HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	テニスの初心者指導における二・三の問題
Author(s)	井芹, 武二郎
Citation	北海道大學教育學部紀要, 75
Issue Date	1998-03
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/29565
Type	departmental bulletin paper
File Information	75_P245-252.pdf

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

テニスの初心者指導における二・三の問題

井　芹　武二郎

Problems in Teaching Tennis to Beginners

Takejiro ISERI

目　　次

1　はじめに …… 245
2　グランドストローク指導の問題 …… 245
3　ボレー指導の問題 …… 248
4　サービス指導の問題 …… 249
5　まとめにかえて …… 250

はじめに

「いくわよ，いいわね，ポーン……ごめんなさい」「いくわよ，いいわね，ポーン・……ごめんなさい」。これが数回繰り返されると手持ちのボールがなくなり，ボールを拾いにいく間，暫し練習は中断される。そして，また，「いくわよ……ごめんなさい」が繰り返され，続けられていく。これは10年程前，女子学生を対象としたテニス授業においてよく見かけられたグランドストロークの練習光景である。

さすがに今日ではこのような光景を見ることは少なくなったが，それでは問題が解決され，ラリーが続くようになったかというとそうではない。受講生50人前後を相手に週に1回，12・3回程度の授業で，ラリーの続く楽しさやゲームの楽しさを与えられるように指導することは容易ではなく，依然として大きな問題である。

本論では，大学に入ってはじめてテニスを行なう学生多数を対象とした授業において，技術指導のうえで問題になっているいくつかの点を取り上げて検討し，解決の展望を探ることにある。

さて，授業での目標は「初級レベルのダブルス（雁行陣）を楽しめること」と設定している。目標を達成できる手続きを示さない限り，絵に書いた餅になってしまうが，雁行陣のフォーメーションでゲームを楽しむということは，限定された授業時間であっても最低，サービス，グランドストローク，ボレーの各ストロークを指導する必要がある。また，初級レベルのダブルスとは抽象的であるが，これはどのような戦術を駆使できるかによって規定されよう。そして，戦術に規定されて各ストロークの技術水準が要求される。

しかし，ここでは初級レベルの戦術は想定しながらも，直接には，グランドストローク，ボレー，サービスの各ストロークの指導上の問題を個別的に取り上げて考察し，解決のための基本的方法についての試論を提示する。

グランドストローク指導の問題

グランドストロークは，はじめてテニスを行なう者にとってはテニスそのものと思われる程の

位置を占め，まずもって最初に取り組まれるストロークである。しかし，前述したように簡単にはラリーを続けることができない。勿論，ラリーが続くことがテニスの本質でないことはいうまでもないが，目標設定からいうと少なくとも5・6回のラリーができる力が要請されると思うがどうだろうか。それも山なりのゆるいボールと相対的に直線的な速いボールの入り交えたラリーを。

それでは初心者にとってグランドストロークのラリーを難しくしているものは何だろうか。それは一つは相手がショットしたボールに対する予測・判断が難しいことと，もう一つはバックサイドにきたボールに対する返球がうまく出来ないことである。前者の問題はフォア・バック両方に共通することなので，はじめに後者のバックハンドストロークの問題から検討することにする。

バックハンドストロークはフォアハンドに比べ，腰・体幹の回転による力を生かさないと十分なスイングが出来ないことにある。バックハンドはストロークする肩・腕がフォアハンドより肩幅分ネット側にあり，最適なフォワードスイングをつくるためには，横向きからさらにクローズドスタンスにした斜め後向き姿勢で肩越しからボールを視る構えになる。そして，ラケットを十分引いたところから重心を移動させ，前脚を軸に腰と体幹の回転を先行させつつフォワードスイングを行なう。この腰と体幹の回転の力を肩・腕・ラケットへとタイミングよく連鎖させ，かつボールをうまくコントロールするのが大変難しいのである。

それに対して初心者の場合どのようなストロークをするのだろうか。まず基本的な構えであるが，横向きのスクエアスタンスからのストロークを数10回，球出しによる練習しても，ラリー練習になると大半が斜め前向きのオープンスタンスの構えになってしまう[1]。そして，テイクバックでラケットが十分引けず，左から右前方（右利きの場合）へいわゆる〈腹切り〉のスイングになってしまう。従って，ショートラリーではなんとか通用していても，距離をのばすとこのスイングではボールのコントロールが難しくなる。これが数回の授業で見られる初心者の特徴である。

一方，ボールをコントロールすることが大切だと認識してくるとラケット面を左から前方に向けて短く当てるスイングでボールをコントロールするようになる。問題は腰と体幹の回転をほとんど使わない腕だけのスイングになっていることである。しかし，ここまででも出来るのはいい方で一部の受講生しか達成できていないのである。

そこで，これらの問題の解決を展望できるものとして，両手打ちのバックハンドについて検討する。両手打ちバックハンド発生の由来について，渡辺功が「非力な幼年のころからテニスを始め，フォアはまあまあとしても，どうにも処理のつかないバックハンドをあいている左手で，後からプッシュつまり“押してやる”助走行為が，しだいにタイミングのコツを覚え，大変な武器として成長した」[2]と述べているが，歴史的事実はともかく個人発生としては恐らくそうだろうと思われる。両手打ちの長所，短所についてはいろいろ議論のあるところであるが，デニス・バン・ダ・ミーアは両手打ちのバックハンドの問題点について，次の4点をあげている[3]。

(1) サイドにくるボールに対するリーチが限られる
(2) 短いボールに対する処理に苦労する
(3) ネットプレーで正面に来るボールの処理
(4) 高いバウンドのボールを扱う難しさ，スライスを打つ難しさ，強いトップスピンをリターンする難しさ

一方両手打ちの利点としては次の2点を挙げている。

(1) 相手に対してどういうボールを打つかごまかすことができる

(2) ボールを非常に強く打つことができる

両手打ち問題点の(3)(4)については片手打ちでも難しく，その比較検討については保留しておこう。両手打ちを採用するにあたり，当面問題になるのは問題点(1)(2)のボールを拾える範囲が片手打ちより狭くなるということである。この点についてビック・ブレーデンは「体の幅の半分だけリーチが減るということは真実だが，たいていの人には問題ない。ボールに到達してから，どうやってネットを越させて打つかという問題の方が大きい。リーチの減少は，事実上二つのフォアハンドをもっているという利点によって補われてあまりある」[4] と述べているが，この主張にわれわれは完全に同意する。とくに，前半部分の指摘は初心者にとっては最も切実な問題である。そして，ネットを越してコートに入れる点で易しいのであればそれだけで十分であるが，将来，手打ちでない全身を生かしたバックハンドへ発展させる点ではどうだろうか。このことについても両手打ちの方が片手打ちより有利な条件をもっている。それはフォアハンドと同じように重心移動後，腰の回転を先行させ体幹の回転にあわせて腕をスイング出来る点にある。非利き腕側（バックハンド）の腰・体幹を使って投げたり打ったりという先行経験はほとんどの人が持ち合わせていない。そのようななかで重心移動後に腰と体幹の回転を先行させ，その力を生かして腕をスイングする片手打ちに比べ，体幹にあわせてスイングできる両手打ちの方がはるかに易しいと思われる[5]。

次はショットされたボールに対する予測・判断の問題である。

初心者どうしの練習でなかなかラリーが続かないのは直接にはストロークのコントロールミスによるものであるが，そのミスを生じさせている大きな要因の一つにボールに対する予測・判断が遅れ，スタンスを含めた十分な構えからのストロークが打てていないところによるものと思われる。そして，普通のラリー練習では十分な構えでのストローク練習機会が極度に少なくなり，そのことがまた，合理的な動作形成を遅らせ，ラリーが続かないという悪循環になっている。

この問題点についてどのように指導されているのだろうか。テニス教室等で最も多くとられている方法はインストラクターのコントロールされた球出しによって受講生にとってボールに対する予測・判断を易しくし，ストロークの動作形成を先行した練習を行なっている。そして，予測・判断については，インストラクターあるいは受講生どうしのラリー練習を併用することによって自然に形成されるのに任されているように思われる。

この方法は系統的な指導もあって合理的な動作形成に効果をあげているが，動作形成にみあった予測・判断力がついていない為，受講生どうしのラリーとなるとなかなか続かず（1期8回程度の教室では），問題は依然として残される。それは球出しストローク練習には予測・判断力を発達させるうえでどこかに欠陥があるからであろう。

ところで元々ボールに対する予測・判断はストローク動作の前提条件であり，合理的な動作形成は的確な予測・判断力なしには必然化しない。従って，予測・判断の未熟な者に対する球出しによる動作形成を先行させる練習には問題があり，予測・判断力を発達させつつストロークの動作形成をはかることが必要であろう。ボールに対する予測・判断は相手のスイング動作と結びついたボールの飛んでくる高さとスピードを知覚しながら行なわれていると思われる。そして，空間が小さければ易しく大きくなればなるほど難しく，左右方向（水平方向）の認知は易しいが前後方向（視線方向）は難しく，スピードは遅ければ易しいが，速くなればなるほど難しくなるという傾向にある。

以上のことから，初心者どうしのラリー練習は，まず，ボールに対する予測・判断が易しく，

かつ目標としたところへボールをコントロールできる空間から始め，徐々に空間を拡大していくように練習条件を設定することである。そして，この枠組みのなかで，内容的には山なりのゆるいボールと相対的に直線的な速いボールの違いをわからせることが大切である。また，水平方向の認知の易しさを生かし，相手ショットの瞬間にターンしての構え，フットワークという順序を採ることによって予測・判断の遅れに対しても構えからのストロークで対応できるようにしたい。その他，ラリー練習を効果的にするには，ボール運動を苦手にしている者どうしの組合せや，また，コントロールの難しいバックハンドどうしの練習を避けるなどの配慮も必要である。

ボレー指導の問題

ボレーを指導するということはラリーの続く楽しみからゲームのもつ楽しみへ発展させ，追求することを前提としている。そして，それはまた，数時間の練習でゲームで使えるようにするということである。初心者のゲームで問題になるのは，ネットマンとしてのポジショニングとボレーを狙うコースである。即ち，自信のない者ほどネットから離れたポジションをとりがちになり，また，ボレーは飛んできたコースにボールを返してしまう傾向にある。これにはそれなりの理由があるが，それでは初心者にとっての最適なポジショニングや狙うコースはどのようになっているのだろうか。そこで，はじめにボレーのもつ戦術的な意味について確認しておこう。

ボレーは主としてネットマンが使うストロークであるが，守りに強いベースラインでのプレーからネットを取るということは少々守りを犠牲にしても積極的に攻撃することを重視し，その手段として使用されるということである。従って，まずこのことを認識させ，さらに，攻撃するための最も合理的なポジションを認識させる必要がある。

それでは，初心者にとっての最適なポジションとはどのようになっているのだろうか。それはダブルスのサービスラインとセンターラインの中間で，一歩踏み込んでラケットでネットが触れるくらいの位置が基本の基本とされている[6]。そして，その根拠としては左右関係ではストレートを抜かれず，サーバーの守備範囲を大きくしないという二つをカバーできるポジションであるということ，前後関係ではネットから下がるとボレーが決まらないからということである。このなかで重要なことはボレーを決めるためにはネットからどの程度の距離のポジションを取ったらよいかということであり，先程のポジションでよいかどうかはボレーを決めるコースとの関係で検討する必要があろう。

次にボレーで狙うコースはどのようになっているのだろうか。それは①相手後衛と前衛の中間，②前衛の足もと，③前衛のアレー側のサイド，④後衛サイドコートの鋭角コートに分けられる。しかし，初心者には①②③のコースを狙わせた方がミスも少なく，決められる確立も高いとされている[7]。そこで，われわれはまずもって①と②を統一したコースとして，サービスラインとセンターラインの交わる付近を狙ってボレーさせている。そして，そこへ確実にショットさせるには打点を目の高さとしても，打点時にネット白帯上にサービスラインがぎりぎり見えるところでは不十分で，サービスラインとネットの中間までが見えるところまでネットに詰めさせる必要がある。そのためには，ネットからの距離だけでなく，相手コートエリアと打点との関係でポジショニングを認識させることが重要である。

また，このポジショニングの指導にあたってはネットマンのもう一つの側面についても認識させておく必要がある。それはネットマンの守りは，まず相手後衛からショットの範囲を狭めることにあり，ネットから離れボレーを決められないとその役割をも果たせなくなるということであ

る。ここに，ネットマンがボールに触れるのは決めるためであるという原点を重ねて認識させるのである。

以上のことから，攻撃手段としてのボレーの方法から指導することになるが，戦術的要請からミドルボレーとハイボレーをコースとしては逆クロス，順クロスと角度をつけたボレーを中心に練習することが必要である。とくに，最初に狙わせるコースに必要な逆クロスのボレーは十分練習させること。練習にあたっては，ボレーの場合にもグランドストロークの時に指摘した問題と同じようにボールに対する予測・判断の問題がある。ボレー時の予測・判断はグランドストロークに比べ空間が1／2で，バウンドしない分易しいようであるが，一方，距離が短い分だけ素早い判断が要求される。従って，この問題の解決のための練習はやはり，予測・判断とボールをコントロールできる空間から始め，徐々に空間を拡大していくように条件を設定して行なうことが必要になる。そして，グランドストローク対ボレーの組合せで練習するとすれば，ある程度コントロールできるグランドストロークを打てることがボレー練習の条件を作ることになる。その一方，グランドストロークとボレーの動作技術の違いを認識させるためには，ボレーの練習をグランドストロークの練習に平行させた方が有効だと思われる。

尚，バックハンドは両手打ちからはじめ，片手打ちも指導するようにする。

サービス指導の問題

サービスの場合は，グランドストロークやボレーの時のようにショットされたボールに対する予測・判断にあたるものがない。あるとすれば，それはトスアップされたボールに対する予測・判断であるが，そのボールは自律的に決められるものであり，初心者にとってトス・アップの問題はあってもショットされたボールに対するよりもはるかに易しいと思われる。いずれにしても他律的でなく自ら思うように打てるストロークであるから，質的に進んだサービスの習得ができるように構想する必要がある。

そういう意味で，まず気になるのは，いわゆる「肩の回らない」サービス動作の問題がある。肩が回らないというのは運動学的には肩関節における上腕の水平屈曲と内旋の動きが極めて少なく，僅かの内旋と主として肘の曲げ伸ばしによるスイングでボールを打つ動作のことである。初心者のバドミントンでみられるこのような打ち方は，とくに女子学生に多くみられるが，これはサービスとの類似動作である投動作についての経験が少なく，投能力の未発達からくるものと思われる。

この「肩が回らない」サービスをなぜ問題にするかといえば，全身の力を生かしたサービスが出来るかどうかの鍵になっているのではないかと考えるからである。即ち，肩関節における上腕の動きを十分行なわないと下肢や体幹でつくりだしたパワーを上肢・ラケットまでうまく伝えることができないからである。勿論，全くの初心者に対し，限られた時間内で全身を使ったサービスを要求することは難しい。しかし，将来発展する可能性をもったサービスとして，「肩が回る」サービス[8)]を教えておくことが出来ないかということである。

そして，このサービスを基礎に少し発展させたサービスは，男子学生のコントロールを無視したスピードボールのサービスを打ちたがるもう一つの問題に対して，説得的な回答を示すことにもなると思われる。

さて，このような問題を解決するための展望はどのようになるのだろうか。

サービスに要求される課題はまずもってボールをサービスコートに入れるということであり，

それはボールをラケットで打ったときの力の方向と大きさによって決定される。従って，打点と打点を捉える動きとしての「肩の回る」水平屈曲・内旋をセットにし，学習が可能になるように構想する必要がある。そのためには，まず，テイクバックを終了させたところの構えからのサービスを行なうようにする。このことによって，トスアップとテイクバックの協応動作を省略できるため，トスアップの動作技術に意識を集中できるので初心者でも比較的容易にトスを安定させることができる。そして，この安定したトスのもとにバックスイング・フォワードスイング・フォロースルーの動作技術に意識を集中して練習することができるようになる。

このように練習条件を設定し，はじめにトスのあげ方を個別に教えたら，トスと前腕の回内動作を含むラケットスイングの協応動作よって適切な打点を捉えられるようにする。そして，サービス結果との関係で打点の適切な位置についての自己評価ができるようにしておくことが重要である。即ち，サービスはボールを打ち上げによって行なうことを前提に，打たれたボールが目標から左にそれる場合は（右利きの場合）前腕の回内が出来ていたかどうか，サービスラインをオーバーした場合とネットした場合の打点の前後関係等について認識させておくことである。

次はこの打点学習とラケットスイングについて，とくに「肩の回る」水平屈曲・内旋の動作を意識化して練習する。そのためには，前述のテイクバックしたところの構えをきちんとつくらせることが大事であるが，その構えはテイクバックして肘が両肩の延長線で，かつその高さまできたら肘を90度曲げ，前腕とラケットが垂直に立った状態である。そして，この構えから屈曲を動きを先行しつつ内旋，回内によってラケットを振り上げ，タイミングよくボールを捉えさせる。この時，手首の力を抜き，ゆっくりしたスイングをさせるようにし，そして，その動作にタイミングがあうようにトスの高さを調節するようにさせる。この練習でサービスが二分の一以上の確立で入り，サービスの構えを体で覚えたら，テイクバックからのサービスを教えるようにする。ポイントは肘から引き上げ，体で覚えさせた構えをつくらせつつトスを上げさせるようにすることである。

さて，以上が全くの初心者であっても最低指導し，習得させたいサービスであるが，この段階をクリアーした者には，さらに下肢・体幹の力を生かしたサービスを指導する。即ち，僅かな膝の屈曲，体幹の捻りと反りを，前段階の場合と同じような構えからトスを上げる時につくらせてサービスの練習を行なわせる。この練習では下肢・体幹で力を産み出し，上肢はそれを引き継ぎ，水平屈曲・内旋の速い動きと課題達成のための働きに変えるため，腕を一層リラックスさせることが重要になる。

まとめにかえて

教養教育の体育実技と全学共通教育科目の体育学でテニスを指導して10年になる。この間，試行錯誤を繰り返しながら実践をつみ重ねてきた。

実際の授業ではもっと多くの問題を抱えているが，本論では技術指導上のより基本的な問題を取りあげた。そして，問題を検討整理することによって，解決のための基本的な方法の枠組みを示した。この枠組みには，これまでの実践によって検証された部分も含まれているが，その有効性は今後の実践に待たれる。

ところで，ここに示された問題が解決されれば，授業の目標として設定した初級レベルのゲームが楽しめるようになるのかというとそう簡単ではない。それは戦術指導上の問題が絡むからであるる本論ではその問題を省略したが，本来，ゲームでは技術・戦術は不離一体のものである。

従って，今回は技術が戦術を規定する側面からの限定された検討であったが，授業での目標を達成させるためには戦術論と戦術が技術を規定する側面の検討が必要であることは言うまでもない。次の機会にしたい。

〈注〉

(1) 学習者の心理からいえば，ストロークの構えよりボールを捉えることができるかどうかが重要であり，そのためボールに対する予測・判断に意識を集中し，構えが疎かになるのは至極当然のことだといえよう。

(2) T. TENNIS 編集「'85 年版テニス技術百科」p 80　学習研究社　1984

(3) デニス・バン・ダ・ミーア著　中嶋康博／ヘンリー河田訳「テニス上達報」　講談社　1984　この著書ではバックハンドの両手打ちについて消極的だったが，最近は「手とラケットが 90 度になるハンマーグリップのテイクバックで……より高い位置でボールを叩くことができ，スライスもドロップショットもまったく同じテイクバックから放つことができる。……パワフルな両手打ちに，多方向のバリエーションを加え，より攻撃的なテニスを」(『Tennis journal』1997 年 8 月号 p 48) と積極的に勧めている。

(4) Vic Braden 著　宮城黎子／潮江信彦訳 「ビックブレーデンのテニス・クリニック」講談社　1982

(5) ジャック・グロッペル「より簡単で，理想的な両手打ちバックハンド」『Tennis journal』1997 年 1・2 月号　グロッペルは高速度撮影によってバックハンド・テクニックの分析を行い，ストロークを打つために使われる身体の部分の数と，それがどのように正しく組み合わせられて使われているかということについて次のように述べている。「片手打ちバックハンドの場合，インパクト前に身体の 5 つの部分がとくに使われることがわかった。……ボールに向かって踏み込んだあと，腰をわずかに回転させて胴体に力を伝え，胴体を回転させている。続いて上腕が肩の回りを移動して，上腕の動きが前腕の小さな動きへ変換される。この前腕の動きによって，手とラケットがインパクト位置へと運ばれるのである。……片手でバックハンドを打つときに多くのプレイヤーがむずかしいと感じるのは，これらの 5 つの身体の部分をうまくコーディネートして使いにくいからだろう。……両手打ちバックハンドの場合，インパクトに向けてラケットをスウィングするのに使われる身体の部分は 2 つだけである。……プレイヤーは直線方向の動きを前方に伝えてボールの打点に向かって踏み込んでから，腰の回転を開始する。これにより，次に胴体が回転をうながされる。両腕は胴体とともに回転するが，インパクトまで肘や手首は動かない。すなわち，胴体と腕はひとつの部分として回転するのである。」そして，どちらがマスターしやすいのかについては「効果的なショットを打つということであれば，両手打ちのほうが簡単にマスターできるかもしれない」と述べている。

(6) 中嶋康博「教えてほしい基本の基本，初心者のためのダブルス講座」『テニスマガジン』1997 年 12 月 20 日号　p 20　ベースボール・マガジン社

(7) 中嶋康博他「ダブルス・バイブル」p 4　『T. TENNIS』1997 年 11 月号別冊付録　学習研究社

(8) 「肩の回るサービス」について，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) では主観的な記述になっている。その後，遠藤剛は「サーブはもっと速くなる」(『Tennis journal』1993 年 6・7・11 月号) において，サーブでの肩の動きは運動学的には腕の水平屈曲・内旋であることを紹介してくれた。われわれもこれに習って「肩が回る」

とは肩関節における上腕の水平屈曲・内旋の動きと規定する。遠藤は，肩の動きの運動連鎖については次のように説明している。それは，「まず身体の捻りや反りの戻しによつて，肩自体が前に回転していく。そのとき大事なのは，水平屈曲の始動をできるだけ遅らせることだ。……また，内旋は水平屈曲より遅らせるのが大切なのだ。水平屈曲が始まった時点では，逆に外旋させて，前腕の遅れを大きくするぐらいのイメードでちょうど良いだろう。……水平屈曲の始動を遅らせることで，肩の動きに対して肘が遅れ，内旋の始動を遅らせることで，肘の動きに対して手首が遅れるのであり，そうしたタイミングのズレが効率の良い加速を生み出すのである。」また，力の出しやすい関節角度は「肩の動きでもっとも力を出しやすいのが，上腕と肩の線が一直線になっている状態」で「肘は両肩を結ぶ線の延長線上にあるのが理想」である。肘の角度は「スピードを出すために必要なスウィング初期の角度は90程度がベスト」であり，「内旋の運動を行なうときにもっとも手首が効率よく加速される角度なのである。」そして，「肘の曲げ伸ばしによる加速よりも，内旋による加速のほうがはるかに大きいので，肘は伸ばすことよりも，内旋がもっとも有効に効く角度（90度）を保ように意識するほうが大切である」と述べている。さらに，「肘と手首の動きはそれほどスピードアップには貢献しない。もっとも重要なのは，回内の動きである」と断言し，肩の動きとの関連から内旋と組み合わせた回内の動きを身につける大切さを指摘している。

〈付記〉

中川功哉教授のご退官に際し，先生の全学教育科目・体育学教育についての貢献に対し，この拙い小論を感謝の念を込めて捧げたいと思う。先生の「健康運動」コースは，医学的診断と運動処方（内・外科医）にもとづく軽運動・スポーツ実習，運動と循環・運動と神経筋の実験，健康運動とからだの発達，改善の講義等によって構成され，先生独自のスタイルを創りあげてこられた。このことによって，身障者や運動を禁止あるいは制限されている学生が安心して体育学を受講でき，かつ歓迎されていたのである。ここに記してお礼を申し上げたいと思う。