

指導書に見る「運動観察」の重要性について： オーバーハンドサービスからの考察

楠堀誠司（県立広島大学）

kussan@pu-hiroshima.ac.jp

忘れられない光景：2006Dohaアジア競技大会から



- 夜もかなり遅くなっているにもかかわらず、フォーム修正に取り組む日本人テニス選手とコーチ.
- フォアハンド, バックハンドを手取り足取り指導が続いていた.
- ソフトテニスではなかなか見られない光景か.

卓球では当たり前の試合の動画撮影

試合開始とともに撮影を始めるコーチ



こちらは何台で撮影していますか？



学校教育現場でも動画撮影は利用されている.



- 小学校体育の授業での「逆上がり」の授業での一コマから.
- もちろん, 「公立小学校」です.

NHK for Schoolから

学校体育でのラケットスポーツ授業の風景

- ▶ 何も言われなければ、初心者に限らず経験者でも生徒・学生は大概審判を担当しようとして、ネットポール付近に位置取ることが多い。特にバドミントン、卓球では顕著に見られる。そこに他の生徒・学生も集まって来る。
- ▶ 試合を一定方向からしか見ることがない。
- ▶ 教員もそれを修正しようとはなかなかしない（私自身見たことがない）。
- ▶ 授業時にスマホやタブレットを使って生徒や学生が自分のフォームを確認するなどはできるはずだが、・・・（因みに私はやっています。）。

初心者や運動経験が少ない者は、大学生であっても「意味」が分かっているわけではない。



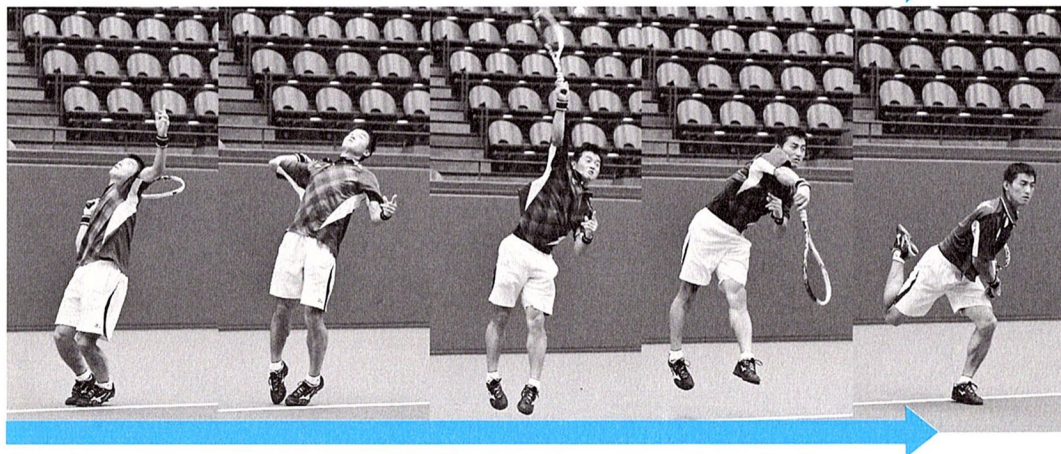
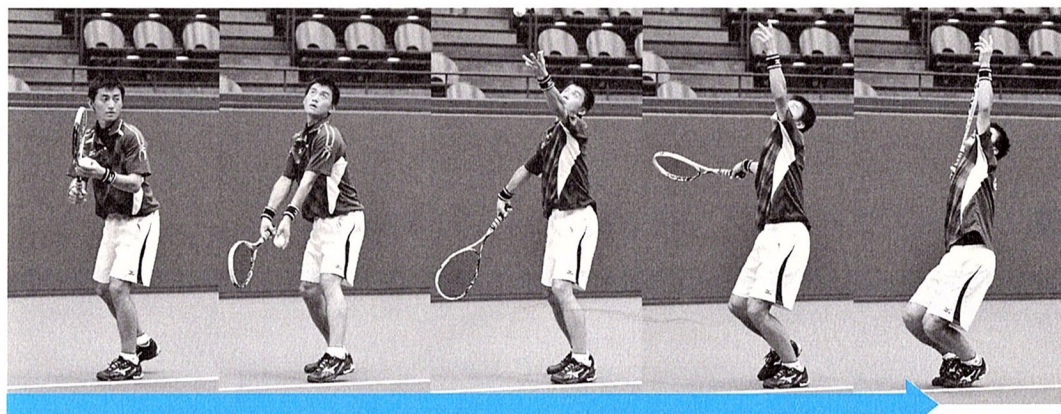
- スポーツ経験が浅い学生では、「なぜテレビ画面はゲームをコート後方から映しているのか？」という問いに答えることはかなり難しい。
- 授業前に実際に動画を見てもらって、レポートも課しているにもかかわらず、「後方から見ることの利点」が想像出来ないらしい。

テレビ朝日5chより。

ソフトテニスの指導本を見てみよう！ オーバーハンドサービス

■ フラットサービス

直線的な軌道で打ち出される最も攻撃的なサービス



●少なくとも、この30年あまりの間に市販されたソフトテニスの指導本の中で、オーバーハンドサービスの写真は**一方向**からしか写されていない。

●**打点位置**すら分からない。

日本ソフトテニス連盟編『ソフトテニス指導教本』，2014

ボールが見えない・・・

小野寺監修『ソフトテニス基本と戦術』,
2015

オーバーハンドサーブ

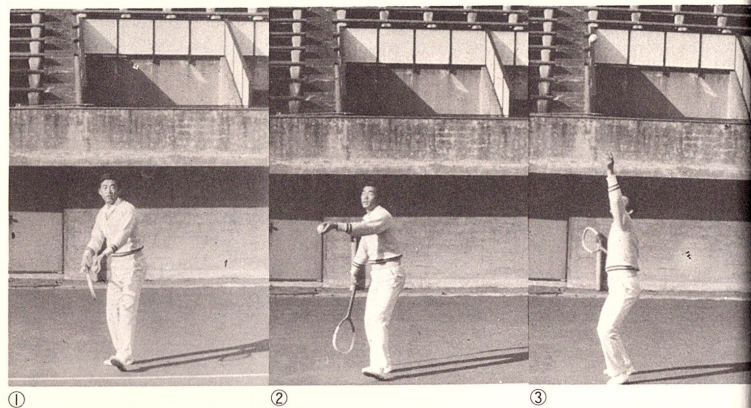


フラットサーブ



III サービス

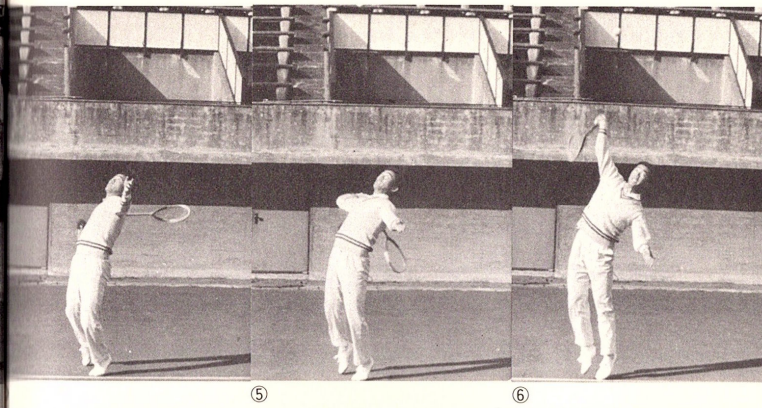
1 スライス・サービス(前から見る)



①

②

③

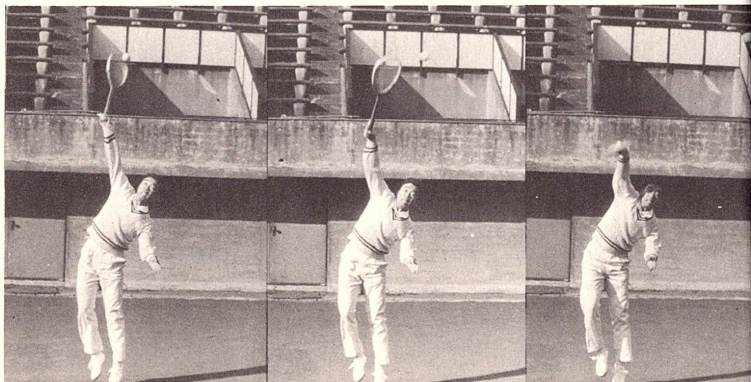


⑤

⑥

サービスのグリップと特徴 スライスサービスA

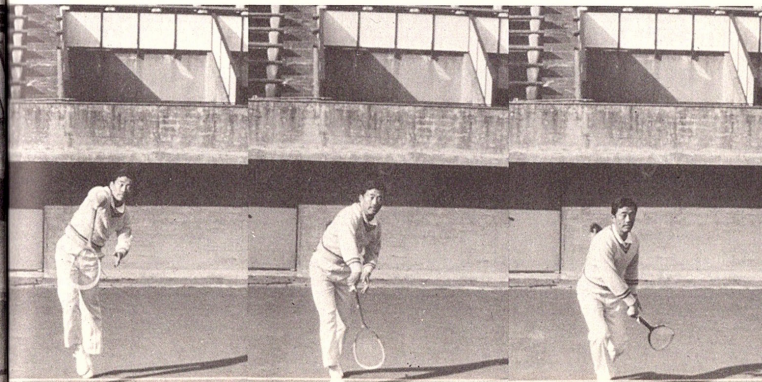
適するグリップ イースタングリップ
特 徴 スピンがかかっていて正確性がある。ファーストサービスに適する。



⑦

⑧

⑨



⑪

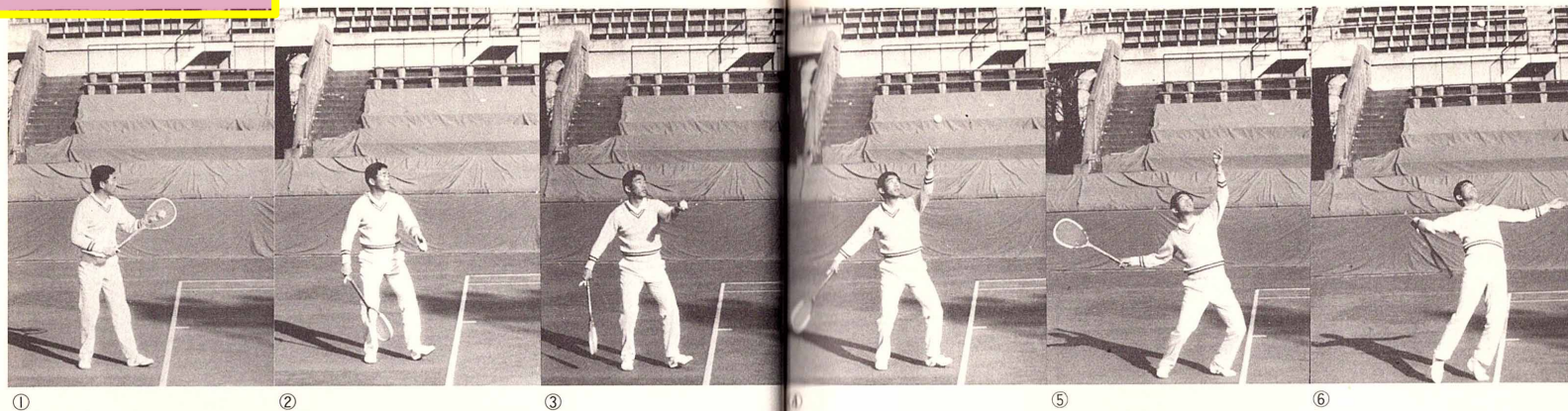
⑫

- ①②ラケットを振りおろす
- ③～⑥トスをして伸びあがる
- ⑦インパクト直前（打点は左足の上）
- ⑦～⑨ボールの右上部にラケット面をあて
スピンをかける
- ⑧～⑪フォロースルー
- ⑫フィニッシュ

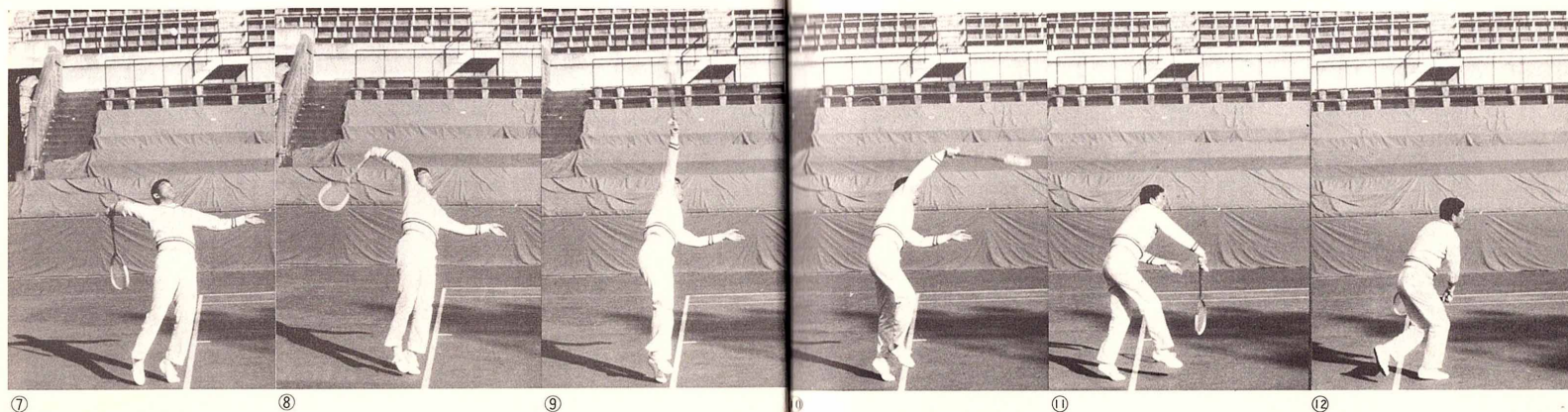
- 『日本軟式庭球教程』（日本軟式庭球連盟著，ベースボール・マガジン社，1972）におけるオーバーハンドサービスの写真である。

- 日本連盟が初めて著した教程である。

スライス・サーブ（横から見る）



- ①かまえる
- ②③ラケットを振りおろす
- ④トスをし、ラケットを振りあげる
- ⑤-⑧ラケットを振りあげ、伸びあがる
- ⑨インパクト
- ⑩⑪フォロースルー
- ⑫フィニッシュ



- サービスやネットプレーについては、「前から見る」、「横から見る」という二通りの写真を掲載している。

- プレーヤーに対する観察視点を明確にしている。

国際大会における 日本代表選手の事例

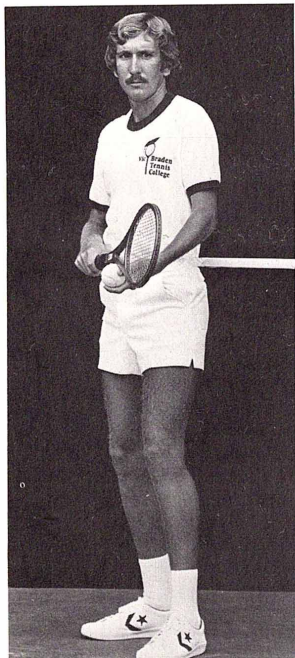
- 本選手の場合、フォワードスイング開始局面での上半身転倒姿勢位置から、デュースサイドよりもアドバンテージサイドでの打点位置が、よりコート内（ネットに近い）にあることが理解される。
- プレーヤーの意図的なトスであるのか、それとも単なる「くせ」なのか、指導者は理解しておく必要がある。
- その為には側方から見る習慣を指導者自身が身につけておく必要がある。



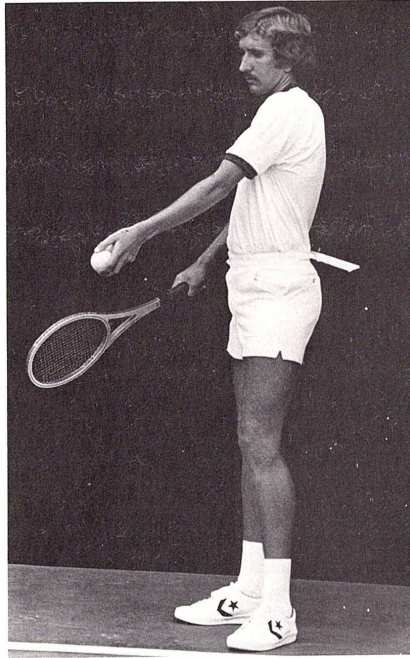
デュースサイド



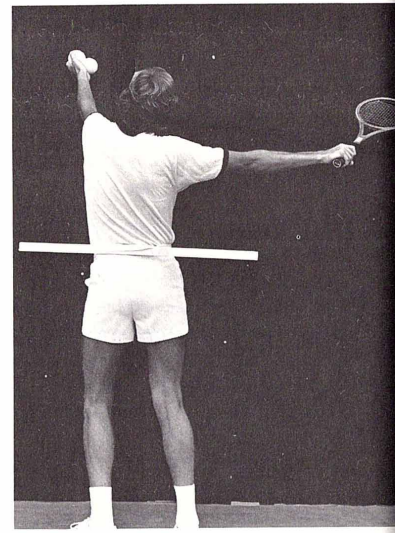
アドバンテージサイド



(1)



(2)



(3)



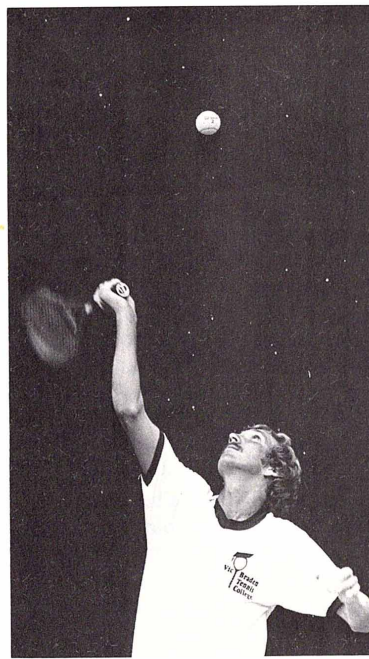
(4)



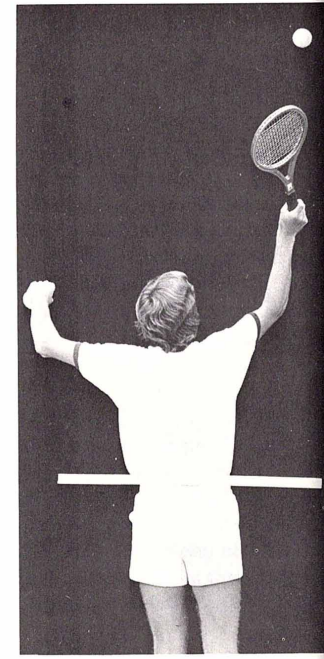
(5)



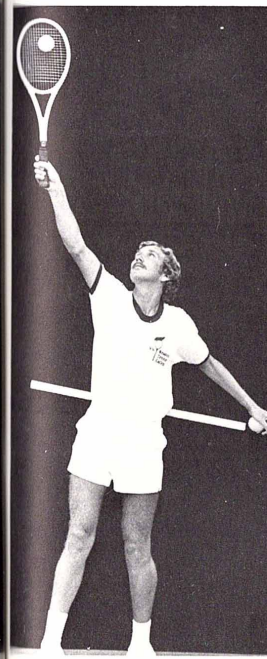
(6)



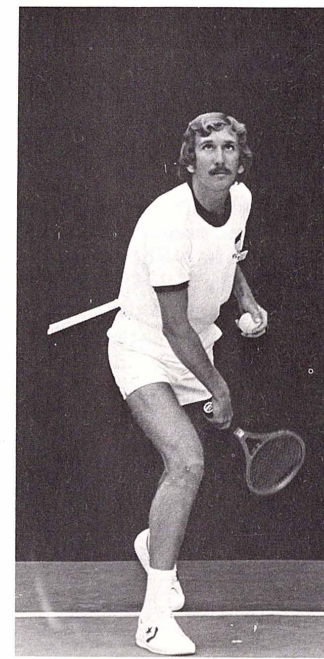
(7)



(8)



(9)



(10)

- 『Vic Braden's Tennis for the Future』
(Braden & Bruns, 1977) から.
- サーブだけで少なくとも
20枚以上の写真が使わ
れ, 説明がなされている.
- 本書ではサーブだけで
30ページ費やされてい
る.

ソフトテニス指導書の問題点：サービスについて

- ▶ 一方向からの写真が掲載されているだけなので、打点位置すら分からない。上級者のフォーム集になってしまっていて、初級者に必要な情報が掲載されていない。
- ▶ サービスにおける打点位置は、トスによって決定される。⇒にもかかわらず、トスについての言及はかなり少ない。
- ▶ 理想的なオーバーハンド・サービスだけでなく、初心者にありがちな問題に触れられることはない。⇒『Vic Braden's Tennis for the Future』では図の通り、初心者にありがちな問題点を指摘している。

初心者・初級者クラスに必要な情報は何か、これらがなければ誰のための、何のための「指導書」なのか？



A dropped elbow on the forward service swing often results in a “patty-cake” serve in club tennis. Dropping the elbow costs you all your power at that point, which makes it much more difficult to hit a hard serve.

具体的な改善方法の提案

- ▶ 中高等学校の部活動に競技人口が支えられている側面が強いソフトテニスでは、スマートフォンの利用は難しくても、カメラ導入は可能なはずで、実際に指導にあたって動画を撮影し、生徒自身が自分で確認することは必要である。
 - ▶ その際に、多方面からの撮影を行える環境であればより好ましい（複数台カメラの必要性）。
 - ▶ こうした動画観察における視点を具体的に指導者から伝える（トス、打点位置、トスと共に行うべき下半身の動作など）。
 - ▶ 動画撮影を定期的に行い、改善が見られるか確認する。
 - ▶ こうしたサイクルが根づけば、「運動観察」によって評価ができる素地を育てることになる。「映像」は運動分析の誤りを正す上での手助けになる（マイネル, 1981）。
- ⇒最終的には「言語化」できる能力の向上につながる。

まとめ

- ▶ ソフトテニスの指導書では、一定方向からの上級者のフォーム集が掲載されているだけで、初心者・初級者クラスにとって必要な情報は限りなく少ない。
- ▶ 指導場面において、指導者自身がプレーヤーの特徴を理解しておくために、日頃から多方面からの運動観察を行っておくべきである。
- ▶ 中高等学校の部活動においては、練習時の動画撮影による「自身の運動の理解」を促し、定期的な動画撮影による運動の改善の確認を行う。日常からの撮影・運動観察が可能になることが求められる方向性である。



ソフトテニスの大会会場で試合を撮影してYouTubeに載せることは目的が違う。日常的に動画撮影、確認、そして運動観察能力の向上を目指すことが求められているが、練習時に撮影する方は少ないでしょう。