

テニスにおける年間計画に基づく練習とその効果に関する事例研究

高橋 仁大、児玉 光雄（鹿屋体育大学）

テニス、年間計画、事例研究

1. 研究の背景と目的

体育方法学の分野では、競技力の向上を目指すために指導の現場を対象とした実践的な研究を行うことが不可欠である。平成 11 年 1 月から適用された体育学研究の投稿規定では、投稿内容に新たに「事例報告」が加えられた。これは質的・縦断的研究を行うことで、実践の現場へ研究成果を還元することを目指すものと考えられる。このような事例研究の重要性は村木（1991）などによっても報告されている。

しかしその重要性が語られる一方、体育方法学を専門としている研究者の中には、そういった実践場面での指導や練習（トレーニング）等を発表（公開）することについて、「ライバルに本音を話すであらうか?」「各チームにとっては公表できない重要な事項なので、実施するのは難しいのでは?」といった意見も根強い。しかし「競技力の向上」というテーマには、科学的指導方法を確立し教育する、という面も含まれているものであり、実践的研究に基づく知見の汎化が求められているといえよう。

このような背景に基づき、筆者らは自らの指導するテニス部へのコーチングの実践を詳細に報告した（高橋・児玉，2000）。その中で年間計画の策定と練習方法の改善、さらに選手の意識の変化を求めていくことを指導方針とした。

本研究ではそれらの方針に基づくテニス部へのおよそ 1 年間のコーチングを振り返り、その実際について検討する。

2. 研究方法

筆者らの指導する K 大学テニス部への 2000 年 5 月から 2001 年 4 月のリーグ戦までの期間のコーチング内容を研究対象とした。資料として年間を通した大会結果、各大会の前後に選手が記入した目標設定用紙、試合の VTR ならびに指導ノートと男子部員へのインタビューを用いた。

3. 結果と考察

前回の報告で示した年間計画は図の通りであった。各期に中心となる課題を設定し、その達成度を各期に設定した大会の中で判断するようにした。

第一期はシングルスラリー場面での安定感を高めるために「クロスコートのラリー」を課題とした。具体的な練習方法としては、ボールだしによるクロス方向への打球、コート半面を用いてレディーポジションに戻るフットワークを意識したクロスラリー、2対1によるクロスラリーからストレートへの配球等を行った。

この時期の練習では、練習の意図を各選手が十分に理解できていなかったように思われる。特にこの時期の練習内容が実際の試合においてどのように用いられるのか、という点に関しての理解が薄かったように思われる。

第二期は「サービスの強化」を課題とした。具体的な練習方法としては、これまでのパターン練習をサービスから始める、練習の最初にサービスを行う等、サービスを打つ回数を意識的に増やすことを中心とした。それに加えてリターンの強化も同時に行った。サービスライン付近から打つサービスをリターンすることや、通常のサービス練習の際にリターン側にも選手を入れて実際にリターンをする、などであった。またこの第二期からは週一回「フリー練習」の日を設けた。これは各選手が抱える課題を自主的に練習を行うことを通して克服することを目指したものであった。

この時期は夏の練習から継続して、充実した練習ができていたと思われる。特に課題として設定したサービス取りターンについての意識を高めることができ、またそれらの技術が実戦に直結していたことから、この期の新人戦、熊本オープンではよい成績を収めることができた。

第三期はより実戦に近い課題として「ネットへの展開とチャンスボール（を決める）」を定めた。具体的な練習方法としては、攻撃側と守備側に分けてのポイント形式の練習、2対1でネットへのアプローチからの展開、ダブルスにおけるリターンダッシュからの展開、等を行った。

この期は冬休みと学期末試験があり、最大の目標とする大会を 2 つ控えていたことから、それまでと比べて課題に沿った練習をすることがあまりできなかったようであった。そのため第一期と同じように、練習に対する意図に共通の認識を持つことができなかったように思われた。

年間計画

年	2000								2001			
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
大会	九州毎日オープン		九州選手権	九州学生		新人戦		熊本オープン			九州学生	リーグ戦
課題	クロスコートのラリー				サービスの強化				ネットへの展開とチャンスボール			

図 テニス部の年間計画（高橋・児玉（2000）より）