

硬式テニスにおける「コツ」と「カン」の言語化を通じた学び合いの形成

著者	判 勇雅
雑誌名	高校教育研究
号	74
ページ	27-30
発行年	2023-03
URL	http://doi.org/10.24517/00069771



硬式テニスにおける「コツ」と「カン」の言語化を通じた学び合いの形成

保健体育科 判 勇雅

本実践ではフォアハンドストロークのアナログンを通して、「コツ」と「カン」を言語化し、他者と共有する活動を行った。授業を通して硬式テニス未経験者は第1回授業と第9回授業でスタンスや捻転運動に大きな変化が見られたが、経験者の動作に変化は見られなかった。学習カードに自身のフォアハンドストロークの「コツ」と「カン」を記入し、他者と共有する活動では、男女差が見られ、女子生徒の方が動きの言語化ができており、また、その言語化された「コツ」や「カン」を他者と共有し実践する姿が見られた。一方で男子生徒は動きの言語化があまりできておらず、動画で撮影した自身の動きについての記述が見られた。そのため、「コツ」や「カン」を共有する姿はあまり見られなかった。全授業を通しての反省点として、言語化に時間を使用したため、運動場面の時間が少なくなっていた。「思考力・判断力・表現力」の評価を考えるうえで、運動場面に使用する時間と学習カードの記入に使用する時間のバランスを検討する必要があると考える。

キーワード：硬式テニス アナログン 言語化

1. はじめに

公益財団法人日本テニス協会による『令和元年度テニス環境等実態調査報告書』¹⁾によると日本のテニス人口は推計343万人であり、男女の割合は男性が56.2%、女性が43.8%で男性の割合がやや多いことがわかっている。また、図1には成人のテニス実施者の性別と年代構成比を示した。これによると、年代により多少のばらつきがあるものの、多くの年代で実施者がいることがわかる。さらに60代以上の高齢者においては2001年の同調査よりも実施者が増えていることがわかる。つまり、テニスは幅広い年代

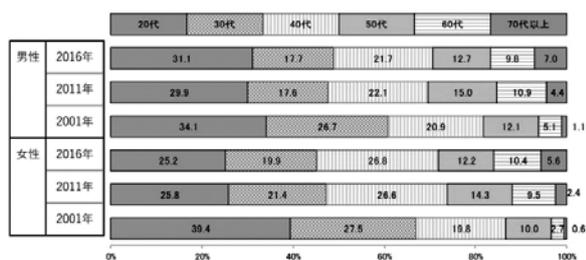


図1

で親しまれ、生涯スポーツとして実施されていると換言できるのではないだろうか。

2. 先行研究の検討

塩見ら (2018)²⁾によると、テニスはメディアの発達により世界大会などが気軽に見られるようになったが、トッププレイヤーのストロークのイメージが先行し、ラケットを力任せに振る初心者を見かけるようになったと述べている。これはトッププレイヤーが簡単にラリーを続けるイメージが先行しているためである。また、テニスに必要な身体知の発生なくして、ラリーを続けることはできないとも述べている。テニス初心者が上手く打つには、インパクト時にラケットの芯でボールを捉えることが必要である。この「ラケットの芯でボールを捉える」ということを10回に満たない授業の中で身につけさせることは難しい。それはラケットの長さを「付帯

伸長能力」で感じ取り、ボールの飛んでくる方向（定位感能力）やスピード感（予感化能力）、どの程度バウンドしてくるのか（遠近感能力）を動感能力として発生させ、充実させることが求められるからである³⁾。

灘（2009）³⁾は小学生の打動作の身体知指導に関して研究を行い、指導実践としてジュニア用の通常より短いラケットを使用し、ストロークの形態化を目指して、ガットの張っていないラケット、ガットの代わりに虫取り網を張ったラケットを用いて指導を行った。ガットを張っていないラケット、虫取り網を張ったラケットではラケットにボールを当てるという動感意識がなくなることによってバックスイングからフォロースルーまでラケットを振り切る大きくスムーズなスイングの動感意識が働くことになると述べている。つまり、ボールに当たらない分、ラケットを振り切る大きなスイングができるということである。また、打動作における後脚から前脚への体重移動が見られるようになったと報告している。以上のことから、テニスのストロークを学習する際に動感を意識させることで、テニスの動きを学習できる可能性があると考えられる。

注：動感

「感覚であると同時に、感覚を引き起こす運動の意識」。自分が歩いているときに、歩いていることを感じているその感覚のこと⁴⁾。

3. 実践授業について

(1) 目的

本実践では動感を意識するために、アナロゴン（類似動作）を用いたフォアハンドストロークの学習の際に「コツ」と「カン」の言語化を通して学び合いを形成することを目的とした。

(2) 概要

第1学年の硬式テニスの授業において、「コツ」と「カン」を言語化し、他者に自分の動きを伝える

活動を行った。「コツ」と「カン」を意識するために実際のストローク練習だけではなく、アナロゴン（類似動作）の動画撮影を行った。また、アナロゴンとストロークの動きを動画で撮影し比較したり、自分の感覚と動画を見比べて感覚の違いを比較したりし、その違いや感覚を学習カードに記述し、言語化する活動もあわせて行った。これは「まぐれでできた（まぐれ位相）」で終わらせるのではなく、できたときの「コツ」や「カン」をもとに練習に打ち込み「確かなコツ（図式化位相）⁴⁾」を仲間とともに学習していくためである。

これら活動を通して、思考力・判断力・表現力を培うとともに、他者とテニスを楽しみ教え合うことで、生涯スポーツにつなげたいと考えた。

(3) 実践方法

本校1年生のテニス選択者（男子25名、女子34名）を対象に、2022年9月の授業（全9回）で授業実践を行う。晴天時の授業の流れは以下の通り。

授業回数	授業内容
第1回	ストロークの動画撮影
第2回	フリスビーを用いたアナロゴン
第3回	紙鉄砲を用いたアナロゴン
第4回	虫取り網を用いたアナロゴン
第5回	ミニゲーム
第6回	スキルテスト練習
第7回	スキルテスト
第8回	まとめ
第9回	ストロークの動画撮影

第1回と第9回ではフォアハンドストロークを動画で撮影し、動作の変化の印象分析を行った。第2回のフリスビーを用いたアナロゴンでは、円盤投げのようにフリスビーを投げ、フリスビーのリリース位置（フォアハンドストロークのインパクトの位置）と捻転運動の学習を意識して行った。第3回の紙鉄砲を用いたアナロゴンでは、インパクトの位置とインパクトの瞬間に力を入れる動作を、紙鉄砲を用いて意識して行った。第4回は先行研究に基づき、虫

取り網を使用してテイクバックからフォロースルーまでの一連の運動局面を意識して行った。

アナログンを実施している第2回から第4回までの授業においては、アナログンを実践している際の動画を撮影し、そのあとに実際のラケットでラリー練習をしながら動画を撮影し、アナログンを実践しているときの「コツ」や「カン」および動画で客観的に見た動きについて比較検討させ、学習カードに記述させた。また、授業を通しての課題としては生徒自身がフォアハンドストロークのアナログンを考え、30秒程度の動画で説明するというを行った。そのため、第5回から第8回の授業では、生徒がアナログンを考えたり、ラリーを通して「コツ」や「カ

ン」を他者と共有したりする時間を多くとり、授業者からは直接動作の指導はせずに、動画を見て比較検討しているときや他者と感覚を共有しているときにのみ、生徒とともにフィードバックを行った。

4. 結果

(1) 授業初回と最終回の動作の比較

図2には第1回授業での動作の連続写真を示し、図3には第9回授業での動作の連続写真を示した。図2では両足が打つ方向に対して垂直であり、踏み込む動作が見られなかった。また、下半身から上半身にかけて連続的に行われる捻転運動が見られず、インパクト後のフォロースルーも見られなかった。



図2：第1回授業での動作例



図3：第9回授業での動作例

フォアハンドストロークを動作の場面で切り取ると…

テイクバック

インパクト

フォロースルー

吹き出しの白や色を使い分けて「コツ」「カン」「他者のコツやカン」「動画との比較」などを自由に書こう! 気づいたことはその都度書いてOK!

★テイクバック

→ 1. ボールを目で追いつき、跳ねる位置を予測する

2. その位置に向かって、体を左に傾け、ラケットを斜め後ろにもっていき

3. 思いっきり振り切った後、重心を少し中心に戻す。

★インパクト

→ 1. ラケットを振り切ると共に、重心を左足の方にずらす。

2. ラケットを、自分の体より前に、垂直に持ってきて、ボールの中心とラケットの中心をそろえて、送り出す。

★フォロースルー

→ 1. 送り出したと同時に、重心を左足側に大きくずらす。

2. ラケットを振り切った後、右足側へ移動

コツ

テイクバックのクローズアップ
→ 体の傾きを大きくラケットを持つことで、打点と合わせやすくなる。

カン

動画との比較
→ 動画を見れば、こつでもラケットが上を向いたまま → しっかりボールの落下点に少しくらい入ります。ラケットでボールを合わせるように!!

カン

打つときにボールの重さがかたがりかたがて、コントロールが難しくなって、ネットを走らなければならない。 → ラケット面を垂直から、少し上向きにした方がいいのじゃない?

カン

ラケットにボールを当てても、ネットを越えられない → しっかりラケットは垂直にする。ラケットを自分かと思うくらいに振り切る。(音がなるくらい)

コツ

体の重心を右足から左足へと、しっかりと移動させて、ボールを送り出すようにする。

コツ

ボールを遠くへバウンドさせすぎず、ラケットが打ちにくい(引く)のを、ボールがラケットの中心に当たるように調節する。

カン

テニスラケットのラケット面が若干上に傾いた下に向くとボールが真直ぐには打たない。ラケットをしっかりと垂直にするようにする。(コツ)

カン

ボールが低すぎると、ネットをくぐらなければならず、ラリー → かなり高い位置と合わせよう

図4：学習カードの一例

しかし、図3では両足が打つ方向に対して前後に開かれ、テイクバックからインパクトにかけて、左足に踏み込む動作が見られた。また、テイクバックからフォロースルーにかけて捻転運動が見られた。

(2) 学習カードの記述内容

図4には、実際に生徒が記入した学習カードの一例を示した。この学習カードを記入した生徒は、「コツ」「カン」「動画との比較」と3つの視点でフォアハンドストロークの言語化を行った。また、「テイクバック」「インパクト」「フォロースルー」の各局面でのコツやカンも記入していた。

(3) 生徒の考えたアナログ例

本実践のフォアハンドストロークのアナログを考え、30秒程度の動画で説明するという課題では、「捻転運動」に着目したアナログ動画が多くあった。縄跳びを使った捻転運動やラジオ体操の捻りの動作を重心移動と組み合わせて行っているものなどがあった。

(4) 学び合いの形成

動画を撮影するためのデバイスや学習カードの記述を共有することで、他者の「コツ」や「カン」を実践している風景が見られた。しかし、授業者から見ると、男女差があり、女子生徒は、言語化された「コツ」や「カン」を他者と共有する姿が見られた。一方で男子生徒は動きの言語化があまりできておらず、動画で撮影した自身の動きについての記述が見られた。そのため、「コツ」や「カン」を共有する姿はあまり見られなかった。

5. 反省と今後の展望

本実践では硬式テニスを経験したことがない（経験数が少ない）生徒に関しては、第1回授業と第9回授業でフォアハンドストロークに変化が見られた。しかし、高校に入学し硬式テニス部として約4か月間部活動を行っている生徒のフォームには改善点は見られなかった。しかし、無意識のうちに行っ

ているフォアハンドストロークを言語化する活動を通して、自分の動きを理解している様子であった。

本実践は「コツ」や「カン」を言語化することで学び合いを形成することを目的としていたが、1年生の段階で実践することは難しいと考える。これは生徒がフィードバックの仕方や動きの言語化に慣れていない時期だからである。未経験者にとって、新しい動きを認知し言語化するという活動は難易度が高く、学習カードに記述できない生徒も見られた。言語化を実践するのであれば、これまで経験したことのある種目で既に認知している運動感覚を言語化するというステップを踏む必要があると考える。

また、全授業を通しての反省点として、言語化に時間を使用したため、運動場面の時間が少なくなっていた。「思考力・判断力・表現力」の評価を考えるうえで、運動場面に使用する時間と学習カードの記入に使用する時間のバランスを検討する必要があると考える。

6. 引用参考文献

- 1) 公益財団法人日本テニス協会『令和元年度テニス環境等実態調査報告書』（2020）：https://www.jta-tennis.or.jp/Portals/0/resources/JTA/pdf/information/population/population_r1_jpn.pdf最終閲覧日2022/8/30
- 2) 塩見 一成，神家 一成（2018）：「グラウンドストロークの初心者指導に関する実践的研究」，高知大学教育実践研究32，pp.105-110.
- 3) 灘 英世（2009）：「小学生の打動作の身体知指導に関する運動学的研究—ラケット操作による打動作の運動発生について—」，スポーツ運動学研究22，pp.13-23.
- 4) 鈴木一行（2020）：『コツとカンの運動学—わざを身につける実践』，日本スポーツ運動学会，大修館書店，2020年4月20日発行.