

女子選手を対象としたテニスのスタンスに関する研究

高橋 仁大*

A study on the stance of a woman tennis player

Hiroo TAKAHASHI*

Abstract

The baseline play decides a game in women's tennis. On the baseline, players always use groundstrokes. The most important points of groundstrokes are stance and footwork.

The purpose of this study was to obtain guidelines for improving stance and footwork.

We investigated two matches of the woman tennis player (A). The items surveyed were stances (square, closed, open, high-closed, air), techniques, and footwork.

The following results were obtained:

- 1) The open stance was rated highly on returns, because this stance made it easier to meet high speed ball.
- 2) The open stance was rated highly on forehand groundstrokes, too. A was the type of open stance mainly used.
- 3) The air stance rated highly when moving over three steps. The air stance was used to meet running shots.

A was a defensive player because she used the open stance mainly. A defensive player needs the running shot to prevent the opponent from taking the offensive. Bodywork and balance are important on running shots. So, A needs bodywork and balance training.

KEY WORDS: *tennis, women, stance, footwork, groundstroke, return*

はじめに

女子シングルの試合においては、ベースライン場面でのプレーが大半を占めるといわれている。それは、世界のトップ選手から、地域の学生選手までほぼ同じ傾向であるといえる。

試合のベースライン場面では、選手は常にフットワークと打球を繰り返すサイクルを、ポイントが決定するまで続けなければならない⁴⁾。このサ

イクルの中で、レディーポジションからストローク（打球）までをつなげる役目と、ストロークからレディーポジションをつなげる役目を果たしているのを「フットワーク」、ストローク時の脚の使い方を「スタンス」という。

スタンスはスクエア、オープン、クローズドの3つに分類され、特にオープンは多くのトップ選手が用い、打球後のリカバリーに効果を発揮するスタンスとされている^{4),10)}。道上³⁾は、女子トッ

* 鹿屋体育大学 National Institute of Fitness and Sports in Kanoya, Kagoshima, Japan.

ブ選手を対象とした調査で、オープンはテイクバックとフォロースルーに要する時間が短い上に、両足の接地時刻が早いことから、コートの広い範囲をカバーし、かつ速いボールに対処できることを示している。また、クローズドは並進的要素の大きい打法で、身体の勢いをボールに与えることができるとともに、打球方向に対するラケットの移動距離が大きいことから、ボールとラケットの軌道が長く一致するため、正確な打法となっていることを示している。

同じく世界のトップ選手を対象に研究した山田⁹⁾は、世界のトップ選手は、状況に応じて様々なフットワークを使い分けていることを示している。特にトップ選手の特徴として、踏み込み足が空中に浮いたままのスタンスで打球した場合が多く現れたことに注目している。

またテニスのフットワークの局面構造について検討した山田⁸⁾は、スタンスについて「インパクト前後の3歩」の局面の中の2歩目（踏み込み足）として注目している。この2歩目には、相手の打

球に対応する役割があり、踏み込み足を定めることができる範囲がボールを打ち返せる範囲、つまりヒッティングエリアと考えることができる、としている（図1）。

このようにスタンスについて考えると、相手の打球に対応するために、的確な状況判断を基に最適なスタンスを用いること、またその活用できる範囲を広げ、ヒッティングエリアを広げることが重要であるといえるだろう。

ところで、テニスの戦術の基本は、ポジション・プレーとパーセンテージ・テニスであるといわれている²⁾。また、テニスの試合は、全ポイントの約7割がミスによって決まることが知られている⁵⁾。特に女子の場合はベースラインでのプレーが勝敗を左右するため、そこで用いられるグラウンドストローク（以下、GSとする）技術のスタンスについて検討することは、その選手の状況判断とヒッティングエリアを考える上で有効な指標となり、パーセンテージテニスのバランスを高めるために必要な学習課題を提示することができるだろう。

そこで本研究は、地域学生選手権で優勝経験のある女子選手を対象に、シングルの試合におけるストローク時のスタンスについて調査し、フットワーク向上のための指針を得ることを目的とする。

研究方法

対象としたA選手は左利きで、ベースラインからのGSを得意とする選手であり、バックハンドストロークは、両手打ちである。

対象とした試合は、平成10年10月に行われた全日本大学対抗王座決定試合と、平成10年11月に行われたルネサンス伊王島国際女子大会である。コートサーフェスはともに砂入り人工芝であった。

コート全体が映るように家庭用VTRで録画し、そのVTRをスロー再生して、ベースラインのGS時に用いられた技術とスタンスについて、私案の記録用紙に集計・調査した。

技術は、高橋⁶⁾の分類を基に集計した。スタンスの分類について日本テニス協会⁴⁾はスクエアー、

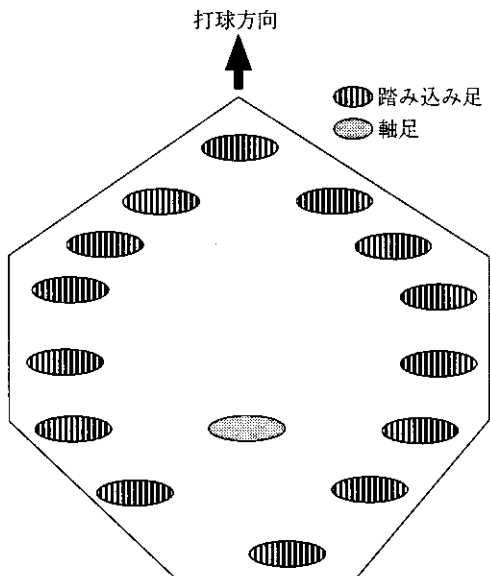


図1 踏み込み足の着地点の範囲について
(山田, 1996)

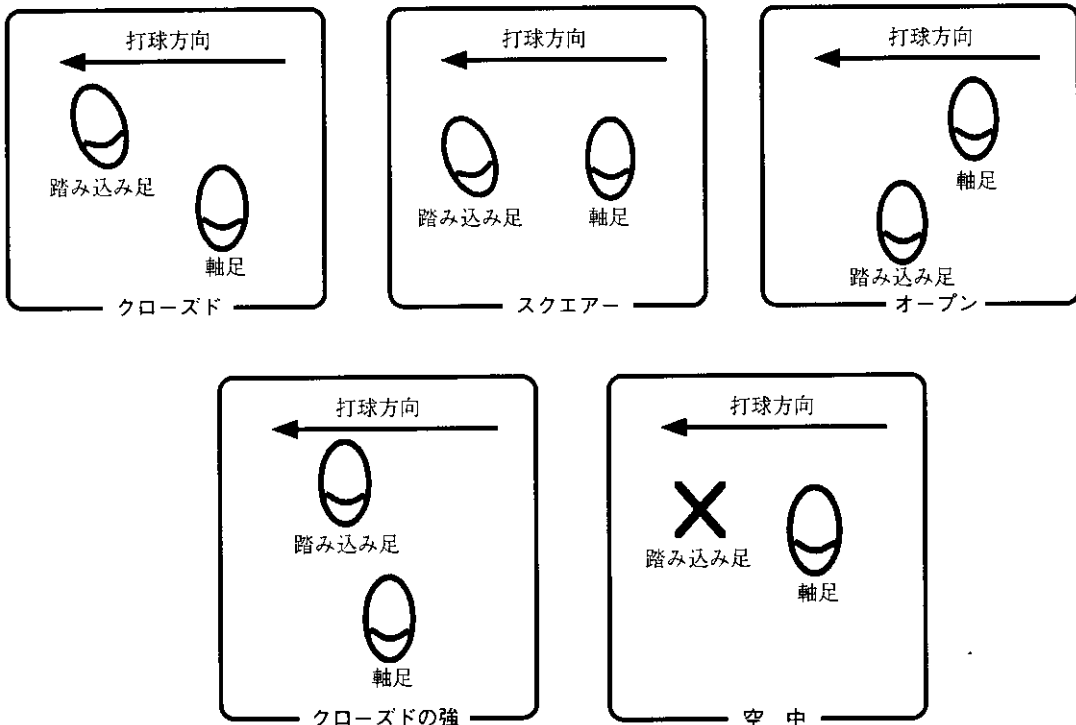


図2 スタンスの5つの分類

クローズド、オープンの3つに分類している。しかし実際の試合場面におけるスタンスは、ボールの状況等によって柔軟に対応するべきものである、とも述べられている。そこで、山田ら⁹⁾の研究や山田⁹⁾の考察を基に、クローズドの強（ベースラインとはほぼ並行かマイナス方向に踏み込んでいるもの）と空中（ストローク時にジャンプしているもの）の2つを加え、5つの分類で集計した。図2に、スタンスの5つの分類を示す。

結果および考察

集計した結果の中から、特にスタンスがショットの成否に関わると思われる、ベースライン場面のGSと、それと似たスタンスの使い方をするリターンの2つの技術について検討を行った。

対象とした2試合におけるA選手の全ショット数は455打、そのうちGS、リターンの両技術の

出現頻度は、それぞれ271打(59.6%)、67打(14.7%)であった。

1. 各場面におけるスタンスの割合

GS、リターンそれぞれの場面における5つのスタンスの割合を、図3、4に示す。

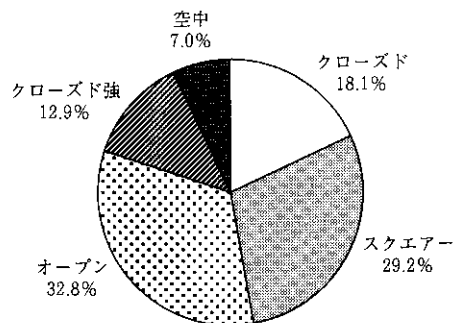


図3 GSにおける各スタンスの割合

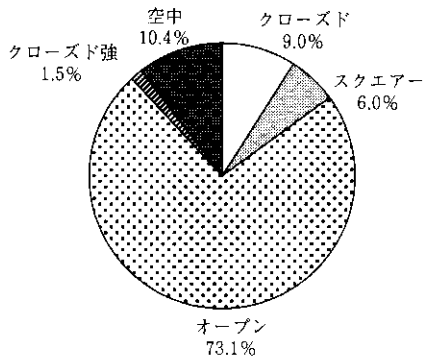


図4 リターンにおける各スタンスの割合

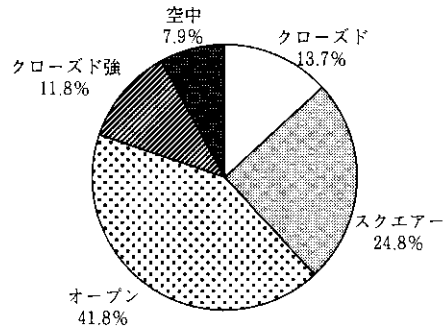


図5 ストローク(フォア)における各スタンスの割合

GSにおいては、各スタンスが偏ることなく出現しており、割合の高い順にはオープン(32.8%), スクエア(29.2%), クローズド(18.1%)となった。それに対してリターンにおいては、オープンの割合が73.1%と大きく偏って出現していた。

リターンには、バックスイング、フォロースルーを短くしたコンパクトな動作での対応が求められる³¹⁾。道上³³⁾は、スタンスの使い分けについてオープンはクローズドに比べてテイクバックとフォロースルーの動作時間が短く、下肢の準備動作が速いため、速いボールに対応することができる、としている。

リターンは、相手のサービスを返球する技術である。リターンにおけるスタンスの7割以上がオープンであったということは、速いボールに対応するための結果であるといえるだろう。

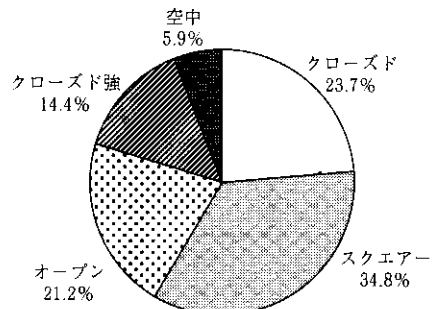


図6 ストローク(バック)における各スタンスの割合

次にリターンのフォア・バックそれぞれにおける各スタンスの割合を図7, 8に示す。フォアは37打, バックは30打であった。

2. フォアハンド・バックハンド別にみたスタンスの割合

GSのフォアハンド(以下、フォアとする)・バックハンド(以下、バックとする)それぞれにおける各スタンスの割合を図5, 6に示す。フォアは153打, バックは118打であった。

GSのフォアにおいては、オープン(41.8%), スクエア(24.8%)の順で高い割合であった。またバックにおいては、スクエアが34.8%で最も高く、次いでクローズド(23.7%), オープン(21.2%)の順であった。

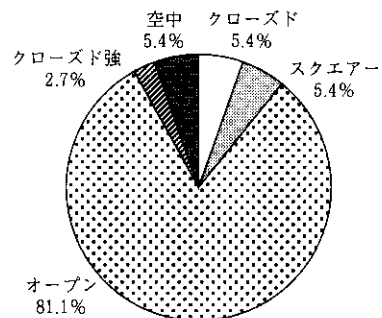


図7 リターン(フォア)における各スタンスの割合

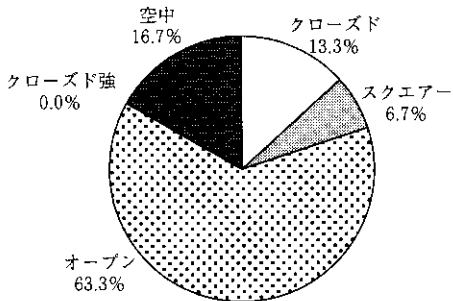


図8 リターン(バック)における各スタンスの割合

リターンにおいては、フォア・バックともに、オープンが最も高い割合を示した(81.1%, 63.3%)。またバックにおいては、クローズドの強は1回も現れなかった。

フォアのGSにおけるスタンスについては、前に踏み込んで打つのを主とするタイプとオープンを中心とするタイプの2つがあり、それは技能レベルに関係なく見られる⁹⁾。A選手はオープンを中心とするタイプであると考えられる。

3. フットワークによるスタンスの割合

テニスのフットワークは、図9のような4つの局面に分けて考えられる⁸⁾。

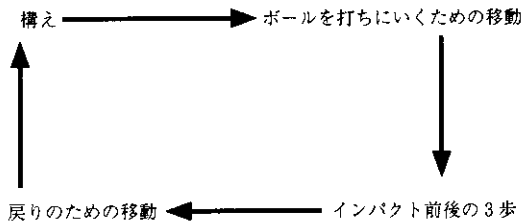


図9 フットワークの全体構造(山田, 1995)

ここでは、図9の局面の中の「ボールを打ちに行くための移動」に要した歩数によってどのスタンスが用いられているかに着目して検討した。

フットワークの歩数によるスタンスの割合を図10に示す。

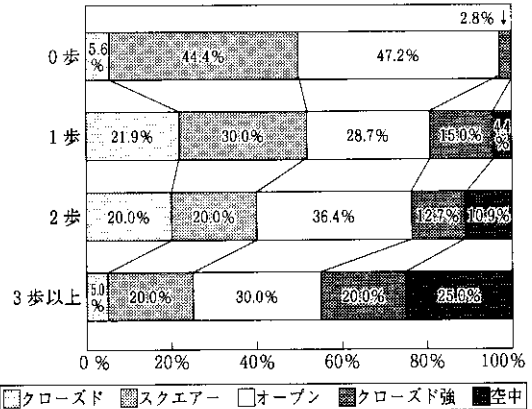


図10 フットワークの歩数によるスタンスの割合

レディーポジションから動かずに打球している0歩の場合、オープンが47.2%と最も高く、次いでスクエアーの44.4%であった。歩数が増えるにつれてオープン、スクエアーの割合は低くなり、クローズドの強と空中の割合が高くなっていった。また、1・2歩のフットワークの場合には、クローズドの割合が約20%であった。

次に、GSのフォアとバック別の割合を図11、12に示す。

フォアにおいては、0歩ではオープンの割合が高いが、歩数が増えるにつれて、クローズドの強、空中の割合が高くなっていった。また、どの歩数でもスクエアーの割合は同じ程度であった。

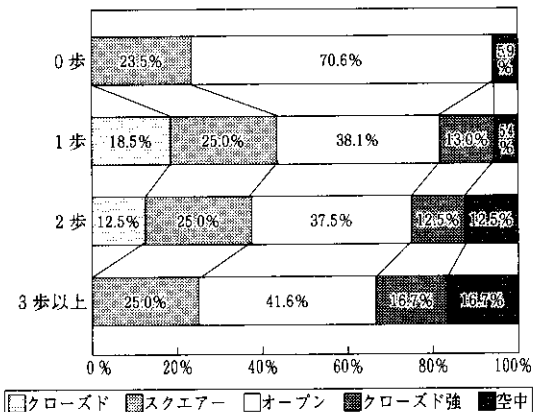


図11 フットワークの歩数によるスタンスの割合(フォア)

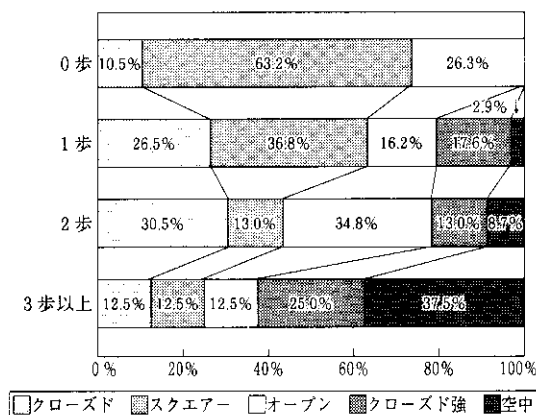


図12 フットワークの歩数によるスタンスの割合(バック)

バックにおいては、0歩ではスクエアの割合が高いが、2歩ではオープンとクローズドが、3歩以上では空中の割合が高くなっていった。

動きながらのストロークの場合、インパクト時に片方の足しか地面についていないことがある¹⁾。これは走りながらパッシングショットを打つ場合と、ネット方向に走る攻撃的ストロークを打つ場合にみられる。

またこのスタンスは、広いヒッティングエリアを持つトッププレーヤーが多く用いている²⁾。

A選手においては、特に3歩以上のフットワークを要した場合に空中のスタンスが高い割合で現れた。これは、走りながら行うランニングストローク¹⁾を強いられるために用いていると思われる。そのため、このA選手の場合は広いヒッティングエリアを持っているというよりも、相手に動かされている状況に対応するために空中のスタンスを用いているものと考えられる。

まとめ

本研究は、女子テニス選手を対象にストローク時のスタンスについて調査し、フットワーク向上のための指針を得ることを目的とした。

対象としたA選手の試合をVTRに録画し、スロー再生しながら、リターンとグラウンドストローク時のスタンスを調査・検討した。

本研究で得られた主な結果は以下の通りである。

- 1) リターンにおいては、相手のサービスに素早く対応するために、オープンを用いる割合が高かった。
- 2) フォアハンドのグラウンドストロークにおいては、オープンを用いる割合が高かった。A選手は、オープンを主とするタイプであると考えられる。
- 3) 3歩以上動いて打球する際に、空中を用いる割合が高かった。A選手は、相手に動かされた場合に空中のスタンスを用いて対応していると思われる。

A選手は特に動きのついたストロークの際、世界のトップ選手が用いる空中のフットワーク³⁾の割合が増えていることから、スタンスの選択は正しいといえる。しかし、VTRでは実際に返球されたボールは有効打とならず、逆に攻撃されている場面が見られた。これは、打球時の身体のバランスが崩れているため、ボールのコントロールができていないためと思われる。バランスを保つために、身体の勢いを受け止めるためのストップステップ¹⁾を身につけることや、軸足、踏み込み足それぞれがストロークの運動経過の中で、1本足で身体を支えられるような下肢のトレーニングが必要となってくるだろう⁴⁾。

また、A選手はオープンを主とするタイプなので、守備的プレーヤー³⁾と考えることができる。守備的プレーヤーは、特にパーセンテージ・テニスの中の「積極的なつなぎ球」²⁾を磨く必要があるだろう。そのためには、ベースラインでの合理的ポジションを取るための「フットワーク」はもちろん、前述の身体のバランスや打球時の動きを含めた身体全体の動き、いわゆる「ボディーワーク」⁴⁾を高めることが必要である。

選手は、的確な状況判断を基に、最適なスタンスを用い、またその活用範囲を広げなければならない。本研究で対象としたA選手は、オープンを中心に、5つのスタンスを状況によって使い分けているといえる。しかし、さらに有効な返球をするためには、その活用範囲(ヒッティングエリア)を広げられるよう、身体のバランスを含めた「ボディーワーク」を高める必要があることが示

唆された。

引用・参考文献

- 1) ドイツテニス連盟, 別宮彰・田中伍夫訳: 基本テニス, 日本文芸社, 東京, 1988, pp.138-143.
- 2) 海野孝: テニスにおける戦術の心理学, 体育の科学, 44(7): 518-522, 1994.
- 3) 道上静香: スタンスの使い分けはなぜ必要?, テニスジャーナル, 17(12): 54-58, 1998.
- 4) 日本テニス協会編: テニス指導教本, 大修館, 東京, 1998, pp.61-76.
- 5) 高橋仁大: スコアから読みとる強さの秘密, テニスジャーナル, 18(3): 54-58, 1999.
- 6) 高橋仁大: テニスのゲーム分析のための技術の分類についての一考察, 鹿屋体育大学学術研究紀要, 20: 11-17, 1998.
- 7) 山田幸雄: テニス・グランドストロークにおいて早く構えることを課題化することの必要性, いばらき健康・スポーツ科学, 15: 1-6, 1996.
- 8) 山田幸雄: テニスのグランドストローク技術におけるフットワークの検討, スポーツ運動学研究, 8: 37-42, 1995.
- 9) 山田幸雄・高橋仁大・徳田潤子: 女子テニスにおける打点, フットワーク, および配球からのゲーム分析, 筑波大学運動学研究, 11: 79-88, 1995.
- 10) United States Tennis Association: COACHING TENNIS SUCCESSFULLY, Human Kinetics, Champaign, IL, 1995, pp.79-108.
- 11) Chuck Kriese: Coaching TENNIS, Masters Press, Indeanapolis, IN, 1997, pp.37-45.

(平成11年6月11日 受付)
(平成11年7月15日 受理)