に合ったポジショニング、構えがとれることが捕球全体の良し悪しを決定すると考えられる。
- ④ 局面構造には表れないが、終相から次の動作の準備動作に入り前には一度センターコー

トに戻る移動動作が行われており、そのことで合理的な捕球体制がつくられている。

戦術については、ラリーの中で主体である1プレーヤーがゲーム状況をいかにして解決するかというのではなく、視点を競技空間そのものに置きゲームが経過する上でどのような攻防が繰り広げられているのかという観点から考察してゆく。それは、敵対する2人の位置関係から考え得る戦術のパターンを総て洗い出し、その効果を導き出してゆく。

具体的にはコートを9つのエリアに分け、その中でオフェンスとディフェンスの位置関係から考えられる総てのパターンは、全部で65パターンある。そのパターンを元に、ラリー中オフェンスとディフェンスがF(フロントコート)、M(ミドルコート)、B(バックコート)の3つのゾーンにそれぞれ位置したところから打ち出されるショットの種類と、決定打になる可能性を考察してみる。

戦術上打つ可能性のある9種類のショットは、フロントウォールを狙う位置の高さ(高・中・低)と、打つコートサイド(右・左)に分類し、打ったボールの決定打となる可能性の高さや、決定打にならなくともセンターコートが取れるかを整理し考察する。以下①～④は、結果明らかとなったラリー戦術での重要なポイントである。

- ① オフェンスの場合、フロントウォールに当たる高さの制限がないことから、ボールはできるだけ低い位置で打つことで、ショットが決定打につながる。シーリングショットよりパスショット、パスショットよりキルかピンチショットへいくほど決定打となる可能性が高くなる。
- ② これらのショットを打つ時は、打ち出すポジションが重要となる。バックコートからでは決定打とならなくなる場合がある。
- ③ センターコートポジションにいるときは、前後左右どちらの方向にも対応しやすく、決定打がとられにくくなる。
- ④ 相手のポジションの死角を狙う、前に相手が入ったら後ろをまたはその逆、左右どちらかによったら反対側と、そのとき相手の立っているブロックより2つは離れているブロックを狙うと決定打となる確率が高くなる。

### III. 教育内容・教材編成論

まずここでは、ゲームの目的そのものに関わる本質を導き出してゆきたい。

競技は、特定の目的のために独自の対象に働きかけ、技術を駆使してゲームを展開し、得点に結び付けてゆく。そしてその行為が他の種目では変えられない面白さや喜びにつながっているが、それこそその運動文化の本質を指している。

これをラケットボールに置き換えて考えると、フロントウォールを介して相手の捕球困難な空間へ向けて配球し、レシーブをする前にボールをツーバウンドさせるまたは返球を失敗させ、得点やサーブ権を得ることがゲーム目的である。そのためにボールの壁面との入反射角を予測・判断し、技術・戦術を駆使して攻防しあうところに独特の面白さがあると考えている。

またテニスに例えると決定打の「スマッシュ」は、ラケットボールでは「キルショット」に該当する。「キルショット」はこの種目特有のルール上、高さに制限のないフロントウォールに向けて、床上ぎりぎりを狙うショットである。バウンドが低く出てこないため、早くツーバウンドし、高い確率で得点に結びつく。競技者はそのショットを繰り出すために、ゲーム組み立

ててゆくといってもよい。

そこで本論では、本質的なゲームの目的と関わった運動目標を、「キルショット（決定打）を含むラリー」として論述を進めてゆきたい。なおキルショットには角度、速さ、打つタイミングによって様々なショットのバリエーションがあるが、ここでは初心者が運動目標とする動作像の、概念を形成する際の典型性を考慮し「キルショット」に集約したい。

次に運動文化の本質を形成している独自の技術を通して、運動目標尾達成に不可欠であり、身体の実現を伴って認識される学習内容を精選したい。

運動構造からその運動目標の達成に不可欠であり、身体の実現を伴って認識される教育内容を下記の①～③のように精選した。「キルショットを含むラリー」を達成させるためには、様々な技術・戦術要因があるが、そのすべてを限られた時間で習得させるのは不可能である。そのためにその中から必要不可欠なエッセンスを抽出し、対象者のレディネスに合わせて再構成しなければならない。したがって前章で個別技術と戦術についていくつかの技術特質を挙げたが、これをまとめると以下になる。

- ① ボールの質に応じた動作の先取り
- ② 躯幹からの動作連結によるボールコントロール
- ③ センターコートを中心としたポジショニング

これらは、いずれもラケットボールの本質的なゲームの目的と深くかかわっている、基本的・一般的な技術である。

①について、前章で各ショットの特徴が一番現れているのは準備相であり、捕球全体の良し悪しを決定するのは、準備相においてその状況にあったポジショニング、構えが取れることであると述べた。準備層の機能は次に来る主相の動作が効率的に行われるための最適な前提条件をつくることであるが、機能が果たされるには2つの先取りが伴う。ボールと自分との体の位置関係や、飛翔コースの判断、落下速度、落下地点など結果の先取り（目標の予測）と、視覚でボールを捉えた後、次の主相の動作を環界の変数に同調させるプログラムの先取り（行為プログラムの予測）である<sup>8</sup>。

ストロークの準備相では、ボールに向かって身体を動かし始める前に、知覚情報から得られるボールの質（速さ、角度、距離、高さ）に応じてすでに先取りされ、打撃のために必要な部分動作の構造プログラムがつくられている。この動作の先取りの習熟は、運動経験に基づくといわれているが初心者でも典型的なゲーム状況を設定し、準備動作の大まかなパターンを認識させてゆくことで習得できると考えている。

②について、①で先取りされプログラムされた動作は、主相で部分動作を調整し調和の取れた動きを生み出す。その時主相の機能である動作課題の実現には、部分動作がバラバラにおこなわれてはだめで、大きな筋肉群の力積の伝導や、加速の相互作用による部分動作の最適な連結を形成することが必要となってくる。人間の間接系におけるひとつの部分動作は、近位分節に作用し、さらに伝導してほかの接続の分節に作用する仕組みになっている。この連結により筋活動による内的諸力の作用はさまざまな間接を経て、全連鎖系へ伝導し、そこから地面、手具、水へと伝導するのである<sup>9</sup>。

初心者は、ボールを捕らえる際、コントロールしやすい高さになるのを待たず、ラケットを早く出そうとした結果、手振りになりやすい。そのため体幹による方向づけや加速作用が得られず、無駄な力みや大きな不利が目立つ不経済な動きをしてしまう。シュナーベルは、振動の

伝導とは身体各部の振動加速におけるインパルスの伝導を指し、それを意識させた学習が必要であるとしている<sup>xii</sup>。そこで最初はボールを用いず、ストローク時の腕の振動と躯幹の動きから、どのような運動の力積が働き、どう連鎖しボールに伝わるのかを筋感覚で認識させてゆく。

③について、センターコートは、レシービングライン上からその後方、コート中央に位置する直径1.5メートルのゾーンのことである。前章で、合理的な捕球体制をとるためには終相から次の準備層の間で中継ぎ動作として、センターコートを意識した移動動作が行われると指摘した。できるだけセンターコートに近い位置に入ること、どの方向に飛来するボールにも対応がしやすくなり、決定打がとられにくくなるためである。

初心者は、送球動作の後、脚の動きが止まってしまう次の捕球動作に遅れが出やすい。そのため、準備動作が不十分となり操作性に欠けてしまい、またセンターコートから遠い場所に追いやられる、といった悪循環を起こしてしまう。そのため動作の連結におけるリズムの変換をさせる必要がある。初心者の「打つ→止まる→捕球位置に移動する→構える」というリズムを、「打つ→捕球位置に移動する→止まる→構える」といったフォロースルーに続けて移動動作を伴わせる練習を取り入れる必要がある。

3つの教育内容を説明していったが、次にその学習してゆく課題を指導プランの中で、具体的に教材をどう編成し、系統的な指導を構築していったかを述べる。

まず大枠として、教育内容をなるべく早く、無理なく学習者に戦術に関わってわからせるために、「ステージ」という学習の段階をつくり、その中でゲームにおける典型的な情況を設定し、技術と戦術の統一をした運動材を配してゆく。

「ステージ」とは、まずゲームを成立させている最小の単位の技術である基礎技術「1・W」（一人が壁にボールを当てること）を土台に、反射する壁の数とセンターコートへの移動動作を漸次的に組み入れ、発展させた指導プログラムの学習段階のことである。

各「ステージ」では、①～③の教育内容を含み込み、繰り返して学習させ、学習者がステージを段階的に上がってゆくことで、空間の広がりと共に技術や戦術への認識を新たに獲得し、質的に発展させてゆけるように構成する。

そして各ステージに①～③の内容を含みこんだ教材を、単純で簡単なものから応用することができるように配列する。その中には、従来の指導にはない自ら考え、予測し、新たな気づきを得、応用してゆくような運動材をあえて入れてみる。(シールを使ったバウンドあてクイズ、センターコートリカバリーのドリル等)

いずれも、はじめは全員が正しい答えや動きができないことで意外性や興味を引き、新たな認識を得てそれを実践すると、今度はほぼ全員ができるようになり、技術の習得への喜びにつながり、自らの他の場面で試してゆくようになるものである。

#### IV. 授業の評価と課題

複合的な指導プログラムを創りあげ、検証するための授業を2005年8月6日～8日の3日間で、場所は「ウェルサンピア多摩」のラケットボールコートにて行う。対象は、大妻女子大学(東京)ラケットボールサークル新入生で、事前調査により大学入学前にラケットボール経験がなかった10名にする。時間は、午前と午後各2時間の3日で合計12時間のプログラムにて実施する。評価資料は、センターコート支配率表、ショットチャート表、受講中に毎日記入して

もらったレポート、最終日のアンケートである。他に受講中の様子をビデオ撮影し記録をとる。

授業の指導目標は、「キルショットを狙ったラリー」の達成で具体的な数字目標としては、「1セット中(15点)センターコート戻り率80%、ローゾーンに3回以上打てるようになる」ことを掲げている。しかし結果的には達成はできていない。

(評価表の結果)		センターコートの戻り率の平均	ローゾーンへのショット率の平均
8/6	40.7% (10名)	8/6	2.8% (10名)
8/7	59.9% (10名)	8/7	0.5% (10名)
8/8	49.3% (9名1名は見学)	8/8	0.5% (9名1名は見学)

アンケートやレポートも加味して評価すると、指導する内容への理解はされており技術や戦術への認識も新たに生じていたが、意識と体を使った表現の結果にずれがあった。

受講者の意識の上にはかなり変化が生じ、受講者が今まで漫然としてきたラリーに意味を持ち始めて、自発的にゲームや動きの中身を分析し、目標意識を抱えるようになっていたので、その点は評価できると考える。

しかし全体を省みると以下のような反省と、課題が浮かび上がってきた。

(1) 達成目標値の妥当性…目標数字が初心者には高かった。また「ゲームの本質的な面白さ」への認識度を評価するのなら数字にこだわらず、別の目標基準も考慮すべきだった。

⇒今回は攻守で言うと「キルショットを含むラリー」ということで攻撃に重点を置いたが、ラリーが続かないといった状況があったので、次回は「(相手の攻撃から)ラリーをつないで決める」ことも考慮してプログラムを構築してゆく。

(2) プログラムの再現性…他の指導者が実施しても同じ学習効果が得られるという、プログラムの緻密性に対する配慮が足りなかった。

⇒特に初心者の陥りやすい動作の欠点をもう少し綿密に分析し、スモールステップを設けて誰にでもわかりやすく、「共感しながら習得できるプログラム」を念頭に組み立てる。

(3) 学習段階の形成の仕方…「ステージ」を反射する壁の数と、センターコートの組み合わせで組み立てたが、学習するショットの種類とコートのカバーする範囲が「1W」から「2W」への段階で急に広くなり、習得に無理が生じた原因となったのではないか。

⇒「ステージ」の組み合わせを壁×センターコートから、コート(中央、前、後、左右)×センターコートなど段階を細かく設定してみる。

(4) 課題設定と学習量…学習対象者が、初心者という条件に基づき運動構造から教育内容を精選していったが、教材編成する際ゲーム空間を設定して技術と戦術の統一を図ろうとした結果、習得課題が多くなってしまい「広く浅く」の学習になってしまったのではないか。

⇒学習者のレディネスと習得能力を十分に把握したうえで課題を設定し、達成するために必要な学習頻度(時間、回数)や条件設定の緻密な分析を基に教材構成を考える。

最後に、今回の研究を始めた時から今日まで、「ラケットボールというスポーツ文化の本質とはどこにあるのだろうか?」「真に価値ある技術とは、その指導方法はどうか?」ということを模索し続けてきた。そしてやっと体育方法研究グループの方法論を以って糸口が攫みかけることができた。「スポーツ種目の本質は、競技空間とそこで経過してゆく時間、身体動作の力動性がすべて融合された中にある。技術習得は、主体の客体化と客体の主体化の両方向から考察してゆかなくてはならない」との指導教員のかねてからの指導により、本論の中核は築

くことができたように思う。本論が後続の研究への一助となれば幸いである。

### <注>

- <sup>i</sup> : アメリカ医学会編(日本体力医学会体力科学編集委員会監訳)『運動処方指針』南江堂, 2001年, 152頁, 体重70kgの者がラケットボールを10 Metsの強度で行った場合.
- <sup>ii</sup> : K. マイネル(金子明友訳)『スポーツ運動学』大修館書店, 1981年, 261頁. ある一定のスポーツ課題を最もよく解決していくために, 実践のなかで発生し, 検証された合理的で合目的で経済的な仕方.
- <sup>iii</sup> : H. デーブラー(谷釜了正訳)『球技運動学』不昧堂出版, 1985年, 233頁. 合目的で経済的に, その時々条件としてのプレーイング状況に, 自らの運動能力や活動の選択, 遂行をあわせうる能力のこと.
- <sup>iv</sup> : (主体的な) 熟練, 腕前ここでは Technique と分けて使っている.
- <sup>v</sup> : 同研究グループでは各スポーツ種目独自の競技空間と競技対象からその特質, 運動構造(技術・戦術)を解明し, 教育内容を精選し, それを再構成した教材を構造化して教授プログラムを創りあげ検証していく研究手法を用いている.
- <sup>vi</sup> : ゲームを成立させている時空間の中で, 個別戦術と戦術を用いて, その状況をどう時間的, 空間的, 力動的に解決しているか構造化したもの.
- <sup>vii</sup> : 教育内容としての客観的な運動技術を, 確実に認識, 習得するために学習者が直接働きかける運動課題のこと.
- <sup>viii</sup> : K. マイネル, 前掲書, 228頁. 運動目的の先取りと, 一般にそれと結びついた運動投企の先取りを指し, 運動投企は相応する神経結合の活動化を表している.
- <sup>ix</sup> : G. シュナーベル(綿引勝美訳)『動作学—スポーツ運動学』新体操社, 1991年, 165頁. 筋活動による内的諸力の作用がさまざまな関節を経て, 全連鎖系に伝導しそこから地面, 手具, 水, 雪等へと伝導すること.
- <sup>x</sup> : 同上書, 88頁.
- <sup>xi</sup> : 同上書, 116頁.
- <sup>xii</sup> : 同上書, 198頁.

### [参考文献]

- アメリカ医学会編(日本体力医学会体力科学編集委員会監訳)『運動処方指針』南江堂, 2001年.  
 K. マイネル(金子明友訳)『スポーツ運動学』大修館書店 1981年.  
 H. デーブラー(谷釜了正訳)『球技運動学』不昧堂出版, 1985年.  
 G. シュナーベル(綿引勝美訳)『動作学—スポーツ運動学』新体操社, 1991年.  
 Hiser, Winterton, *Calkins, Coaching Racquetball: Level One*, USRA, 1995.  
 Turner, Clouse, *Winning Racquet Ball*, Human Kinetics, 1996.  
 Kittleson, *Teaching Racquetball*, Human Kinetics, 1994.