

# 硬式テニスにおける行動的コーチング

## Behavioral Coaching of tennis

○竹中 悠・望月 昭

○TAKENAKA Yuu, MOTIZUKI Akira

立命館大学

Ritsumeikan University

key words : Task Analysis、Service Learning

### 目的

本実験の目的は、硬式テニスのトレーニングにおいて①通常のコーチングと行動的コーチングの比較②実験者のサービスマナーにつなげること③フォアハンドストロークという基礎スキルを押しえた上で、ライジングショットという上級者スキルを身に付けること④フォアハンドストロークにおいて行動的コーチングの指導前後で効果検証することであった。

### 方法

**参加者** 大学2年生女子3名(以下、A、B、C、順にテニス歴10年・5年・8年)と2年生男子(D、テニス歴8年)の合計4名で行った。参加者Cに関しては、両手打ちであり、それ以外の参加者は片手打ちであった。

**装置** ビデオカメラ、課題分析表2種類(フォアハンドストロークとライジングショット)、自己評価表(1~5段階評価、内容は課題分析表)

**実験計画** 参加者A・Bは、①フォアハンドの通常のコーチング条件、②フォアハンドの行動的コーチング条件で1時間の指導を行い、参加者C・Dは、①と②に加えて、③ライジングショットの通常のコーチング条件、④ライジングショットの行動的コーチング条件で1時間半の指導を行った。1セッション10球~18球とし、手出しで球出しを行った。②と④に関しては、1セッションごとに課題分析の項目内容で自己評価を行った。課題分析は、あらかじめ実験者が参加者4人のプレーを撮影し、熟練プレイヤーの撮影ビデオを参考にして、フォアハンドとライジングショットで2種類に分けて(足・膝・腰・肩・左手・右手の6項目で運動連鎖の順番)作成した。項目数は、参加者Aの②が13、参加者Bの②が16、参加者Cの②が12、④が14、参加者Dの②が10、④が14であった。参加者Cに関して、指導前後の効果をより詳細に検証するために、相手とラリーを行っている時をビデオカメラで撮影した。実験者自身も指導をすることにより効果が得られたかどうか確認するため、5日間に渡り相手と打ち合っている時のラリー風景を撮影した。ラリーの達成項目は、参加者C、実験者共に、①打った後、右足を前へ踏み込む。②肩を支点として、ラケットをスウィングする。③テイクバックは、右肘を挙げて、股関節をターンさせる。④インパクトの瞬間、脇の角度を25度~90度にする。⑤手のひらを地面に対して垂直にする。⑥打点を下げる。の

6項目であった。実験デザインに関して、参加者ABは、ABデザイン、参加者CDは、ABACデザインで行った。

**行動的コーチング** 教示、モデリング、賞賛、言語・ビデオフィードバック、身体的誘導、言語・視覚的プロンプトで指導を行った。

**信頼性** 実験者と大学1回生のテニス経験者で行い、行動的コーチングにおいて最後の3セッションで実施したところ、A②95.3%、B②83.8%、C②96.8%、④93.5%、D②93.3%、④93.8%となった。

### 結果と考察

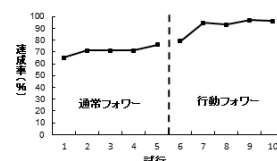


図1-1 参加者Aのフォアハンドストロークにおける達成率

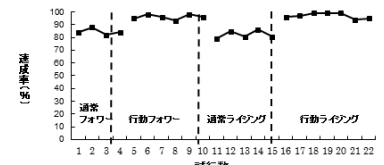


図1-2 参加者Bのフォアハンドストロークとライジングにおける達成率

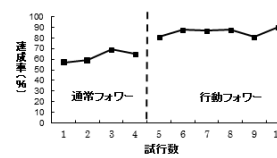


図1-3 参加者Cのフォアハンドストロークにおける達成率

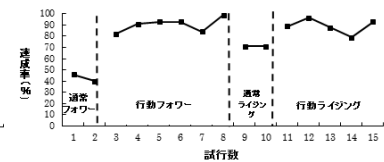


図1-4 参加者Dのフォアハンドストロークとライジングにおける達成率

参加者Aの達成率平均は、①88%②92%、自己評価の達成率平均75.8%、参加者Bは、①62.5%②85.8%、自己評価67.8%、参加者Cは、①84.5%②96%③82.4%④97%、自己評価②67.8%④61.8%となった。ラリーの指導前の達成率は62.6%となり、指導後は86.5%となった。参加者Dは、①43%②90.3%③71%④89.2%、自己評価②56%④62.4%となった。実験者の達成率は、9/8は4%、9/9は59%、9/13は75%、9/14は71.5%、そして、9/23は79.5%であった。全ての参加者に関して、課題分析を長期間に渡って丁寧に分析を行ったので行動的コーチングの効果が実証されたと考えられる。実験者自身に関して、標的行動を実験者が最も不得意とするフォアハンドであったのでサービスマナーにつながったと考えられる。今後の研究では、ABデザインではなく、参加者に合わせて実験デザインを工夫するべきである。

### 文献

豊岡 学 (2004) 卓球のパワードライブに対する行動的コーチング、立命館大学卒業論文(未公開)