

初級者からの前衛指導法

ソフトテニス専門部

研究委員

山形県立村山農業高等学校

菅野善浩

山形県立米沢工業高等学校

渡邊康一

国立鶴岡工業高等専門学校

阿部達雄

山形県立酒田商業高等学校

佐藤紗耶

山形県立山形中央高等学校

兼子利之

1 はじめに

ソフトテニス競技において、前衛の重要性はますます増加している。前衛がゲームを支配し、コントロールすることで、ソフトテニス特有の面白さが出てくるとともに、前衛の身体能力・予測能力の高さが勝敗に大きくかかわっている。しかし、選手の育成に関しては難しく、各学校顧問の先生方も苦労されているという話を聞く。前衛の技術指導や練習方法を習得するとともにゲームメイキングのできる前衛の育成方法を学び、本県選手の競技力向上をめざす。

2 研究の方法

- (1) 第45回山形県高等学校インドアソフトテニス選手権大会における前衛のポイント率と勝敗との関係を探る。
- (2) 今年度ソフトテニス専門部で主催した小野寺剛先生（早稲田大学ソフトテニス部監督、全日本U-17男子監督）を招いての指導者講習会にあわせて参加者からの声を聞き、現在の顧問の先生方が抱える悩みを確認し、解決に向けての方向性を探る。

3 結果と考察

- (1) 第45回山形県高等学校インドアソフトテニス選手権大会 全日本高校選抜大会県予選会の前衛ポイント率（前衛の得ポイント／全得ポイント）

男子

	決勝	準決勝	予選2回戦	予選1回戦
勝者	11.8 % (4/34)	22.0 % (20/91)	19.3 % (21/109)	12.6 % (31/247)
敗者	7.1 % (1/14)	6.7 % (3/45)	16.9 % (4/71)	13.1 % (19/145)

女子

	決勝	準決勝	予選2回戦	予選1回戦
勝者	19.6 % (12/62)	17.2 % (17/99)	18.7 % (25/134)	22.4 % (53/237)
敗者	60.0 % (9/15)	17.7 % (11/62)	17.8 % (18/102)	11.5 % (14/122)

県インドアソフトテニス選手権大会県予選会は男女とも団体戦でA、B両ブロックの予選トーナメントで上位2チーム計4チームで決勝トーナメントが行われ、優勝チームが決定された。全試合の各トーナメントの回戦毎の勝者ペアと敗者ペア（団体戦の勝敗に関係しない）の前衛ポイント率の比較を行っている。その結果が上の表である。男子女子とも前衛のポイント率は20%前後である。男子の場合上位戦になるに従い、勝者の前衛ポイント率と敗者の前衛ポイント率の差が大きくなっている傾向が伺える。しかし、女子の場合はその傾向がはっきりとは現れてきていない。（実際に試合を見ていないので何ともいえないが、ロブが多く後衛のミスで試合が決まるのか？）

(2) 指導者講習会アンケート結果(参加者33名、回答22)

①指導または顧問をしている選手のレベルについて当てはまる番号をお答えください

全国大会出場	東北大会出場	県大会出場	地区大会出場
2	1	18	1

②指導または顧問をしている前衛のプレーについて、得点につながるものの番号をお答えください(複数回答可)

ボレー	スマッシュ	ローボレー	フォアストローク	バックストローク	レシーブ	サーブ
18	16	2	2	0	11	4

③指導または顧問をしている前衛の選手のプレーについて、ミスの多いものの番号をお答えください(複数回答可)

ボレー	スマッシュ	ローボレー	フォアストローク	バックストローク	レシーブ	サーブ
11	8	17	0	9	9	8

④前衛と後衛の練習割合はどのくらいですか(前衛:後衛)

1:2	3:7	4:6	5:5	6:4	7:3
1	1	9	7	3	1

⑤前衛の練習メニュー(日頃行っている練習)を具体的に教えてください

基本ボレー	スマッシュ	コースボレー	連続ボレー・スマッシュ	ペア練習	レシーブ&ボレー(スマッシュ)	サービス&ボレー(スマッシュ)	パターン練習
13	11	8	2	2	1	1	8

アンケートから

当然のことではあるが、ボレー、スマッシュがしっかりと出来ないで得点することは出来ないが、ミスもなかなか減らないところである。以下に小野寺先生からの指導を記す。

◎小野寺先生からの指導

○ポンポン(ネットを挟んでノーバウンド)

- ・両足をベタ足にした状態では、何にもならない。
- ・ラケットの位置は、その人それぞれ。ラケットを上げなくては間に合わない場合は、上げておく。しかし、力が入りやすい欠点がある。
- ・フォアのボールは、右足に体重を乗せる。又は、一歩踏み出す。
- ・常にフットワークを忘れずに。
- ・膝を使ってボールの長短をコントロールする。
- ・軸足をしっかり決めて行う。

- ・速い球でも自分でコントロールして返す。
- ・テイクバックでは、力まないこと。
- ・ゆるいボール、はやいボールどちらに対してもしっかりとコントロールする。
- ・練習は、打ち勝つのが目的ではない。

○ショート乱打

- ・軸足を決めて打つ。
- ・自分の形でボールに入る。そして、そのままスイングする。
- ・スイングの速さ、大きさ、体重移動で行う。

○ロング乱打

- ・テニスは、決められたコートにボールを返すスポーツ。数本の内早い球を一本決めるのではなく、どんなボールでも自分のタイミングでしっかり打つことが大切。
- ・軸足を決めて、体重移動、スイングの大きさのように出来る順番がある。
- ・ボールへの入り方で8割決まる。

○正面ボレー

- ・ボールに合わせる。
- ・ラケットを振ると入るポイントが小さくなる。
- ・ラケットの面を最初から作っておく。自分が動けば必ず入るボレー。
- ・自分が後ろから前に移動する力を利用する。
- ・ボールを打つ前から軸足を決めて打つ練習は全く意味がない。
- ・細かく足を動かして行う。
- ・バックボレーは、振っているように見えてカッコイイが、実は後ろから前の体重移動やしっかりとした面が作られている。華やかに見えて真似しようとするが、一部分だけ見てもしょうがない。
- ・自分の肩幅の間から外れるとすごく力が必要になる。外れなければミスは少なくなる。
- ・バックボレーは面を作って後ろから前に体重移動。
- ・カットサービス対策には、立て面を使ってボールを持ち上げ、サイドに落とすと効果的。その後、サイドを守ろうとするとセンターがあくから。
- ・ネットを挟んでショート乱打で立て面の練習を行う。

○飛び出しボレー

- ・飛んでくるボールに対して、テイクバックを引きすぎると軸足が決まってしまう、足が止まってしまう。ボールには、追いつかない。スイングするのではなく、ボールが飛んでくるタイミングに合わせる。
- ・インパクトのタイミングは、足を使う。手のテイクバックで行うものではない。
- ・リストを使わずに行う。
- ・ストレートのバックボレーは、守らなくても良いところがある。
- ・レシーブ後のボレーはバックの方が守る範囲が広い。
- ・逆クロスボレーは取りやすいのに、苦手意識を持っている。
- ・クロスボレーは腹の前からラケットを出す。最初から横面にしない。立てから横になっていく。

- ・バックボレーの強制方法は、ポケットに片手を入れて行う。そうすると、テイクバックを引きすぎることが少なくなる。

○フォアストレートボレー

- ・ラケットを引かずに体を開いて、戻す力でボレーする。

○クロス的一本打ちからの飛び出しボレー

- ・ポジションは、クロスに落下した時点で決める。
- ・後衛が打つタイミングに合わせてボレーする。
- ・行くタイミングは、攻めも守りも同じ位置に立って行う。
- ・くるタイミング、飛んでくるコースなどをたくさんやり過ぎると実践では役に立たなくなる。実際の状況を考えよう。

○スマッシュ

- ・ラケットを使わない練習、ヘディングの練習。ちゃんとスマッシュと同じように下がって体重移動を使ってコートに返す。
- ・最初からテイクバックを作る。その後、体重移動で振りぬく。
- ・手で操作しないで必ず足で落下地点に入り、後ろから前に体重移動。
- ・グリップはほとんど握らない。
- ・ラケットを遠くに投げるような感じでスイング。
- ・スマッシュはベースラインをめぐらして打つ。
- ・スイングする際、肩からグリップが離れないようにする。
- ・落下地点に入ることが第一、その後スイング。
- ・後衛はシュートを打ち、ロブが上がってきたところを後ろから前に行くスマッシュを打てるようにする。

○2本ボレー

- ・ストレートを止めて、クロスボレー。クロスは走り抜ける。足をしっかり使う。
- ・タイミングを早くするので、足をしっかり使う。ディフェンスからセンターを止める。
- ・動かないと取れないところにボールを出す。ボレーする人は、送り足をしっかり使う。
- ・ラケットは、ボレー後しっかり構える。

○前衛のレシーブ

- ・構える位置は、サービスサイドラインに左足を乗せる位に立つ。
- ・バックでの軸足をしっかり決めることが重要。
- ・フォアスイングでは必ず軸足に体重をかけることが出来ているが、バックだとなかなか出来ない生徒が多い。軸足をしっかり決める練習が必要。
- ・軸足が決まれば、シュートボールも前衛の上を越すボールも自由に使える。
- ・バックスイングは、最後はグリップが腰付近にくる。
- ・ボールに伝える力は、ヒットさせる力ではなく、自分が回転する力と体重移動。これが出来るとボールの飛びのバラツキが減少する。ヒットの強弱でないから。
- ・バックスイングは、最後ラケットを立てるようにスイングするとドライブがかかりボールが落ちる。

- ・ボールに力を伝えるのは、フォアよりバックの方が簡単。体から近いところにあるから、体の回転を伝えやすい。
- ・バックで回りこんだときは、しっかり構えて遅れてスイングすると、後衛から逃げるボールが打てる。
- ・速いサーブでもタイミングさえ合えば、バックレシーブでの返球は簡単に返せる。フォアでは大変難しい。
- ・練習方法は、1面3コース。ポイント1バックの軸足を早く決める。ポイント2グリップを腰の位置に持ってきて、ラケットでボール迎えにいかないで、体の回転を使ってボールを捕らえる。ポイント3インパクト後のフォロースルーは、上の方に高く持っていく。すると必ずドライブがかかる。
- ・お辞儀して打っている人は、膝を曲げて打つようにする。
- ・軸足を早く決めても、右手でタイミングを取っている人は力が抜けずにボールにドライブがかからず落ちない。そういう人は、初めから腰の位置にグリップを持ってきておいて、その後、足を使って軸足を決めて、体重移動と回転で打つようにする。

4 まとめ

各校の顧問の先生は日々苦勞をしながらも工夫をして指導されていることと思う。今回の指導者講習会では、すでに実践していることもあったであろうが、今後の指導のヒントを見つけられたのではないだろうか。本県選手が全国の舞台上で活躍することを期待したい。