

トスの正確さとサーブ着地点との関係

弓野憲一（弓野教育研究所）

はじめに

テニスの勝敗にはサーブの安定性とキレが大きく影響する。プレイヤーの技術が上達すればするほど、グランドストロークが安定するので、少ないラリーで相手を打ち負かして得点を上げる確率は低くなる。したがって、サーブで相手のバランスを崩して不十分なリターンボールを打たせ、先手をとってゲームを支配し得点を得るような「勝ちパターン」をつくりあげることが必要になってくる。このような短いラリーで、自分のサービスゲームをキープできれば、体力・気力ともに浪費されることが少なくなり、接戦においても勝利を得る機会が増してくると予想される。

しかし、日本の伝統的なテニス練習では、「サーブ練習」の機会は少ない。多くの時間が、グランドストローク中心の練習に費やされ、コート上の複数のねらった位置にファースト・セカンドサーブを正確に打ち分ける練習はあまり行われていないようである。これから出現する日本のトッププレイヤーが、世界で活躍をするためには、世界のトップ選手と比べるとどうしても一段下に位置付けられるサーブ技術を磨く必要が起きてくる。また普通のプレイヤーにおいても、持てる才能を十分に開花させるには、同じことがいえる。

サーブを安定させる

サーブの安定性とキレに大きな影響を与えるのは、トスの高さや打点位置と予想される。毎回同じ高さのトスが上がり、同じリズムで同じ位置のボールを打球できたとすると、打たれたボールはコート上の狙った位置の近傍に着地することが予想される。筆者はこのようなトスの高さや打点を正確に測定するシステムを既に完成している¹⁾。

なぜトスを安定させる練習から始めるのか？

日常実施されているサーブ練習では、速いサーブがどこにサーブが決まったかに関心が集中する。特に、強いサーブを入れることに夢中になるジュニアは、10本に1、2本強いサーブが入れば、満足しがちである。実際の試合においては、この確率は更に低くなるだろう。ということは、ほとんどのサーブがセカンドサーブということになる。

それゆえ、決まったサーブと、決まらなかったサーブの原因を突き止めることが重要になってくる。もし、トスの不安定さ(原因)が、着地点の不安定さ(結果)に密接つながっているのなら、まず、トスを安定⇒ラケットの面と振りを安定⇒体反らし安定⇒最後にサーブを安定、というふうに練習していけば、ねらった地点にキレのあるサーブが着地する確率が増すと予想される。

方法

1. プレイヤーのテニス歴

初級者は、それぞれ5年以上のテニス歴があり、中級者は学生時代からテニスを趣味としており、30年以上のテニス歴がある。上級者は、テニスクラブの青年コーチ。

2. データの採取方法

参考文献¹⁾のシステムを用いて、サーブを実施しているプレイヤーの右横に置いたカメラからの映像を解析して、高さや打点位置を測定した。また着地点は、レシーバーの位置に立った記録者が記録紙に書きこんだ。

3. 統計処理

少人数のデータのため、統計処理はおこなっていない。

結果と考察

図1の中級者の高さおよび打点位置のSD(標準偏差)は、初級者2人に比べて小さい。また図2のボール着地方向も中級者がねらった方向にあり、かつ分布も比較的まとまっているのに対して、初級者の着地方向と着地点の分布は広い。さらに1人の上級者の着地点データは、中級者に比べて方向も分布も小さかった。これらから、トスが安定すれば、ねらった地点の近傍にサーブが集中する確率が高まることが予想される。いいサーブを打つためには、まずトスを安定させる練習を多くこなすことが肝要である。

図1. 中級者・初級者のトスの高さ・打点の分布

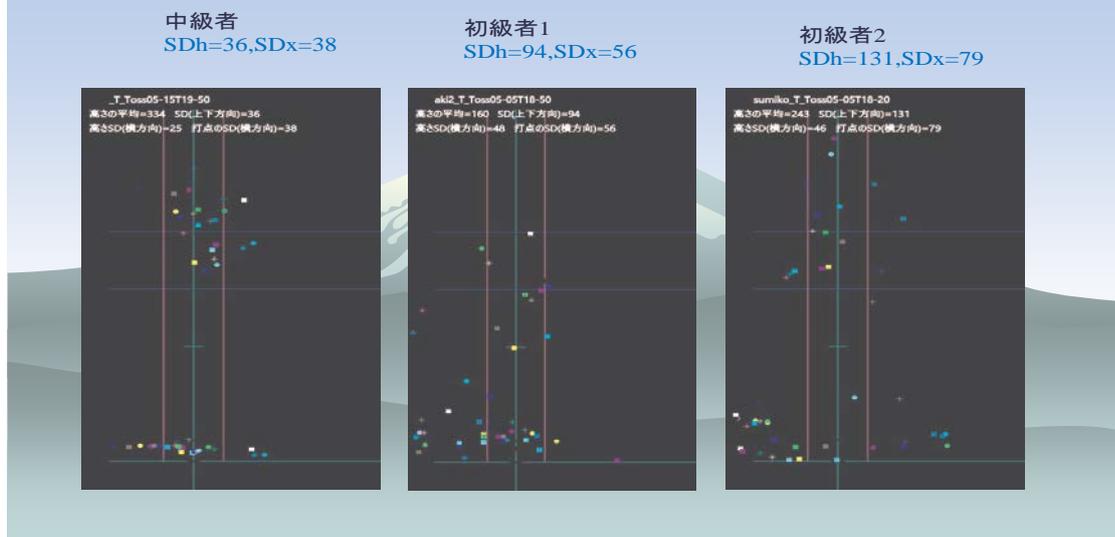


図2. 中級者・初級者のボール着地点の分布

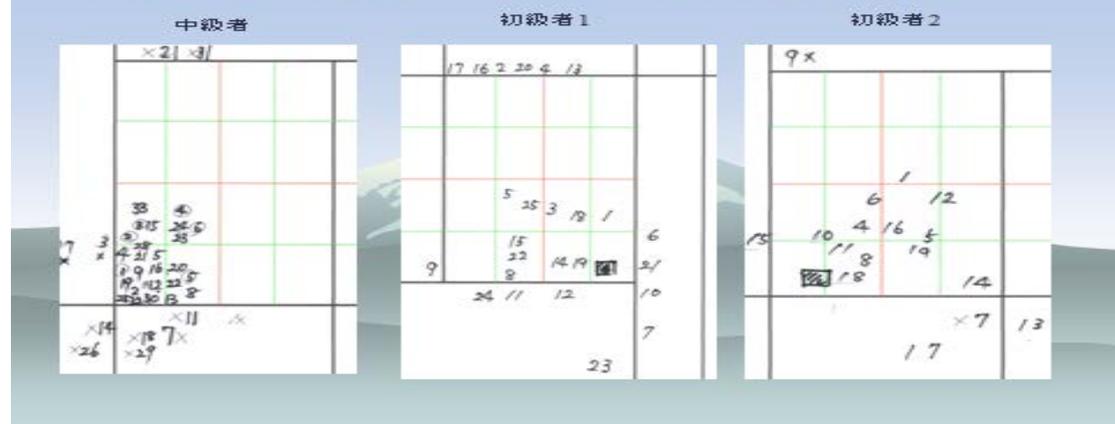
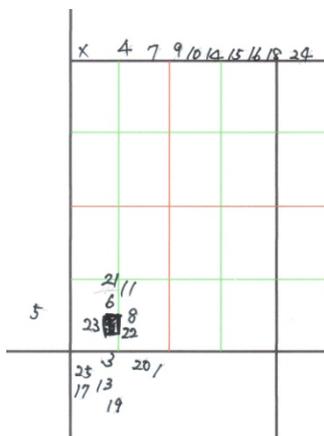


図3. 上級者のボール着地点



指導現場への提言

狙ったサービスコートのある地点にサーブを決めることのできる上級者のトスは、非常に安定している。しかしながら特別なコーチの指導を受けない限り、普通のプレイヤーが、トスの良否を意識した練習をするのはまれである。ところが、プレイヤーの技術レベルが上がり試合を戦うようになると、サーブのできが勝敗を分けることが多い。それゆえ、プレイヤーが練習時間に応じて試合の力量を確実に増加させるためには、トスの良否を意識した、サーブ練習を増やすことが奨励される。

参考文献

1) 弓野憲一 2018 トスの高さや打点の精密な測定システム テニスの科学, 26:112~113.