HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	テニスの初心者指導について
Author(s)	井芹, 武二郎
Citation	北海道大学大学院教育学研究科紀要, 89, 1-30
Issue Date	2003-03
DOI	https://doi.org/10.14943/b.edu.89.1
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/28894
Type	departmental bulletin paper
File Information	89_P1-30.pdf

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

北海道大学大学院教育学研究科
紀要 第89号 2003年3月

テニスの初心者指導について

井 芹 武二郎*

Teachinng Tennis to Beginners

Takejiro ISERI

【要旨】テニスの初心者過半数を含む授業を対象に，授業目標，教育内容構成，授業過程，授業評価について検討し，テニスの授業書を作成した。その核心部分は，初心者に対してテニスの特性を認識・習得させるためには，その特質を具体化した攻防の標準戦術に基づいたサービス&リターン&ストローク&ボレーの連続した各技術をなるべく早く，かつ充分に練習することが重要であるとした。そして，この授業書による実験授業を本学の体育学の授業で行った。しかし，天候不順等によって予定していた授業が展開できず，仮説の実証というところまではいかなかった。しかし，いくつかの点で授業書改善の手がかりを得ることができた。
【キーワード】テニスの授業書，授業目標，教育内容構成，授業過程，授業評価

1 はじめに

本学の全学共通科目・体育学でのテニス授業の担当は，旧教養課程の体育実技から数えて15年になる。この間，試行錯誤の実践を積み重ねるなかで少しずつ改善されてきてはいるが，満足できる授業に到達することができない。そして，本年度が最後の授業になってしまったのである。そこで，不十分ではあるが，本年度の体育学におけるテニス授業の実践を報告することにする。

一方，昨年，本学で日本体育学会が開かれたが，体育科教育分科会の発表では具体的な学習内容との関わりで指導方法を解明しようとする発表が少なく，依然として授業改善に資する有効な理論を提供するに到っていないことである。体育科教育学の領域で中核となるべき体育教授学のこのような状況をどのように考えていいのかわからないが，あるいは研究方法論に原因の一つがあるのかも知れない。同分科会シンポジュウムで筑波大学の高橋健夫氏が，日本の体育授業の実践は欧米とくらべて進んでいるが，授業の理論研究ではかなり遅れており，仮説をもった実証研究の必要性を強調されていたことが印象深く残っている。そこで，このような問題意識のもとにわれわれの研究方法である授業書方式による研究過程を示し，批判の対象に供することにしたい。

授業書は，本研究科の教育方法学研究グループで科学的研究方法として発展させてきた方法

* 北海道大学大学院教育学研究科健康スポーツ科学講座教授

であり，プライオリティーとしては板倉聖宣氏によって開発された仮説実験授業の方法である。われわれはこれらに学び，体育授業に創造的に適用し研究してきた。

研究対象である授業はいろいろなレベルの要因が複雑にからみあったダイナミックな統合体である。そして，授業研究のめざしているものが授業の「現実的過程の総体的把握」にあるからといって，いきなり授業をまるごと問題にするのではなく，「科学的問題の重層性と中心的問題（環）」という観点の導入が必要である[1]。即ち，授業を構成している諸要因を分析し，それらの相互関係を明らかにするなかで授業を規定する本質的要因を抽出すること，そして，この要因を基軸にその他の非本質的要因を組み合わせてすぐれた授業を実際につくりだすことである。

科学的概念の形成をめざす授業では子どもの認識活動を中心に学習が展開されていることから授業の認識論的局面を分析し，授業を規定する本質的要因として子どもの認識過程の法則性を設定し，すぐれた授業の創造に成果をあげている[2]。われわれは，この認識過程が認識対象の法則性とかかわった形でその法則性を研究できるという点に着目した。それは，概念形成が認識の対象反映過程として「外界自然およびその法則の客観的実在」を前提しているからであり，運動技能の形成も対象反映としての運動技術の構造に規定されることを予想されるからである。

また，仮説として科学的概念形成の全過程において実体的イメージの形成を提起している。この実体的イメージというのは認識対象の本質的な構造を正確に反映した感性的イメージであり，感性的でありながら対象の本質的認識を媒介する実体的特質をそなえたものとして規定されている[2]。運動技術を身体に移し表現する運動技能の形成では，この実体的というのは物質論であることから運動技術の本質的な構造を反映したものを含んだ具体的な練習方法と規定し，イメージはそのままイメージあるいは意識と捉えてよい。

さて，授業の基本的な枠組は教師・教材・学習者よって構成され，三つの要素の相互作用によって成立する。体育学の授業を例に説明すると次のようになる。歴史的に形成されてきたスポーツ文化のなかから授業目標にしたがって学習内容を確定する。そして，学習内容の構造化とそれを含んだ具体的な練習方法を検討し，学習の順序構造（教材）を設定していくが，その際，学生の発達や関心・意欲が考慮される。この学生と学生が直接働きかける教材との相互作用に授業の本質的要因を抽出したのは前述のとおりであるが，仮説を含んだ教材の順序構造を授業進行の指示とともに具体的に授業過程に取り込まれたのが授業書である。そして，授業書に基づいた実験授業によってすぐれた授業が創造できたのかどうか，また，仮説が検証されたかどうかを検討することができるのである。

以上，授業書方式による研究方法の概要を示してきたが，今回の授業書「テニスの指導」についての仮説を述べておきたい。

初心者に対してテニスの特質を認識・習得させるためには「その特質を具体化した攻防の標準戦術に基づいたサービス＆リターン＆ストローク＆ボレーの連続した各技術をなるべく早く，かつ充分に練習すること」が決定的であるということである。

さらに，サービス，グランドストローク，ボレーの各ストローク技術は戦術学習と統一して学習するが，その際，「バックスイングの条件設定をはかりつつ課題を直接解決するフォワードスイングとそれを評価できるフォロースルーの動作技術を中心に習得させていく。そして，バックスイングの動作技術はフォワードスイングの動作技術を高めていく関連で習得させていく」

ということである。

そして，教育内容および教材の順序構造はこの仮説に基づいて構成される。

2 テニス授業書の理論

本章ではテニスの授業書を作成するために授業書を構成する基本的な概念について検討し，その内容を明らかにすることにある。その際，高村泰雄氏の授業書の一般理論を全面的に適用するが[3]，検討の対象は授業目標，教育内容構成，授業過程，授業評価の各概念である。

(1) 授業目標論

授業の目標として，(1)雁行陣によるダブルスゲームを楽しむことができること，(2)マナーを理解し発揮できるようになることを設定したが，その妥当性について検討されなければならない。マナーの目標は目標として掲げるかどうかは別として，当然指導されるべきこととして承認されると思われる。したがって，検討対象は目標(1)について絞ることにする。そして，その妥当性については二つの面からの検討が必要である。一つは現代のテニスのなかで基本的なテニスを教えることを目標として設定しているかどうかであり，もう一つは「目標が達成される具体的手続きを含んだもの」として設定されているかどうかということである。

まず，第一の点から検討する。はじめてテニスを学ぶものに対して現代テニスのすべてを教えるというわけにはいかず，そういう意味ではテニスの基本を教えるというのは当然至極のことであるといえよう。問題はテニスの基本といったときの基本の意味する内容である。そして，それはテニスの特質内容の骨格として考えている。このことは教育内容は恣意的に決められるものではなく，初心者を対象とした授業レベルであっても歴史的な実践で確かめられてきた特質の価値を教えなければならないことを意味している。したがって，歴史的に形成されてきたテニスの特質からみて雁行陣のダブルスゲームを目標とすることの妥当性である。

それではテニスの特質とは何だろうか。それはテニスがどのような競技のスポーツかに答えることでもある。

検討の手がかりとして，日本テニス協会編の「テニス指導教本」をみてみよう。そこではテニス競技を次のように説明している。「テニスはシングル，ダブルスという2つのゲームスタイルをもち，ネットを挟んで，ボールをラケットで打ち合い，ポイントを争うスポーツである。サーブに始まり，サーブを返球するサービスリターンや後陣で打ち合うグランドストローク，ネットポジションでのボレー，オーバーヘッドスマッシュなど，4つの技術に大別されるが，すべてのストロークにおいて，自分の意図したところにボールをコントロールできるかどうかがポイントとなる」[4]という。

ここでは各局面におけるプレイとテニスコートの空間の使い方によって用いられるストロークの違いは説明されているが，どのように攻撃し防御するかという競技内容のもっとも肝心な点の説明がなされていない。

そこでコート空間と攻防の関連についてみてみよう。

80年代にイギリスのポール・ダグラスは次のように述べている[5]。即ち，「バックコート(ベースライン後方からベースラインまでのエリア）からのラリーでは防御のプレーが主眼だが」「フォアコート（サービスラインとネットの間のエリア）はネットに近づくにつれ，ショットの

玉足は短くなり，おのずと全面的な攻撃が目標となる」「中間コート（無人地帯）のエリアからストロークを放ったあとは，フォアコートに前進してボレーに備えるか，後退してベースライン後方のラリーポジションにつくかしなければならない」というのである。

それに対して，現代はどのように考えているのであろうか。現在，目覚ましい活躍をしているスペインテニスの指導者，アンヘル・ヒメネスは次のように述べている[6]。即ち，「自分の立つ位置がベースラインより後ならば確実に返球する『ディフェンスエリア』，ベースラインとサービスラインの間ならば攻撃を仕掛ける『アタックエリア』，さらに前ならボレーで決める『フィニッシュエリア』である。」という。このなかで80年代に曖昧だった中間コートを攻撃エリアに変化させた規定は現代テニスの発展を物語るものであろう。

また，堀内昌一は相手からのショットボールの深さを5つに分けている[7]。自分の立つ位置でなく，ショットボールの深さに着眼した点は面白いが，このように細分化することの意義，実践上の有効性について触れられていないのが残念である。

さて，テニスゲームの場合，どこまでが防御でどこからが攻撃かを区別するのはむずかしく，曖昧に使用されている。ボールゲームの攻防についてシュテーラーは「攻撃戦術には，一つのチームがボールを保持したときに用いるすべての措置，方策が含まれる。……防御戦術とは，敵がボールを保持したとき一つのチームが用いるすべての措置，方策であり，それはコート上のどの位置においてもまったく同じである」と述べているが[8]，ボールの所有・非所有が攻防を分ける分岐点になっている。この原則を打ち返し型のテニスに適用して考えると，最適な位置で相手ショットのボールを予測してストロークできる位置へ移動し，ストロークの構えをつくるところまでが防御であり，その構えからネット越しの相手防御と対峙して目標とするコースへボールを打ち返すのが攻撃となる。しかし，相手コートへやっとボールを送るショットもあるから，攻撃の条件が与えられたというべきかもしれない。

ところで，ゲーム成立の基本理念は一回のボールタッチでネット越しに相手コートへボールを送り，そのボールを相手が打ち返すことができないようにすることにある。したがって，テニスは防御の準備しながらも攻撃を目標とするゲームであるということができよう。

以上，コート空間と攻防の関連やゲーム成立の基本理念の考察からテニスの特質を次のように規定した[9]。

テニスとは「最適の防御位置と相手ショットのボールを予測しながら移動し，アタックエリアにおける攻撃ショット（サービス&サービスリターンを含む）から相手をディフェンシブなショットに追い込むことによってフィニッシュショットのチャンスを創りだし，ショットを決めるスポーツである」ということである[10]。

ここで議論をはじめに戻すと，テニスの特質からみて雁行陣のダブルスゲームを目標とすることの妥当性であった。換言すれば，このような特質を習得するうえで雁行陣は適切かということである。雁行陣というのは一人はベースラインでもう一人はネットに近いところで特質の内容を分担して協力するという攻守にバランスのとれたポジショニングであり，初心者にとってもっとも習得しやすい陣型ということができる。

第二の検討は「雁行陣のダブルスゲーム楽しむことができること」という目標が達成される具体的な手続きを含んだものとして設定しているかということである。漠然としたゲームではなく，特質を内容としたゲームである。しかも，初心者を対象とした10回程度の授業でという厳しい条件付きである。したがって，目標の妥当性は教育内容構成論，授業過程論および授業

評価論などの検討と検証のもとに確実に達成されるものとして決定されなければならない。

(2) 教育内容構成論

学習内容としてのテニス技術・戦術の内容をどのように構成するかという問題である。そのためには二つの点から検討されなければならない。第一はその内容は現代テニスの技術構造を正確に反映したものでなければならないが，その技術構造をすべておおいつくすというわけにはいかず，もっとも一般的・基本的な技術・戦術をもって構成されなければならないことである。第二はこの基本的な技術・戦術の構造をそのまま教えるということではなく，〈すべての学生に認識・習得可能な順序〉というべき構成原理によって再構成しなければならないことである。

それでは第一の点から検討する。

日本テニス協会編のテニス指導教本ではテニス技術の仕組みをゲームを行なう能力を全体技能とし，部分技能として上位概念の試合技術のもとに基礎技術と応用技術を位置付けている。そして，基礎技術として，サーブ，グランドストローク，ボレー，スマッシュをあげ，初期の段階でこれらの基本打法の習得を課題とする。技能が高くなると状況に応じた多彩なプレーが要求され，応用技術として，サービスリターンロブ，ドロップショット，ドロップボレー，ハーフボレー，アプローチショット，パッシングショット，ディンクショットをあげている。試合技術として，戦術や作戦，プレーパターン及び集中力，状況判断，自己コントロール，さらに陣型，パートナーシップをあげている[11]。

このようにテニスの競技力に関わる諸要素は提示されているが，問題は技術の上位概念である戦術の位置付けが弱く，且つ，技術との相互関連も不明なことである。これでは一般的基本的技術の抽出と構造化は困難である。したがって，テニス技術・戦術の構造化のためにはいま一度，テニスがどのような競技かを問うなかから，即ちテニスの特質をもとに構成しなければならない。そこで，前述のテニスの特質から雁行陣のダブルスゲームの一般的・基本的技術を導きだすと次のようになる。即ち，戦術的には雁行陣に基づくオープンスペースへの深いショットによって相手を防御的なショットに追い込み，フィニッシュショットのチャンスをつくりだしてショットをきめることであり，その手段として技術的には防御ポジション，攻撃ショットに対する予測と移動，サービスリターン及びサービス・グランドストローク・ボレーの各ストローク技術から構成される。

次の課題はこの一般的・基本的技術で示した学習内容を〈すべての学生に認識・習得が可能な順序〉というべき構成原理によっていかに構成するかということである。

テニス指導教本では基礎技術としてのストロークと応用技術としてストロークの上位に試合技術として戦術や陣型が位置付けられている[12]。しかし，体育授業の12週にわたる指導展開例では第8週までフォアハンドストローク，バックハンドストローク，サーブ，レシーブ，ボレー，スマッシュ，ロブの各ストローク技術が重点的な練習として位置付けられ，第9週になってやっと雁行陣のフォーメイションが位置づけられている[12]。このストローク技術を習得してから戦術練習へというのは一般的に行われていることである。そして，初心者を対象とした授業ではまずもってストローク技術が重視され，結果として戦術が相対的に軽視されてしまうのは当然なことかもしれない。例えば，指導教本のゲーム指導法で「レッスンで使われる基本6ストロークとゲームで使われる基本6ストロークとは必ずしも一致しないからストロークの基本的な技

術を習得する目標に達したあと，ゲームに必要な練習をして，初めてそのストロークがゲームに使えるものになったとかんがえる。」と述べている[13]。そして，ゲームに使える技術を習得するための練習法を紹介しているが，グランドストロークについて次のように示している。即ち，「初心者のグランドストロークの基本ゴールはストレートの打ち合いである。……ただ打ち合うのではなく，お互いに深く打ち合うことが大切である。……そしてその打ち合いが10往復程度続けば，初心者の基本にゴールに到達したと判断してよいだろう。」「それまでは，ただ単純にストレートだけで続いていたが，今度はストレートからクロスへ，クロスからストレートへとボールをコントロールすることになり，きた方向と違う方向にボールを打つという，ゲームに必要な技術を練習することになる。」ということである[14]。

しかし，このような考えで基本6ストロークの練習するとすると第8週までの時間をかけても不十分かもしれない。問題は，このような構成原理では個別ストローク技術の練習が技術のための技術になっており，10～12週の授業でテニスの特質を認識・習得させることは極めて困難である。ゲームでの技術は戦術にもとづいた運動課題を解決するための手段として存在しており，一方，戦術は技術水準によって制限されるという相互規定関係にあるのである。したがって，学習内容は戦術と技術を統一して構成した方が認識・習得し易いのである。

そこで，前述の学習内容としての一般的基本的技術を攻防の標準戦術のもとにサービス&サービスリターン&ストローク&ボレーという一連のストローク技術を統一させ，技術向上とともに戦術を拡大させていくように再構成する。標準戦術というのはゲームのなかでもっとも多く用いられる典型的な戦術という意味である[15]。

ところで，戦術に規定される個々のストローク技術の内容はどのように構成したらよいのであろうか。

学習対象となるストロークはサービス，グランドストローク，ボレーであるが，これらのストローク技術の基本的技術をどのように捉えるかである。かって，現代サービス技術の構造を基本構造，動作連結，運動連鎖の概念によって分析したことがあるが，サービスの基本技術を基本構造の各位相（バックスイング，フォアードスイング，フォロースルー）を含み，全身の運動連鎖が正しくできる技術として構想した[16]。そして，これを〈認識･習得可能な順序〉に再構成しなければならないが，そのために基本構造の各位相間の関連をみてみたい。まず，バックスイングの動作プログラムはフォワードスイングの動作プログラムの系列に秩序つけるような関係になっており，フォワードスイングの結果はバックスイングの結果に依存している。また，バックスイングとフォロースルーとの関連では先取りされたフォロースルーのプログラムが，バックスイングのプログラム化とその過程を規定する関係になっている。このような関連から，フォロースルーとフォワードスイングの技術を中心にそれを質的に高めていく関連でバックスイングの技術を位置付けるように基本技術の構造を再構成する。このことは下肢・体幹・上肢・への連結技術も必然的に組み込まれている。

グランドストローク技術，ボレー技術についても，この「フォロースルーとフォワードスイングの技術を中心にそれを質的に高めていく関連でバックスイングの技術を位置付ける」という捉え方を適用して再構成する。

(3) 授業過程論

テニス指導の授業過程は，教育内容としてのテニスの基本技術構造を含んだ具体的な練習内

容・方法の順序構造（教材の順序構造）と教授過程の統一された過程として，授業書という形式に対象化し客観的に示すことができる。

まず，教材の順序構造について検討する。

教材というのは「こどもが働きかける直接の対象であり，教育内容を確実に習得させるための具体的な練習方法・ルール・用具等の意味」[17] であり，まずもって教育内容の構造に規定される。したがって，前述の教育内容である「攻防の標準戦術のもとにサービス&サービスリターン・グランドストロークによるラリー・ボレーの各技術」を中心に認識・習得させていく。そして，戦術はストローク技術を高めていく関連で拡げ，習得させていくようにする。

しかし，問題は初心者がこれを一度にまとめて学習することは困難であり，学習が成立するような条件を設定しなければならない。その条件とはサービスストローク，グランドストローク，ボレーストロークのやり方を知覚レベルで把握させ，動作結果から打点の良否を評価でき，修正できるようにしておくことである。そして，本格的なストローク技術は戦術学習と統一して学習していくようになるが，その際，バックスイングの条件設定をはかりつつ課題を直接解決するフォワードスイングとそれを評価できるフォロースルーの動作技術を中心に習得させていく。そして，バックスイングの動作技術はフォワードスイングの動作技術を高めていく関連で習得させていくようにする。この点について各ストロークごとに具体的に述べると次のようになる。

まずサービスについてであるが，初心者にとっての難点はトスとスイングという左右の腕で異なった動作が要求され，協応させなければならないことである。このトス動作との協応動作ではテイクバック終了後の構えに設定することにより協応技術とトス動作技術を易しく学習させることができ，フォワードスイングの動作技術を習得する前提条件をつくることになる。そして，テイクバック終了の構えがある程度身についたらバックスイングを入れたサービスへ発展させる。

次にグランドストロークであるが，初心者にとっての難点は横向きの構えができないだけでなく，移動してから構えようとし，相手ショットボールに対する予測・判断が遅いことと相俟って十分な構えからのストロークが出来ないことである。そこで，バックスイングを終了した横向きの構えを設定し，ボールに対する予測に集中させ，横向きの安定した構えからのストローク練習を行いやすくするようにする。そして，横向きの構えからのストロークがある程度身についたら，レディーポジションから横向きの構え，それから移動のためのフットワークへと発展させる。ショットボールがフォア側にくるかバック側にくるかは初心者でもすぐわかることである。したがって，初心者の予測・判断の遅れは止むを得ないとして，どちらかの構えにするかの判断はすばやくできるから構えをつくることを先行させ，ボールを予測しながら移動することが指導のポイントになる[18]。

次はボレーストロークであるが，バックスイングを終了した構えの設定により，ボールに対する予測に集中でき，安定した構えからの練習がやり易くなる。コンパクトなスイングのボレーのやり方を覚えたら，レディーポジションからのボレーへと発展させるようにする。

その他，初めてテニスを行うもの対して最初の時間に行われるラケット操作等の練習はグランドストロークの導入に位置付けてそのねらいを明らかにするようにする。

以上が教材の順序構造の基本的な枠組みである。

ところで，授業過程はこの教材の順序構造を取り込んだ過程と教授過程（歴史的・社会的過

程）があるが，「まだ，教授過程の一般原理を定式化できる状況にない」といわれている。そこで，当面の課題としては歴史的過程として論理的必然性を教材の構造に取り込んでいくことであろう。また，社会的過程としては学習集団の班編成，練習相手の組み方，ゲームのペアの作り方，団体戦の対戦相手の組合せ，初心者と経験者の関係等の実践的課題がある。しかし，この課題はここで論じることではないので授業書のなかで直接展開することにしたい。

(4) 授業評価論

授業がよかったのか，わるかったのかを評価するのであるが，それは授業目標，教育内容編成・授業過程を含む授業過程全体を評価することである。それには，次のような評価基準を考えている。

第一は授業過程が授業書の指示したとおり進行したかどうかを評価することである。授業書に客観的な授業過程を対象化する立場からは当然のことであるが，そのためには授業記録をとり，それを分析することが必要である。そして，授業書で意図していたことがどのように実現できているかどうかを捉えることが大切である。そして，テニスの技術・戦術の側面だけでなく，それに取り組む受講生の姿勢や態度の側面も重要である。この2側面によって授業過程が成立しているからである。

第二は授業書の目標に対する達成度を評価する。他教科では評価問題によって達成度を評価しているが，テニスの授業でそれに該当するのは試合である。したがって，試合によって授業書で目標としていたことがどの程度達成できたかどうかを評価する。

第三はテニスの授業がクラスの大多数から歓迎されているかどうかを評価する。そのためには全体の授業が終わった後で受講生の感想文を分析し，その授業がどの程度歓迎されているかどうかを評価することである。

3 授業書「テニスの指導」の構成と授業過程

前章の授業書の理論にもとづいて授業書「テニスの指導」を作成した。この章ではこの授業書の構成と実験授業の条件および授業書による実験授業の結果について述べる。

授業書「テニスの指導」の構成は次のとおりである。

授業書「テニスの指導」の構成

1 フォアハンドストロークの指導
- (1) グリップ
- (2) ボールつき上げ
- (3) ラリー

2 バックハンドストロークの指導
- (1) グリップ
- (2) ボールつき上げ
- (3) ラリー

3 ボレーの指導

4 サービスの指導

5　ショートラリーの指導
6　はじめての練習試合
7　ゲーム戦術＆技術の指導（その１）
8　ボレー＆グランドストロークの指導
9　ゲーム戦術＆技術の指導（その２）
10　練習ゲーム
11　班対抗試合の指導

この授業書の実験授業は，2002年4月22日から7月22日まで，本学1年18～20組(理学部)のテニスコースを選択した35人のクラスを対象におこなった。授業者は筆者，授業科目は体育学Aの授業であり，授業時間数は月曜日3講目の12週間であった。

実験授業の日程，使用施設と授業書の対応関係は以下のようになっている。体育館や卓球場の使用が6週にわたっているがテニスコートの整備不備，雨天や雨天後のコート不良のため止むを得ない使用である。

テニスコートはクレーコート4面である。したがって，一班8～9人で1面を使用し，ボールは1面に80個用意した。体育館の場合はテニスコート4面の半分，約2面分の広さであり，制限された実験授業になっている。とくに，最後の班対抗のゲームは予定の半分しかできなかった。

クラスの性別内訳は男子28人，女子7人，テニスの先行経験はテニスを初めて行なうもの16人，高校の授業経験者8人，ソフトテニス経験者7人，硬式テニス経験者3人となっている。班はクラス単位に編成したため，男女の割合，経験の程度は不均等である。

週	月/日	使用施設	授業の内容，【授業書】
1	4/15	体　育　館	授業のガイダンス（体育学A）
2	4/22	教　　室	テニスの理論
3	5/13	体　育　館	フォアハンドストローク【1】
4	5/20	体　育　館	バックハンドストローク【2】
5	5/27	テニスコート	ボレー＆ストローク【3】，サービス【4】
6	6/ 3	卓　球　場	ゲームのすすめ方の実習，卓球
7	6/10	テニスコート	ショートラリー，【5】，初めての練習ゲーム【6】
8	6/17	テニスコート	ショートラリー，サービス＆リターン＆ラリー【7】，
9	6/24	テニスコート	ボレー＆ストローク【8】，サービス＆リターン＆ラリー＆ボレー【9】，練習ゲーム【10】
10	7/ 1	テニスコート	ボレー＆ストローク【8】，サービス＆リターン＆ラリー＆ボレー【9】，練習ゲーム【10】
11	7/ 8	体　育　館	グランドストローク，ボレー＆ストローク，サービス
12	7/15	体　育　館	サービス＆リターン＆ラリー，班対抗友好試合【11】
13	7/17	体　育　館	サービス＆リターン＆ラリー，班対抗友好試合
14	7/22	テニスコート	サービス＆リターン＆ラリー，班対抗友好試合

1 【フォアハンドストロークの指導】

(1) グリップ（ラケットの握り方）

〔受講生を座らせ，ラケットを見せながら説明する〕

まず，グリップ，ラケットの握り方を覚えます。グリップは自分の意志を腕からラケットに通じさせる連結部分になるところですが，いろいろな打ち方によって握り方も変わってきます。そこで，はじめにグリップエンドの位置を覚えてもらいます。ラケットの表を右側，裏を左側にしてグリップエンドを正面から見るようにします。そうすると8角形になっています。時計の文字盤になぞらえ上と下の辺を12時と6時の線（面），左と右の辺を9時と3時の線（面）とします。そして，12時の面と3時の面の間が1時と2時の角（かど）になり，9時の面と12時の面の間が10時と11時の角になります。

次は手のひらを見てください。小指の延長線を手のひらへ下ろしていったこの辺を6本目の指とします。

それではフォアハンドの握り方ですが，親指と人差し指でつくられるVが1時の角から2時の角の間にくるように握ってください。大切なことは薬指と小指それに6本目の指できちんと握り，他は軽くそえる程度でよいのです。それから人さし指ですが，第1・第2関節も軽く曲げ，6時の面に回し，人差し指のつけ根付近で3時の面を感じるようにします。

《解説》

初心者のグリップとしてはセミ・ウエスタングリップあるいはイースタングリップを指導している。また，ソフトテニス経験者のグリップについては同じ打点で打てるソフトテニスのグリップにすることを勧めているが，最終的な判断は本人に任せている。但し，手首は使い過ぎないように注意させること。

(2) ボールつき

〔受講生各自にラケット1本とボール1つを用意させて座らせ，各段階の示範を数回見せながら説明する〕

それでは先に説明したグリップでラケットを操作し，ボールをコントロールすることを覚えていきます。ボールはラケットを当てたときの面の傾きと与えた力の方向に飛んでいくことがわかり，感覚的にコントロールできるようにします

ラケットをもち，肘をかるく曲げて裏面を上向きにしてボールを乗せます。そして，ボールを持ち上げるようにして面の上でついてみます。ボールの高さは最初，2・30 cmからはじめ，50 cmの高さに上げて安定させます。このときラケットの端に当ててみて，真ん中に当てたときとボールの上がりの違いを確かめてください。50 cmの高さで連続して20回上げることができたら，次は1.5 m～2 mの高さに上げ，連続20回できるようトライします。最後はボールを2 mくらい上げたら，一度コートに落としワンバウンドさせたボールを，また2 mの高さに上げ，これを繰り返します。回数の目標は連続20回です。

それでは各自トライします。必ず50 cmの高さからはじめ，20回連続をクリアしてから次に進むこと。最後の課題もクリアしたら腰を下ろしてください。では隣の人とぶつからないように拡がり，準備ができたら始めて下さい。

（実技実習）

最後までクリアしなければ先にすすめない性格のものではないので次の練習に移りますが，今の練習でボールが真上に上がらず前後左右にずれてしまう人は多分，手首がぐらついて面が安定していないからだと思います。このように手首がのびていると面が傾きが不安定になります。面を安定させるためには手首を親指側に曲げ，手のひら側から見て平仮名のくの字になるようにして固定し，ラケットと腕を一体とします。少し窮屈に感じますが，くの字に固定した方がコントロールし易く，初めのうちは疲れますが慣れていくようにします。

《解説》

テニス教室では，はじめてテニスを行なうものに対してラケットとボールとの協応動作の習得をねらいとしていろいろなラケット操作の練習が行なわれている。しかし，ねらいが一般的すぎてどの程度行なえばよいのかがはっきりしていない。この練習ではフォアハンドグリップの感覚に慣れること，ボールはラケットに当てたときの面の傾きと与えた力の方向に飛んでいくことがわかり，感覚的にコントロールできることを目標に行い，フォアハンドストロークへの導入として位置付けている。

【結果】

大半の人が課題を順調にクリアして腰を下ろし，残ったのは５人なった。少し待っていたら３人がクリアし，最後まで残ったのは女子の２人であった。

(3) ラリー

〔各自ラケット１本とボール２個用意させて座らせ，示範しながら説明する〕

今度の練習ではラリーを行いますが，適切な打点を覚えることと打点時の面の傾き及び力を与える方向をコントロールしながらストロークし，目標地点にショットできるようにします。

ネットを挟んでのラリー練習では，使用コートの幅はセンターラインとダブルスコートのサイドラインの間とする。ネットのないところでの練習はネットの位置と高さ及びコートの広さを想定して行ないます。

まず，ネットから1.5ｍのところにボールをおきます。このボールを目標にネットを越えてバウンドさせるようにストロークする。ストローカーはツーバウンドする近くに初めから横向きの構えで位置すします。横向きになるのは野球やソフトボールのバッターのようにボールをショットするのに合理的だからです。しかし，初心者は相手のショットしたボールを予測・判断することに精一杯なため，前を向いたままの構えでストロークしようとします。これではうまくストロークを覚えることができません。したがって，練習の第一段階としては，はじめから横向きの構え，相手のショットしたボールを予測して動くことが大切です。そして，ボールとの距離感を計りながら，まず，右足を決め，次に左足をボールを送る方向に軽く踏みだした構えでストロークするようにします。打点は左脚の前の膝から腰の高さを目安に捉えるようにするとよい。

ラケットのスイングはネットを越すボールを打つためには基本的には下から上へのスイングになりますが，バックスイングを終えた構えから肘を体に引き寄せるようにスイングし始め，ゆっくりしたフォアードスイングによってボールを捉え，ゆっくり上方へ振り抜くようにする。ラケット面を上向きにしてボールがネット上1.5～２ｍを通過する山なりのラリーができるように練習する。

（実技練習）

次は目標ボールをネットから３ｍに置いてラリーします。

はじめにショットされたボールの予測についてツーバンド目の位置を確認します。それは初心者の場合，ワンバウンドのボールを捉える経験が少ないので，どうしてもボールに近寄りすぎてしまいます。そして，バウンド後の上昇してくるボールや高過ぎる難しいボールをストロークすることになるからです。適切な高さのボールを打つためにはワンバウンドの位置に近寄るのではなく，ツーバウンドする位置まで下がることが必要です。

それでは私が目標のボールに向けてボールをショットしますからボールを打たないでツーバウンドする位置がどこかを確認してください。ショットされたボールのスピードや高さによってその位置は違ってきますが，それはこれからの練習で覚えていくことにして，私が３～４本ショットしますからＡ君におおよそのツーバウンドの位置を確認してもらいます。ボールに近寄りすぎる傾向の人にはかなり下がらなければならないことがわかると思います。このようにして練習の初めに３～４本お互いに正確なショットを出してツーバウンドの位置を確認してください。そして，ラリー練習ではツーバウンドの位置を予測しながら構えるようにします。

次はラリー練習です。目標ボールが２倍の距離になりましたが，その分強く打とうと思わないでください。フォロースルーを少し大きくするだけでいままでと同じでよい。ラケット面にボールを乗せ，運ぶような感じで面を途中で止めないでゆっくり大きくスイングすることです。はじめはネット上２ｍ位を通過する山なりのラリーをします。そして，山なりのラリーが安定してできるようになったら，山の頂上を削り，ボールがネット上１ｍ位を通過するように調節し，より平らな軌道のラリーをする。この平らな軌道のショットのためには，同じスイングしながら打点のポイントを少しづつ前にし，上向きの面をたてていくようにします。

（実技練習）

《解説》

ラリー練習ではショットの目標が相手の立っているいるところになりがちになり，その結果ライジングボールをストロークすることになり，ラリーが続かない原因の一つになっている。目標のボールを設定してラリーするのは，ストロークによるコントロールがうまくいったかどうかを初心者に評価しやすくさせるためである。その結果，ラリーも続くようになり練習量も増加する。

ペアの組み方は固定せず，５分ごとにローテイションさせ，練習相手を変えるようにする。組み方を学生にまかせるとどうしても男子どうし，女子どうしのペアになりがちになる。そして，問題は女子どうしで且つ初心者どうしのペアのとき，ラリーが続かず練習の効果があがらない場合がある。初心者が多いので初心者どうしの組み方を避けることはできないが，ローテイションによって問題を深くしないようにすること。

【結果】

テニスコートが使用できず，ネットの利用ができなかった。しかし，体育館でクラスの約1/3の６ペア分の簡易ネットを交代で使用した。

練習量は説明や示範を除き，目標ボールがネットから1.5ｍの練習を５分２回，目標ボール３ｍの練習を５分２回行なった。そして，最後に同じ練習で５分間，ラリーがどの程度続いているかを測定した。ラリー数連続10本で１点，女子は連続５本で0.5点とした。得点は，２点２

人，3点2人，5点7人，6点6人，7点5人，8点3人，9点1人11点以上6人である。尚，測定は自己測定で，得点は自己申告である。

2 【バックハンドストロークの指導】

(1) グリップ

〔受講生を座らせ，ラケットを見せながら説明する〕

まず，グリップ，ラケットの握り方です。はじめは両手打ちの握りです。左手が上で右手が下です。人差し指と親指でできるVが11時から10時の間にくるように握りますが，薬指，小指及び6本目の指できちんと握り，他は軽く添える程度です。右手は親指と人差し指でできるVが11時の角にくるように握るか，あるいはフォアハンドの時の握りのままでも結構です。

次は片手打ちの握りです。右手の親指と人差し指でできるVが10時と11時の間にくるように握りますが，大切なことは親指の側面と腹の中間を3時の面に当ててラケットを支えることです。

(2) ボールつき

〔各自ラケット1本とボール1個用意させて受講生を座らせ，示範しながら説明する〕

ボールはラケットを当てたときの面の傾きと力の方向に飛んでいきますが，ボールつきでそれを感覚的にコントロールできるようにします。

ラケットをもち，両肘をかるく曲げて面の上にボールを乗せる。そして，ボールを持ち上げるようにして面の上でついてみます。ボールの高さは最初，2・30 cmからはじめ，徐々に高くしていき，1.5～2 mの高さに上げて安定させるようにします。20回連続をクリアしたら次に進みます。

今度はボールを2 mくらい上げたら一度コートに落としてワンバウンドさせ，そのボールをまた2 m位の高さにつき上げて落とし，これを繰り返していきます。これも20回連続してできたら腰を下ろしてください。

《それではここまでやってみます。まず，突き上げ20回連続，クリアしたらワンバウンドしたボールの突き上げを20回連続です。お互いに左右前後の間隔をとり，準備ができたら始めてください。》

(実技練習)

「次の練習に移りますが，今の練習で連続20回続かなかった人はどの位いますか。(挙手させて確認する。)両腕を一緒にして操作することに慣れていないので思うように操作できないかもしれません。両腕を一体にしながら慣れていきます。」

(3) ラリー

〔各自ラケット1本とボール2個用意させ，受講生を座らせて説明する。〕

ネットを挟んでのラリー練習になるが，使用コートの幅はセンターラインとダブルスコートのサイドラインの間とする。ネットを使用できないときは，ネットの位置と高さ及びコートの広さを想定して行なう。バックハンドどうしではラリーが続かず，ボール拾いの時間の方が多くなるのでペアのうち一人はフォアハンドで正確なボールを送り，バックハンドの練習効果をあげるようにする。

まず，ネットから1.5 mのところにおく。このボールを目標にネットを越えてバウンドさせるようにストロークする。プレイヤーはツーバウンドする近くに初めから横向きの構えで位置する。打点は膝から腰の高さで，かつ，両手打ちの場合は右脚の前，片手打ちはそこから30 cm位ボールを送る方向での位置を目安に捉えるようにする。

相手のショットしたボールに対して横向きの構えのまま予測して動き，ボールとの距離を計りながら，まず，左足の位置をきめ，次に右足をボールを送る方向に軽く踏みだした構えでストロークする。

ラケットスイングはバックスイングを終えた構えから，両肘を軽く伸ばしてラケットと両腕を一体として，面を平行移動させるような感じでゆっくりスイングする。フォアードスイングも短い距離から始め，慣れるに従って長くしていく。

はじめはラケットを上向きの面にしてボールを捉え，ネット上1.5～2ｍを通過する山なりの軌跡になるように調節し，山なりのラリーが安定してできるようになる。

（実技練習）

次は目標ボールを3ｍにおいてラリーします。

距離が長くなったからといって強く打とうと思わないことです。先の練習では打点後，スイングを止めて調節していましたが，途中で止めないでフォロースルーを大きくするだけでボールの距離は延びていきます。それは，打点後のフォロースルーを大きくすることは打点時にラケットが減速しないでボールを捉えることになるからです。ゆっくりでいいですからフォロースルーを大きくすることが，重要なポイントになります。

はじめはネット上2ｍ位の山なりのラリーを行なう。山なりのラリーが安定してきたら，ラリーの山の頂上を削り，ボールがネット上1ｍ位を通過するように調節する。そのためには打点のポイントを前にとり，上向きの面から垂直の面に変えて捉えるようにすとよい。練習効果を上げるためには，フォアハンドのパートナーが精度の高いボールを送ることがポイントになります。バックハンドのボールが不正確に返ってきても，脚をよく動かし，正確なボールをショットするよう心がけてください。

（実技練習）

《解説》

バックハンドどうしの練習ではラリーが続かず，練習効果が上がらないのでパートナーの相手にはフォアハンドで正確なショットを送ってもらうようにした。それでもフォアハンドに比べバックハンドのショットが定まらないのでパートナーはストロークの構えで脚をよく動かし，正確なショットを送るようにすることが大切である。

【結果】

練習量は説明や示範を除き，目標ボールがネットから1.5ｍの練習を5分2回，目標ボール3ｍの練習を5分2回である。このバックハンドの練習にフォアハンドで応じているので同じ時間だけフォアハンドの練習も行なっていることになる。したがって，ラリー練習の合計は40分である。最後の5分間の練習をラリー数の測定にあてた。測定の基準と方法はフォアハンドと同じで自己申告である。

得点は0点3人，3点3人，4点2人，5点9人，6点2人，7点3人，8点5人，9点1人，10点以上4人である。

3 【ボレーの指導】

ボレーというのは，主としてサービスラインより前のコートでボールをバウンドさせないでダイレクトにストロークする技法の一つです。一見難しいようにみえますが，キャッチボールができる

人にはグランドストロークよりは簡単です。それはショットされたボールの軌道を予測し，手のひらの代わりにラケットの面を打点のところにセットすればボレーになるからです。

ネット近くでプレイするボレーはベースライン近くでプレイするグランドストロークと比べると相手からのショットが距離的には半分，時間的にもその分短くなりますので，ボレーのバックスイングは小さくします。それどころか間に合わない時には，直接打点に面をもっていきボレーします。

さて，初めての練習ですからスピードの遅いボールで練習しますが，打点の位置を覚える意味もあって直接打点の位置に面をセットしてのボレーから練習します。ストローク側のネットから3mのところにボールを置き，ボレーの目標とします。レディーポジションは前後左右のボールに反応できるようにスタンスは腰幅に開いて膝を曲げ，グリップはVが11時の角にくるように握り，左手はスロートの部分をかるく握って胸の前にセットして構える。

まず，フォア側に山なりのショットを打ってもらいフォアハンドボレーを10本行なう。右45度に向きを変え，最初から打点の位置にラケット面を少し上向きにしてセットする。そして，ボールの軌道を予測し面を調節して目標にやわらかいボールをボレーし，ストロークとボレーのラリーを続ける。次に左45度の向きで同じようにバックハンドボレーを10本行なう。

そして，次はボールを送るサイドを決めないで自由にフォア・バックにショットしてもらいボレーの練習をします。バックハンドのボレーはボールの弾道を予測し，ラケットのスロートをもっている左手でラケットを誘導してセットするとうまくいきます。また，この練習で大切なことはボレーしたら必ず正面に向きを戻し，レディポジションの構えで次のショットを待つことです。ボレーができるようになる為の絶対的な必要条件ですから心して取り組んでください。

次は目標ボールをネットから6mのところに移し，ストローク&ボレーのラリーを行います。これからの練習では短いフォワードスイングを入れたボレーを練習します。即ち，ショットされたボールの軌道を予測し，打点から20cm位後にラケット面をセットし，面は上向きのまま打点まで平行移動してヒットさせます。この時，フォアのときは左足を，バックのときは右足を一歩踏みだしながらボレーする。また，山なりのショットのときは上向きの面で，平らなショットになればなる程，上向きの程度を小さくしてボールを捉えるようにするとよい。

（実技練習）

《解説》

ボレーのバックハンドは両手打ちだと正面のボールの処理が難しいのでワンハンドで行なうように指導した。次はグリップであるが，初心者にはフォアをイースタン，バックをコンチネンタルにするのがボレーしやすい。しかし，ボール軌道の予測と打点に意識を集中するためにこのプログラムの練習ではバックの打ちやすいコンチネンタルのワングリップで行なうようにする。

【結果】

練習量は目標ボール3mのボレー&ストロークをペアで5分を2回，目標6mのボレー&ストロークをペアで5分を2回。

4　【サービスの指導】

これからサービスの指導しますが，はじめにちょっとした実験もどきを行ないます。

北大の新入生男子（女子）の平均身長は，1m70cm（1m60cm）です。この学生がセンターマー

クの位置からサービスを行なうとして，ラケット面の真ん中ボールを当て，そこからセンターストラプとの上をすれすれにまっすぐ飛んでいくとすると，そのボールはサービスラインの内側に落ちるでしょうか，それとも外側に落ちるでしょうか？　予想してみてください。

（実験；サーバーの後に審判台を運び，台の上からラケット面の中央からセンターストラプトの上を通し，サービスライン上及びラインから内外 50 cm にセットしたボールを見るようにする。1 m 70 cm 位の身長の学生にサーバーになってもらい，もう一人の学生にみてもらう。教師は内側のａ，ライン上のｂ，外側のｃの順序に指差して見えるかどうかを確認する。もし，ｃのボールが見えないときはさらに外側に少しずつ移動させ，見えたところで置くようにする。）

結果はｃでした。何故このような実験もどきのようなことをしたかというとサービスの打点にかかわって誤解をしている人が多いからです。それは打点時のラケット面の傾きがコートに対して下向きにボールを当てても決してサービスは入らないということです。プロやクラブの選手などの速いサービスからラケットの打ち下ろしによってサービスしているイメージをもっているかもしれませんが，事実は打点時の面の向きはわずかですが上向きになっているということです。

《解説》

実験で設定したセンターマークの近くからセンターをねらった直線的なボールのサービスがぎりぎり入るとして打点の高さは 2.70 m になり，身長が 172 cm 必要であるという。また，コーナーをねらう場合はネット通過点が 103 cm となるので打点はさらに高く 2.94 m になり，打ち下ろしのサービスは入らないことになる。

それにもかかわらず，ほとんどの人が選手の速いサービスのイメージからかボールを打ち下ろしているイメージをもっている。この実験のねらいはそれが誤解であることを気付かせ，サービスは打ち上げであることを理解させるところにある。

【結果】

正解のｃ予想したものは 33 人中 4 人であった。

それでは実技の指導にはいります。サービスは左腕と右腕が同じ時間内で違う動作を行ないますが，短時間で覚えるのは大半の人にとっては大変難しいことです。したがって，スイングはバックスイングを終え，フォワードスイングを始める構えで待ち，まずトスに集中し，トスを上げたら意識を直ちに構えていたスイングに切り替えてサービスを行ないます。

まずトスのやり方です。手のひらの指のつけ根にボールを乗せ，親指をボールの斜め上に軽く接して安定させます。手首や肘は軽く伸ばして固定し，腕全体を一本の棒のようにし肩を中心に下からボールを持ち上げ，肩の高さを目安に手のひらからボールを離すようにする。上げた腕はすぐに下に降ろさないで，ラケットを振り上げるときに降ろしていくようにする。さらに，このトス動作のとき膝の屈伸を使うようなことはせず，腕は他の身体部分とは独立した動作として行なうことが大切である。

ラケットを右肩のうえに高く上げる。腰幅の両足から一足長右足を後に引いたスタンスから掲げたラケットを目安にしてトスの練習を行なう。トスを上げる位置は右肩の前で高さは面のトップから 50 cm 位を目標にする。除々に高くしながら目標に近付けるとよい。それでは 10 回程度練習します。

〔次はサービスの示範を見せるためサーバーの右側のサイドライン近辺に集合し腰を下ろさせて

説明する〕

これからの実技はサービスが入ったときと入らないときの打点の違いが分かり，入らない時の修正のし方を覚えてもらうことにあります。したがって，自分勝手にやるのではなく，私のいったことを忠実に実践してください。

実際のサービスは斜めのサービスエリアに入れるのですが，今述べた練習の主旨からコートに向って真っすぐにサービスします。スタンスはベースラインに正対し右足を一足長長引きます。ラケットの握り方はグランドストロークのフォアハンドのグリップです。そして，肘を90度に曲げ肩の高さに引き上げた構えをつくります。この構えからトスを上げてサービスします。

まず最初の3本はサービスラインからベースラインの間にボールが落ちるように男子は3分の1の力，女子は2分の1の力で軽く打ち上げて打ってみます。そして，打点を確認するため，ボールに当てたらラケットを止めてください。

次の3本は今とまったく同じ打ち方で打点をボール一つ分前に出して打ってみます。打点が前に移った分打ち上げの程度が小さくなり，先程より手前にボールが落ちることになります。サービスラインの手前にボールが落ちる打点を見つけてください。3本とも入らなかった人はあと3本だけ試してください。

最後の3本ですが，今の入る打点からさらに前にだし，今までと同じ力加減で打ち，ネットに引っ掛かけたり，手前に落ちるようにしてください。このような場合は打ち上げでなく打ち下ろしになっていると理解してください。このような場合は，打点を後にし，かるい打ち上げのサービスに修正するようにします。

以上，初めて行なうサービスとしては今行なってきたフローターサービスで十分ですが，次の発展段階として本格的なサービスの基礎を教えておきます。

まずスタンスですが，両足は腰幅に開き，前足はボールを飛ばす方向に対して45度，後足は真横で両足の爪先を結んだ線がサービスの方向と一致するように置きます。前足を真横にすると腰がなかなか回りません。また，このように縦にすると腰が開いてしまい腰の回転をうまく使えなくなります。したがって，その中間に置くようにします。

ラケットの握り方ですが，親指と人差し指でできるVが11時の角から1時の角にくるように握ります。ちょうど金槌を握るような形になります。ハンマーグリップと呼ぶこともあります。このグリップでボールに当てようとするとラケットのフレームが当たることになります。したがって，当てる直前に前腕を回内させ，即ち，手のひらの向きがボールに正対するように手首を返してボールを捉えるようにします。

ラケットをもつ腕の肘は90度にまげ，肩の高さまで引き上げるの先と同じですが，違うところは肘の向きが両肩を結んだ延長線の方向になり，さらに反りと捻れの戻しを生かすため肩甲骨をくっつけるように胸を開き，手の平が外を向くように前腕を回内させ，手は背屈させる。これが構えの基本姿勢です。

この基本姿勢から後脚に乗せていた体重を前脚に移動しながらトスを上げ，上げた腕はそのまま残しておきます。ラケットをもった腕は手首を脱力させ，トスの肘を脇腹へ引き下げると同時に右手のラケットを上空に投げ上げるような感じでラケットを振り上げ，手首を返しながらボールを捉えて軽くボールを打ち上げます。はじめのうちは，打点のところでラケットを止め，打点とその時の面の向きを確認してください。ボールを真っすぐに飛ばすのを目標にしますが，左にボールが飛んでいったら手首の返しが不十分だと理解してください。また，サービスラインを越えたり，ネッ

トに引っ掛かった場合の打点の修正は先程練習したとおりです。

《それでは一人1回，3本の練習をします。ラケットを持つほうの構えが十分できていることを目と感覚で確認し，1本1本大切にサービスしてください。》

（実技練習）

（全員が打ち終わったところでボールを拾い，集合させる）

それではこれから自分たちのコートに戻って練習します。自己評価しやすいように今日はストレートの方向にサービスすることです。練習量は一カゴ分，一人3本を3回程度です。

《解説》

1コート4箇所，2コートを使用しての練習である。本学のテニスコートが体育館で2コートずつ分断されているだけでなく，指導内容を徹底させるために必要な措置である。理解させるための練習量としては最低限の量である。したがって，フローターサービスの2回目で3本とも入らなかった人だけには，さらに3本トライさせて理解させるようにしている。前半にボレー&ストロークの練習とコート分断によるコート往復に時間をとられ，短時間でのぎりぎりの練習量であるが，もう少し，余裕をもった時間と練習で十分理解させることが望ましい。

尚，一度のサービスについて3本単位の練習を行なっている。これは一本目が入らなかったときに自己修正できる機会を2回与え，また，一本目が入れば，強化できる機会を2回与えることになり学習効果を高めることができるからである。この練習の原則はこれ以降のプログラムの練習でも生かされている。

【結果】

練習量はトスだけの練習を10回。フローターサービス3本を3回。本格サービスの基礎3本。自分たちのコートで3本を3回。計21本

5 【ショートラリー（兼ウォーミングアップ）の指導】

毎時間の練習のはじめはウォーミングアップを兼ねてショートラリーの練習をします。これまでのストローク練習でははじめから横向きの構えでしたが，今日からの練習では正面向きの構えから余裕をもった横向きの構えでストロークできるようになることです。

ぜひ覚えて欲しいことは，ボールのところへ移動してから構えるのではなく，ショットされたボールがフォア・バックのどちらのサイドにくるかはすぐ分かりますので，まず横向きの構えをとり，それから移動するということです。

練習コートはエンドはサービスラインで，サイドはセンターラインとダブルスのサイドラインとします。練習では両サイドを広くしようするのでネット使用は同時に2ペアまでです。そして，両サイドのオープンスペースへ意図的にショットを送ることによってねらいを追求します。まず，動き全体をイメージで捉えるとともに，最初は「構えて・動いて・ヒット」という内言を唱えながら動作を促すようにすると習得し易いです。試してみてください。繰り返しになりますが，大切なポイントは相手がショットした瞬間，横向きの構えをつくることです。そして，移動の先は2バウンドのところへ，フォアなら右足，バックなら左足を運ぶことです。

〔経験者の一人を相手に示範する。まず，山なりのゆるいボールを相手の左右のオープンスペースに送りショットさせるところを見せる。次はレディーポジションの構えから「構えて・動いて・ヒット」といいながら，横向きの構えから移動し，軸足を決めてストロークするところを見せるようにす

る。そして，サイドステップによって最初の位置に戻り，レディーポジションの構えをみせる。〕

なお，コートの同時使用は4人までですのであとの4人，2ペアはベースラインの後でネットとコートを想定しながら練習し，適宜ネット使用者とローテイションすること。

《解説》

これまではじめから横向きの構えから行なっていたストロークをこの練習からショットボールに正対した構えからの練習になる。これまでの練習で横向きからのストロークをある程度練習しているとはいえ，まだ横向きの構えが必然化しているとはいいがたい。したがって，この練習では内言で構えてといいながら横向きの構えをつくることを意識させることが大切である。

【結果】

練習量は5分間。

6 【はじめての練習試合の指導】

先週予告しておいたように今日は練習試合をします。まだ3回の基礎練習を行なっただけで4回目の授業で試合をするのは，次のような主旨からです。

それは初心者の場合，なるべく早くゲームを経験し，これからの練習が練習のための練習ではなく，ゲームのための練習になるようにしたいからです。そのゲームですが，少しでも質的に高いゲームを体験できたほうが良いのです。そのために現在の力に見合ったゲームの条件を整え，また，ソフトテニスを含めた経験者には後程お話するゲーム戦術についての理解と協力が必要です。よろしく頼みます。

それでは試合のやり方を説明します。

試合は4ゲームマッチとします。即ち，4人が各々サービスゲームを一つずつということになります。1ゲームは4ポイント先取にします。正式ルールでは3ポイントオールのときはジュースになり，2ポイントの差がつくまで続けるのですが，時間節約のため4ポイント先取とします。

サービスはオーバーハンドのサービスはやめて，一度バウンドさせたボールをアンダーハンドで送る方式で行なう。それはオーバーハンドサービスはまだ少ししか練習していませんので，今オーバーハンドで行なうとポイントの80%がサービスとサービスリターンで終ってしまい，練習試合の主旨に合わなくなるからです。

次はゲームの戦い方，ゲーム戦術についてです。技術と戦術は相互に規定する関係にあり，現在の技術レベルにあった戦術が必要です。まず，陣型は雁行陣ではなく二人ともベースラインまで下がった底部並行陣です。この陣型の守備範囲はコートを縦に半分に割り，左右を分担して守ります。攻撃はコートの真ん中を目標に相手よりも一本多くショットつもりで粘り強くストロークする。そして，余裕がある時は少しでもコート深くにショットするか，あるいは相手の不得意なバックハンドを打たせるようにショットすることです。そして，この深いショットが攻撃技術になるかどうか，相手の返球や自分の返球のから確かめてください。

《解説》

練習のための練習でなく，ゲームのための練習の主要な内容はストロークのミスは相手のポイントになること，したがって，ボールをコントロールすることの重要性を身をもって体験さ

せることにある。

練習で行なったことをゲームで検証する場合，検証しやすいようにゲームを組織することが必要である。即ち，ボレーとサービスはその方法を学習しただけである。グランドストロークだけはショートラリーであるが少し練習した。したがって，グランドストロークを戦術的目標とするところへどの程度ショットできるかを検証できるようにルールの変更（サービス）や経験者の協力を要請したのである。

【結果】

練習試合は4ゲームマッチを2まわり，即ち，8ゲーム分経験する。

ゲームでどの程度のラリーが続いているかを班ごとに調査させた。記録は1ゲームごとになっているが，4ゲームマッチとして集計した。その結果は次のとおりである。尚，1班は記録方法のミスで調査できなかった。

ラ　リ　ー　の　調　査

	2　班	計(%)	3　班	計(%)	4　班	計(%)
ダブルフォルト	7 3 5 6	21(21)	4 2 2 3	11(13)	2 5 4 4	15(18)
ラリー0回	7 4 4 7	22(22)	4 3	7(8)	3 4 7 3	17(20)
1	7 9 6 8	30(30)	5 2 8 2	17(19)	3 9 6 3	21(25)
2	2 5 5 3	15(15)	7 4 2 6	19(22)	9 1 2 5	17(20)
3	1 1 2	4(4)	3 2 1 3	9(10)	1 3 2	6(7)
4	1	1(1)	2 1 1 4	8(9)	1 1	2(2)
5	5	5(5)	3 2 1 2	8(9)	1 3	4(5)
6	1	1(1)	2 1	3(3)	1	1(1)
7			1	1(1)	1	1(1)
8回以上			2 2 1	5(6)	1	1(1)
	99ポイント		88ポイント		85ポイント	

7　【ゲーム戦術＆技術の指導】（その1）

今回からいよいよ本格的な練習にはいります。前回練習ゲームを経験しましたが，経験できなかったことは理屈で補い，常にゲームをイメージしながら練習を行います。

練習ゲームでは2人ともベースラインまで下がってプレイしましたが，授業の目標は雁行陣のゲームです。雁行陣では2人のうち一人はネット近くに位置し，ポイントショットを取ろうと構えていますから先週のゲームのようにコートの真ん中にショットすればよいという訳にはいかない。前衛のいるストレートは避けてクロスへしっかりしたストロークを打てることがゲームを楽しめる条件になります。

それでは練習方法を説明します。

コートは縦半分にしてクロスコートを使用し，サービス＆リターン＆ラリーという形式で行ないます。グループのメンバーをサービスサイドとリターンサイドに分けます。サービス側は一人のサーバーがボール3個分のサービスからのラリーを行い，終ったら逆のクロスコートでサービスの順番を待ちます。リターン側はサーバー2人分のリターンからのラリー練習を行い，終ったら逆のクロ

スコートでリターンの順番を待つ。尚，メンバーの人数が奇数のときはサーバー側の方を多くする。

さて，この練習での戦術・技術の課題を確認しておきます。

まずサービスですが，１本目が入れば２本・３本と同じ打点で同じ打ち方をします。１本目が入らないときには同じ打ち方で打点を修正することによって入れるようにします。この入らないときの修正方法を覚えることが課題です。

次にサービスリターンですが，どの辺で待っていたらリターンしやすいのかリターンのポジションをまず覚えてください。サービスされたボールの高さやボールの勢いによってどこまでボールが伸びてくるのかの予測が必要です。そして，サービスする人によって異なるサービスの特徴を覚えるようにしてください。。

最後はベースラインプレイですが，初めはクロスコートの真ん中を目標にショットし，慣れてきたら少しでも深いボールをショットする。ボールの軌道は最初は山なりのショットで確実に入れるようにし，安定してきたら山の頂上を低くした平らなボールを打てるように練習する。

《解説》

サービスサイド側とリターンサイド側で１回あたりの練習量を変えたのは練習相手が固定しないようにするためである。その場合，リターンサイドを連続させたのはリターンを習得する方がサービスより難しいからである。また，サービス側も６本よりは３本の方が１本１本を大切に練習するようである。

サービスがフォルトでもリターンできる程度のフォルトはリターンし，ラリーの練習をするようにする。また，ラリー練習中，センター側のボールの処理はセンターを越えてプレイすると隣の人のプレイを妨害すだけでなく，衝突の危険があるので行なわないようにする。

【結果】

練習量はサービサイド10分，リターンサイド10分，計20分を２回の計40分。

8　【ボレー＆（グランド）ストロークの指導】

先週まで行なっていたウォーミング・アップを兼たショートラリーに代わり，トライアングルでボレー＆ストロークの練習をします。

ストロークの課題は先週までのを引継ぎますが，ボレーは新しい課題です。以前やったボレーの練習ではストローカーを目標にボールを返していましたが，ポイントを取るボレーは相手のショットされたボールに対して方向を変えたボレーが要求されます。そこで，ボレヤー１人とストローカー２人で３角形をつくり，ボレーヤは交互にストローカーにボレーし，角度をつけたボレーを覚えるようにします。

ボレーする人はレディーポジションで構えたとき，ネットの白帯の上からサービスラインが見えるところに位置する。ストローカーはサービスラインとベースラインの中間で２人の間隔（センターラインとサイドライン）を十分とる。狭い間隔だとあまりボレーの角度がなくなります。ボレーのラケット面は最初のうちは打点のところで目標にむけてセットしてボレーする。慣れてきたら打点の２･30 cm 手前にセットし，逆足を踏みだしながら短いフォワードスイングをいれたボレーを覚える。距離の目標はサービスラインです。

《解説》

ボレーの角度をつけるためには２人のストローカーの間隔を拡げることに注意する必要がある。２組同時に練習できるが，同じ方向だと間隔が狭くなるので一つは逆方向に設定するとよい。

【結果】

３人１組でボレー３分，ストローク６分，計９分。４人１組の場合はがボレー　２，５分，ストローク５分，計10分。

9　【ゲーム戦術と技術の指導】（その２）

今日のメイン練習は先週の練習を基礎に「サービス＆リターン＆ラリー＆ボレー」を行ないます。サービスサイドとリターンサイドに分かれるのは先週と同じです。

しかし，サービスサイドには前衛を置き，サービスから前衛，前衛が終えたら逆サイドのサービスの順番を待つようにします。サービスサイドはサービス３本でローテイションし，リターンサイドはサーバー２人でローテイションするのは先週と同じです。

前衛のポジションですが，左右関係ではダブルスのサイドラインとサービスのセンターラインの中間が目安になります。ネットとの関係ではボレーの構えをしたとき，ネットの白帯の上から相手コートのサービスラインが見えるのが目安になります。この位置だと目の高さのハイボレーを直線的な弾道のボレーで打つことができます。さて，そのボレーで狙うエリアですが，相手２人の真ん中かあるいは前衛の足元になります。前衛が経験者の場合，このポジションに構えているかも知れません。その時は２人の間が狭く，難しくなりますので前衛の足元をねらいます。いずれにしてもサービスラインとセンターラインが交わるところが目標になります。サービスサイド10分のうち，フォアサイドから５分，バックから５分に分け，両方サイド練習すること・

それではこの練習の戦術的・技術的課題を説明します。

まずサーバーですが，入らないときの打点の修正を覚えることは引き続き課題になりますが，深いサービスとバック側へのサービスを課題とします。

ボレーヤーはストローカーのミスショットに対するボレーだけでなく，相手のクロスショットを予測できたらポーチボレーにも挑戦してみます。そのために，相手が難しいショットに追い込まれた状況判断とフィニッシュショットへの構えが必要です。

ストローカーはクロスコートに深く入れることを目標にして相手に難しいショットをさせることを基本にしながらも，ストレートへの相手前衛を越える山なりのショットを行い，戦術の幅を拡げ，戦術の選択ができるように練習する。

《解説》

サービスサイド側とリターンサイド側で１回あたりの練習量を変えたのは練習相手を固定しないようにするためである。サービスサイドはフォアサイド，バックサイドの両方を練習すること。ボレーの目標にカラーコーンあるいはボールを設定するとよい。この練習はフィニッシュショットのチャンスをつくり出し，ボレーショットすることが中心課題であり，そのような状況がつくりだせているかどうかに注意すること。

【結果】

練習量はサービスサイド10分，リターンサイド10分の計20分である。

各ストロークがどの程度の練習になっているかどうか調査した。調査対象は1班である。サービスは3本単位で行なわれているが，各人によってサービスがまわってきた回数に差がある。

リターンイン・アウトは本人のプレイではなく，サービス時にリターンしてくれた人のプレイであり，ボレーもその時のボレイヤーのプレイである。

サービス&リターン&ラリー&ボレーの調査（6/24）

	Ak	Kh	Ed	Kt	Es	Ad	Sd	Sk	Oy	計
サービスイン	7	9	6	5	6	3	6	5	4	51
サービスフォルト	2			1		6	3	3	5	20
リターンイン	7	4	4	4	4	5	7	4	3	42
リターンアウト	1	4	2	1		1	2	3	1	15
ラリー1回	5		2			1	2	2		12
2回		3	3	1	1	1	1		1	11
3回							1	1	2	4
4回				1	1		1	1		4
5回以上	1	1					2			4
ボレー	3	7	0	2	4	4	5	2	3	30

10 【練習ゲーム】

戦術・技術練習を行なったら，それを検証するためのゲームを短時間でも必ず行なうことにします。練習したことをゲームのなかで生かすことができたかどうか，あるいはゲームによって新たな課題を見つけるとか，練習とゲームの関連を追求し，ゲームに生きる練習を行なっていきたいと思います。

ひと試合の時間は8分です。4人がそれぞれサービスゲームを一つずつといいたいところですが，あるいは4ゲームの途中で終るかもしれません。8人全員にゲームの経験をさせるために時間打切りで第2試合を始めてください。

試合では今練習したことを生かして行なってください。とくに，サービスはファーストサービスは速いボールのサービスをセカンドサービスはゆるいボールのサービスいうように力の入れ方を変えたサービスをする人がいます。しかし，力の入れ方を変えるのは難しいのです。むしろ，力の入れ方は一定とし，打点で修正する。この方がダブルフォルトは少なくなります。

《解説》

ゲームだからということで特別なことをするのではなく，練習したことがゲームでできるかどうかを確かめるようにやらせることが大切である。とくに，サービスで練習と違うことをやりがちなので注意が必要である。

【結果】

11 【班対抗試合の指導】

テニスは基本的にはダブルスを含む個人戦を楽しむ競技ですが，団体戦として行なうこともあり

ます。例えば男子の国別対抗のデビスカップや女子のフェデレーションカップがあります。学校対抗戦などもそうです。

今日の対抗戦は1班対2班，3班対4班です。各班8人ないし9人ですから4ペアないし5ペアつくって対戦します。同じ力の相手と対戦したほうがゲームを楽しめますが，ペアの作り方，対戦の組合せは各班に任せます。

試合が終ったら，各班のペアの一人は審判，もう一人は自分の班のゲームを記録するようにします。但し，第1試合は第4試合のペアから審判と記録をだしてください。第5試合がある時は2回行なうことになりますがよろしく頼みます。

それでは試合のルールを説明します。

試合は4ゲームマッチです。4人でサービスゲームを一つずつということになります。ゲームカウント2対2の場合は引き分けになります。ジュースは1回だけで，2回目のジュースになったときは1本勝負とします。

《解説》

体育館の1コートでの対戦だったので審判，記録，ボールパーソンに余裕があったが，屋外の2コートを使用する場合は空いたコートに次の試合がはいるので，審判運営等は当該コートのゲーム終了メンバーが，第一試合だけは第4試合のチームで行なうようにするとよい。

尚，ゲームが終ったら対戦相手のペアとの握手や審判に対するお礼の挨拶などのマナーの指導を忘れないこと。また，団体戦としては試合開始前後にネットを挟んで整列しての挨拶を行なうようにすること。

【結果】

班対抗試合の記録（1班対2班）7/15

	第1試合					第2試合					第3試合					第4試合					第5試合				
ラリー回数　ゲーム	1	2	3	4	計	1	2	3	4	計	1	2	3	4	計	1	2	3	4	計	1	2	3	4	計
ダブルフォルト	1	1	1	1	4		1		2	3					0		1	2	3	6				1	1
0回	1	1		5	7	1	1	2		4	1	1	3		5	1	2	2		5	3	4	2	2	11
1	5	2	2	2	11	1			2	3	2	3		1	6		3	2	1	6			3	1	4
2	2				2	1	1	1		3		2	1	3	6	1	2	1		4	1	1	2		4
3			1	1	1	1	1			3	1				1	1	1	1		3		3			3
4				0						0			1		1	2				2				1	1
5回以上		1	1		2	1				1	1	1		1	3					0					0
ボレーポイント	0	0	0	2	2	2	1	1	0	4	1	1	1	3	6	3	0	2	0	5	0	0	0	0	0

班対抗試合の記録（3班対4班）7/15

	第1試合					第2試合					第3試合					第4試合				
ラリー回数　ゲーム	1	2	3	4	計	1	2	3	4	計	1	2	3	4	計	1	2	3	4	計
ダブルフォルト	1	1	3	1	6	4	1		1	6	1	2			3	2				2
0回	1		1	1	3	4	1	2	1	8	4	2	2	3	11	2	2	2	1	7
1	4	1	2	2	9		1	2	1	4		1	2	2	5	1	2		3	6
2	1	2		2	5		3	1	1	5			1		1	1		1		2

3					0		2	1	1	4			1		1		1	2	1	4				
4		1		1	2					0		1		1	2				1	1				
5回以上				1		1	1			1					0			1		1				
ボレーポイント	3	2	1	3	9		1	3	1	1	6	0	1	2	2	5	0	0	2	2	4			

4 実験授業による評価と課題

この章では，授業書を実験授業の結果に基づき評価することである。評価基準は授業過程，目標の達成度および受講生の歓迎の度合いである。

(1) 授業過程による授業書の評価

これは授業過程が授業書の指示したとおり進行したかどうを評価することである。その中心は指示した内容が練習効果をあげているかどうかということである。それと同時に教材の構造だけでなく，授業過程をも規定しているという点からいえば，さらに楽しく学習できているかどうかを評価することが重要である。

この二つの側面から授業書を評価するが，二・三の授業書を重点的に評価する。評価資料は練習時の測定と毎時間の授業終了時に「感想と質問」のカードに出席代わり書いてもらった1・2行程度の感想文である。尚，感想文の（ ）内はテニスの先行経験を示し，初→初心者，高→高校授業経験者，ソ→ソフトテニス経験者，硬→硬式テニス経験者を意味する。

① 授業書【バックハンドストローク】

先週のフォアハンドストロークに続き，今週の中心課題である。但し，バックハンドどうしの練習では練習効果が上がらないので相手にはフォアハンドで対応させているので，練習の半分はフォアハンドの練習になっている。

練習の最後の5分間，ラリーがどの程度続いているかを測定した。連続して10回続くと1点，女子は連続5回で0.5点である。5点以上というのは1分間に少なくとも10回のラリーが続く練習をしていることを意味しており，32人のうち，24人は練習効果に問題ないだろう。感想文は「バックはフォアに比べて力の加減が難しく思うところにはなかなかいってくれなかった。」(初)というのが代表的である。問題は4点以下，とくに0点の3人である。3人の感想文は「片手の方が打ちやすいが方向が定まらない」(高)「ボールが返ってこない！ そんなに悪い球を打ってるつもりではないのですが」(高)「言葉で説明されただけではバックハンドなんて出来ません」(初)である。この3人目の感想には補足説明が必要であろう。説明は必ず示範を見せながら行ない，ストロークへの導入実技も行なっているのだが，言葉の説明だけと感じさせているほど彼には通用していないということである。この指摘からの反省は導入とショートラリーの間にバックハンドの打点とフォアードスイングを確実に体験できる教材を検討することである。

② 授業書【はじめての練習試合】

テニスをはじめてわずか4回目（4週目）でのゲームであるが，いったいゲームになっているのか，そして，目的は達成しているのだろうか。

まず，サービスはワンバウンドのアンダーハンドにすることにより，ダブルフォルトは4ゲームマッチで多くて7つ，少ないところ2つ，平均で4つである。これは1ゲームあたり多くても2つ以下に，平均で1ゲーム1つにおさえられ，サービスリターンを含むストローク戦になっている。但し，個人レベルでみると1ゲームで3つのダブルフォルトをしたものが2班に2人，3・4班に各1人いることに留意する必要がある。この人たちは「サーブのミスが多くダブルフォルトを連発してしまい，あまり試合にならなかった」(初)「サーブがなかなか入らなくて，おちこみました」という感想を述べている。

また，班ごとにみると2班はサービスミスに加えてリターンミスも多く，ラリー戦がもっとも少なくなっている。それは感想にも「あまり練習の成果がでていないように思う」(初)「まだ基礎があまりできていないらしく難しい」(初) と述べ，不満の意を表している。

一方，記録方法のミスによってゲーム資料がない1班については「けっこうラリーが続いたが記録のし方をまちがえたので残念だった」(初)「初心者が多く，打っている本数が少ない割に，意外とゲームになるものですね」(経) と感想を述べている。

全体の授業後のアンケートでは面白かったと答えたもの19人，普通が13人，面白くなかったもの1人となっている。

③ 授業書【ゲーム戦術&技術の指導】(その2)

ゲームの要素を全て含み，テニスの特質を練習できる方法として，もっとも重要な授業書である。果たして練習効果は上がっているのだろうか。

初心者の多い1班を対象にした調査をもとに分析すると次のようになる。

まず，サービスは71本のうち51本，72%入り，その内42回，82%のリターンが返っている。そして，リターンプラスラリー15回の計，57回のボレーの機会が与えられ，30本のボレーが行なわれている。わずかのフォルトやアウトはプレーを続行するようにしたこともあり，ボレー機会の条件はつくられているといえる。しかし，それが攻撃的なショットによってチャンスをつくりボレーするということがどの程度出来ていたかを示すことができないのが残念である。また，ボレー30本というのは1人につき3本強でしかなく，たいへん少ない練習である。しかし，パートナーのショットによって相手に難しいショットを打たせることになる状況判断やフィニッシュショットへの準備と同じレベルのストロークをボレーするという内容はこの練習でしかできず，他に求めることができないのである。

ところで，当日は14度という肌寒い気温で寒いという感想が多かったが練習はほとんど人が面白かったとするものが多い。したがって，練習は間違いなく受け入れられており，引き続き追求できる練習である。

(2) 班対抗試合による評価

班対抗試合による評価とは試合でどのようなゲームが行なわれ，授業書の目標に対する達成度を評価することである。

授業書の目標を確認しておくと，それは「雁行陣のダブルスゲームを楽しむことができること」であった。そして，ダブルスゲームの内容はテニスの特質で規定した内容を想定していた。

それでは班対抗試合でどのようなゲームを行なっているのか，最初の対抗試合1班対2班と3班対4班の試合を対象に分析する。

まず，1班対2班の5試合20ゲームの分析は次のとおりである。

サービスは116ポイントのうち102ポイント入り，その内70回，69%のリターンが返っている。そして，リターンが返るとリターンを含みラリーが1ポイントにつき平均2回続いている。ボレーはラリーの続いている回数147回の機会があり，17本のボレーポイントを決めている。1ゲーム平均0.9本である。(観察によればボレーそのもの数はポイントの2倍以上あるが，ボレーミスやつなぎのボレーになっている)

次は3班対4班の4試合16ゲームの分析は次のとおりである。

サービスは101ポイントのうち84ポイント入り，その内54回，64%のリターンが返っている。そして，リターンが返るとリターンを含みラリーが1ポイントにつき平均2回続いている。ボレーはラリーの続いている回数112回の機会があり，24本のボレーポイントを決めている。1ゲーム平均1.5本である。

(3) アンケートおよび感想文による評価

アンケートおよび感想文による評価とは全体の授業が終った後で，受講生に対するアンケートと感想文を実施し，この授業がクラスからどの程度歓迎されているかを評価することである。

アンケートの設問は学習順序にしたがって各教材が面白かったかどうか，役に立ったかどうかを3段階で評価させた。面白かった，役に立ったは3，普通は2，面白くなかった，役に立たなかったは1とした。アンケートの結果は次の表のとおりである。アンケートの提出者は33名（受講生35名）である。

受講生による教材評価

教材の内容	面白かった 3・2・1	役に立った 3・2・1
(1) 小空間でのショートラリー（ストローク）	10・18・4	18・11・4
(2) 小空間でのボレー&ストローク	13・16・3	20・11・2
(3) 打点を捉えるためのサービス練習	9・16・6	23・8・1
(4) 初めての練習試合（2人ともベースライン）	19・12・0	16・15・0
(5) サービス&リターン&ラリーの練習	22・10・0	24・8・0
(6) サービス&リターン&ラリー&ボレーの練習	23・9・0	24・8・1
(7) (5)の練習前のショートラリー	8・21・2	14・16・2
(8) (6)の練習前のボレー&ストローク（三角形）	14・16・1	20・12・1
(9) (5)(6)の練習検証のための練習ゲーム	27・6・0	27・5・1
(10) 班対抗試合	30・3・0	27・6・0
(11) 授業全体を通して	25・8・0	25・7・1

まず，授業全体では33名中25名が面白かったと答えており，この授業書による授業を肯定的に受けとめてくれたといえよう。

それでは，1時間ごとの授業はどうであろうか。その中心となる各教材についてみてみると練習ゲームや班対抗試合の評価がもっとも高く，次いでゲームに近い教材が好評である。その

他の評価もまずまずであるが，問題がないわけではない。一つは「打点を捉えるためのサービス練習」である。面白いが9人（29%）と少なく，面白くないが6人（19%）と多く気になる数字である。時間が短く，指導を急ぎ過ぎたという自覚があり，検討されてよい。もう一つは「小空間でのショートラリー」練習である。これも面白いが10人（31%）と少なく，面白くないが4人（13%）である。体育館でかつネットが使用できない条件での練習ではあるが，コートでネット使用した練習前の練習でも同じような評価であり，検討課題となる。

最後に，受講生の感想文を二・三紹介する。

① 「週1回しかないので，今回できたところ，うまくいったところが来週にはできなかったり，もちろん逆に出来なかったところができたりもありました。全体的には不調和ながらも少しずつうまくなっていったのではないかと思っています。試合では，サーブが思ったように決まらず苦戦しましたが，ボレーを決めた時はとても気分が良く病みつきになりそうでした。今後も機会があったら，またやりたいなと思えるようなった点で目標達成と言えると思います。」（初心者）

② 「結局のところ最後までまともに試合できる程うまくなることができず，ダブルスではもう1人に申しわけないという気持ちの方が強く正直楽しいという気持ちはほとんどなかったです。それでもやはりうまく打ちかえせた時，そういう瞬間はうれしく楽しかったんだと思います。」（高校授業経験者）

③ 「ダブルスのルールもわかり，また戦術も理解でき，ラリーも続くようになりゲームはなかなかおもしろかった。自分がボレーを決めたとき，また深いボールを返せた時，意識してやったことができたときの喜びはかなりのものだった。ゲームの中でこんなときどういうボールを返したらいいかとか，どういうボールが返しにくいかとか感じさせられたのでとてもよかった。昔，父にテニスに連れていってもらっていたけど，あまりおもしろいと思わなかったが，この授業でテニスのおもしろさを発見できたのがうれしかった。……この授業にはとても満足でした。」（初心者）

5　まとめにかえて

天候不順のうえに水はけの悪いテニスコートによって，今年のテニス授業は実技12週のうち半数の6週はコートの使用ができず，広さが半分の体育館での授業であった。したがって，予定していた授業が展開できず，いわば実験手続き不備の授業になってしまい，仮説の実証というところまではいかなかった。

しかし，それは普段の授業でおこり得ることであり，実践者としては許された条件のなかで授業はつきつめられる。その点を考慮しながら成果はともかく授業書のもつ問題点と課題を明らかにしておきたい。

さて，はじめに検討しなければならないのは仮説にかかわった部分の問題である。仮説は「テニスの特質を具体化した攻防の標準戦術に基づいたサービス＆リターン＆ストローク＆ボレーの連続した各技術をなるべく早く，かつ充分に練習できること」であった。授業書では「ゲーム戦術と技術の指導」（その2）の部分である。練習は1週に20分を2週続けて行なっているが，充分な練習であったかが問われる。

1週20分間の練習は10分のサービスサイドを4～5人でサーバー，ボレイヤー，待機と交

代しながら行なわれる。今回データーを取ってみて初めてわかったことであるが，10分間でボレーにトライできたのが一人平均3本でしかなく，2週続いたとしても不十分な練習ではなかったかということである。この練習後には検証のための練習ゲームを行なっており，ボレーそのもの数は積み重ねていると思われる。しかし，ここでのボレーはボレー練習を増やせばよいという問題ではない。大切なことはペアの連携によるショットによって相手が難しいショットを打つことになるかどうかの状況判断や適切なポジションへ移動してフィニッシュショットを準備するということを伴ったボレーを学習しているかにある。したがって，不十分な練習といったのは絶対的なボレー数が少ないとこのような内容を学習する機会がなくなることを心配するからである。少なくとも数回は学習できる練習量を確保することが必要だと思われる。

もう一つの問題は戦術と技術を統一した最初の練習である「ゲーム戦術と技術の指導」（その1）が，雨天のために2週の予定が1週しかできなかったことである。そのために，サービスとグランドストロークの個別技術の練習が不十分なまま重要な「ゲーム戦術と技術」（その2）の練習に進まざるを得なかったことである。とくに，サービスについては12人のものがサービスがうまくいかないことを感想文に触れており，サービスにこだわり，ストロークのラリー練習に影響を与えているようである。そして，当然のことながらサービスについての不安と課題が次週に持ち込まれ，メインの戦術練習に悪影響を与えていることが予想されるのである。したがって，この見通しの甘さを反省するとともに計画が実施できなかった問題だけでなく，サービス指導に問題がなかったかどうかをみておく必要がありそうである。

以前のサービス単独の練習を行なっていたときと比較すると戦術と統一して練習することによりゲームのためのサービス練習を行なうようになり，試合でのダブルフォルトが半減する効果をあげてきた。しかし，この戦術練習以前におこなった今回のサービス練習は約20本程度であり，それも3週間前であった。問題はサービスが入らなかったときの修正方法を確実に習得させていたかどうかであり，そのための練習量が保障されていたかどうかの検討が必要である。

いずれにしても，感想文から戦術練習段階だけでなく試合にはいってからもサービスミスはゲームを楽しむうえで特別な位置を占めていることを改めて知らされたが，サービス指導について一層の熟慮が必要である。

以上，仮説を実証するために必要な課題を検討してきた。しかし，実証は簡単なことではなく，また急いで結論をだすべき性質の問題でもない。もっと重要なことはすぐれた授業をつくり出すことを追求することであろう。そして，授業過程の分析と授業書の評価を的確にすることによって，よりすぐれた授業書への改善をはかっていくことであり，そのことが実証の課題にも近づくことになろう。

〈注〉

(1) 岩崎允胤・宮原将平『科学的認識の理論』大月書店　1976　この文献を本学部の教育方法学ゼミのテキストとして1回目は大学院，2回目は学部の演習で学習する機会を得た。この著書は遅れて研究の道にはいった者にとって，研究者としての基礎づくりとなった認識論であり、科学論である。

(2) 高村泰雄「教授過程の基礎理論」講座日本の教育第6巻『教育の過程と方法』新日本出版社　1976。

(3) 高村泰雄「授業書方式による教授過程の基礎理論」『物理教授法の研究』北海道大学図書刊行会　1987。

(4) 日本テニス協会編『テニス指導教本』p.53　大修館書店　1998。

(5) ポール・ダグラス『テニス』p.195　平凡社　1983。

(6) アンヘル・ヒメネス「ポジショニングを磨くためのスペイン流ドリル」『スマッシュ』2001年8月号，日本

スポーツ企画出版社。

(7) 堀内昌一は次のように分けている。「ディフェンスゾーンは守りに撤する。相手から攻撃されないように相手のディフェンスゾーンに深く返球することを第一に考える。ラリーゾーンは深くボールをつなぎながら，相手に探りを入れる。オフェンスゾーンは積極的に攻撃する。アプローチゾーンはネットにつくためのボールを打つ。アタックゾーンはボレー等の決め球を使う。」ということである。しかし，ディフェンスゾーンとラリーゾーン，オフェンスゾーンとアプローチゾーンがどう違うのか，いまひとつ明らかでない。(「私のテニス研究・指導ノート」『テニスの科学』第9巻58頁)

(8) G. シュテーラー他編唐木国彦監訳『ボールゲーム指導事典』p.77～79　大修館書店　1993。

(9) 特質規定にあたり時間的要因の考察を省略している。そのため，分かりやすい反面，限界をもっている。例えば，現在，トップレベルのシングルスではディフェンスエリアから攻撃的なショットを打てるだけでなく，ストロークエースでポイントを取ることができる。したがって，この点の課題は次の機会に検討したい。

(10) この規定でストロークでなくショットと表現したのには意味がある。アメリカンスポーツ語辞典(ティム・コンシダイン著稲垣安二監修雄松堂出版1987)ではショットはストロークと同意語として扱っているが，前述のポール・ダグラスは「ストロークはボールに対するラケットの一定の動きを示すのに使われているのに対し，ショットは空中およびコート上での飛び方を説明するために使われる。」と述べている。このダグラスの定義を採用することにより，特質の内容を正確に規定することができただけでなく，一つのショットに対して複数のストロークを対応させることができ，多様性を含む規定としての意義をもつものである。

(11) 日本テニス協会編『テニス指導教本』p.54　大修館　1998。

(12) 同上　p.162～170。

(13) 同上　p.141。

(14) 同上　p.141～142。

(15) 前掲『ボールゲーム指導事典』p.79。

(16) 拙稿「テニスサービス指導の授業書」(北海道大学教育学部『教授学の探求』第10号1992)であるが，その後，「テニスの初心者指導における二･三の問題」(北海道大学教育学部紀要第75号)においてサービス指導法を発展させている。

(17) 拙稿「水泳教材について」。(鈴木秀一編『良い教材・悪い教材』日本標準1985)

尚，練習方法・ルール・用具という教材規定に対して，岩田靖は「ルール・用具そのものが『教材』であるのではなく，それらによって方向づけられたり，規制されたりすることによって生み出される運動課題(練習方法)こそが教材と見なされるべきではないか」と述べているが，全くその通りであり，不正確な表現を指摘し整理していただいたことに感謝したい。(岩田靖「体育科の教材づくり論」竹田清彦他『体育科教育学の探求』大修館1997)

(18) 早めにテイクバックを行なわせる指導の重要性を初めて教えていただいたのは荒木　豊(当時，山梨大学)と鈴木善雄(当時，高知大学)の両先生からである。15年程前，テニス授業を担当するからということで送っていただいた資料に指導ポイントとして指摘されていたのである。したがって，テニス指導の最初からこの問題について考えてきたが，昨年，スペインテニスの紹介記事に出会い，この問題についてのスペインのトッププロの方法を知ることができた。(テニス雑誌『スマッシュ』2001年7月～10月号)それは常に一定の打点でうてるように脚を使って動くというコンセプトをもとに横向きの構えを先行させて移動するというストロークの準備過程である。スペインは昨年，世界ランキング50位以内に9人という最多の選手を送るテニス先進国であるが，このボールを捉える動き方はトッププロだけでなく一般のテニス愛好者にも同じように指導されているという。それにしても，荒木・鈴木両先生の初心者指導についての洞察力，先見性には驚かさる。それとともに，貴重な知見をご教示いただいた先達にあらためて感謝したい。