

## 正確なトス練習の一方法

弓野憲一（弓野教育研究所）

### はじめに

コート上のねらった地点にサーブを決めるためには、最適高さと最適打点に「トスを上げる」ことが欠かせない。どのような練習方法が有効であろうか。日常の練習で私たちは、トスを正確にあげることにあまり注意を払わずに、強いサーブを打ち込むことに熱中する。そして、ネットにかけたり、アウトしたり、ねらった地点から離れた位置に落ちるサーブ練習に終始しがちである。最新の脳科学の研究で確認されているように、失敗するサーブが多くなると、長時間サーブ練習をしても、急速にサーブ技術の上達は望めない。

私たちは、目をつぶってトスを上げる際に、手の平に乗ったボールの感触、腕の動き、速さ、ボールが手の平から離れる位置と手の平等の感覚をイメージで感じとることができる。トスが成功した時の感覚が記憶され、強化されていくと、ついにはトスが安定し、最終的にねらった地点の近傍へのサーブの確率が増加すると予測される。

正確なトスを身につけるには、ここで提唱する練習方法を使って、オンコートはもとより、室内練習の回数を大幅に増やすことが肝要である。

### 方 法

#### 1a. 天井と床の標的を利用した屋内のトス練習

テニス学習者が、テニスコート上で練習できる時間は限られている。特に、サーブ練習に割ける時間は僅かしかない。ところが、サーブの出来が試合の勝敗を左右する場合が多々ある。どうすれば安定したサーブを打てるようになるのか。一案として、屋内で多数回のトス練習を得点化しつつ実施する方法がある。垂直に上げるサーブについて考えよう。椅子に掛けるかまたは膝をついて、打点の沿直上の標的の中心を目がけて、トスを上げる。そして天井付近の通過位置および足元の的に落ちたボールの位置を3段階で得点化する。真上に上がり、直下に落ちた時の得点は、3-3である。

サーブにはプレイヤーの個性がでる。プレイヤーは常に打点位置の沿直線上にトスを上げるとは限らない。しかし、トスは直線も含めて放物線に沿って上がり、放物線をなぞって落ちてくる。それゆえ毎回、天井の的の中心部にトスが上がり、位置を任意に調整した足下の標的の中心部にトスが落ちてくる時には、そのプレイヤーの「最適打点の x 座標：最適打点  $x$ 」の近郊をトスが落下したことになる。この方法を用いると、室内で毎日トスの練習が可能になる。短期間にトスの技術が上達し、それに随伴して「サーブ全体の技術」が急速に高まると予想される。

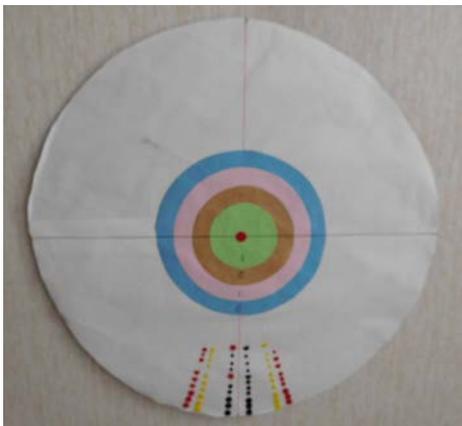


図 1.1 天井標的



図 1.2 足元標的

## 1b. イメージを使ったトス練習

テニス、バスケット、水泳、スキーなどの技術の習得には、イメージを使用した練習が効果的であることが、多くの研究で示されている。トス練習にどのようにイメージ練習が使えるか？ここでは、次の方法を提唱する。それは開眼、閉眼を交互に繰り返して、打点の真上に位置する「天井の標的」に向けてトスをあげ、「その位置」と「床の落下位置:足元標的上の位置」を声に出して予測する方法である。閉眼時の正確な予測には、トスを上げる速さ、放す位置、手先から離れていくボールの感覚等が深く関係すると思われる。このようなトス練習を繰り返すことで、安定したトス技術、ひいてはサーブ技術が習得できるのではないかと予想される。2人で組んで、練習と記録を交互に交替することが望ましい。

## 2. 複数の正確な打球方向を習得する屋内の素振り練習

ねらった地点に正確にキレのあるサーブを着地させるためには、打球の瞬間のラケット面の正確さがキーになる。この練習も工夫すると屋内で毎日行うことができる。図 1.1 の周辺部の6つの同色の連続点は、サーブコート内の「ワイド」「ボディ」「センター」の方向を示している。真ん中の赤い小丸の下に打点があるので、その打点を通過してサーブを打ち分ける際のラケットの振り方が練習できる。

## 3. 壁とコート上の標的をねらったオン・コートサーブ練習

約1mの矩形の金属製の脚のついたタテ30cm Xヨコ45cmの複数の標的を練習壁の前に立て、順番に当てる練習をする。2人1組とする。最初は近距離から始め、当たる確率が60%を超えると少し距離を伸ばす。何よりも大切ことは、○(当たり)と×(外れ)を記録者が表に書きこみ、それをグラフにして技術の上達が一目でわかるようにすることである。

左右のサーブコート内のワイド・センター・ボディの位置に、足の付いた標的をそれぞれ、3枚配置する。脚の方をプレイヤーに向け、この枠内に着地したサーブに対して、標的を基準に3段階で得点化する。サーブ練習の後で、それらの得点を整理して、以前のデータと比較することによって、サーブ力の向上をその場で確かめることができる。



図 2.1 壁上の標的をねらった練習



図 2.2 コート上の標的をねらった練習

## 4. 予想される成果

以上に、正確なトスとサーブを実現できる練習方法を提唱した。オン・コートでの練習のみならず、毎日屋内で練習できる方法も含まれている。それゆえ、オン・コートの練習のみに終始するプレイヤーに比べると何倍ものサーブ練習が可能になる。

## 5. イメージを使ったトス練習の最大の効果

40-30, ここでねらった地点にサーブエースが決まるか、またはフリーポイントで得点が得られると、そのセットが取れるという局面を多くのプレイヤーが経験されていると思う。しかし、プレッシャーの中で、急いで打ったファーストサーブが決まらずに、安全第一で入れたセカンドサーブを叩かれてデュースに入り、ついにはそのゲームを相手に渡してしまったという経験である。このようなとき、すなわち冷静なサーブの遂行が必要な時にこそ、イメージ練習の真価が発揮される。 そのためには、一連のサーブ動作を数ステップに分けて、要点を押さえながらイメージ練習で繰り返して置き、プレッシャーのかかる時にそのイメージ練習を思い浮かべて、勝敗を意識から遠ざけ、トスから始まる一連のサーブに集中して平静に遂行できる「心」を育てることが大切である。