

テニスにおけるラリーの継続を目指した初心者指導に関する 実践的研究

——グラウンドストロークに着目して——

A Practical Study on Teaching Beginners Aiming to Continue Rallying in Tennis : Focusing on Groundstroke

塩 見 一 成

SHIOMI Kazunari

【要約】

初心者がテニスを楽しむためには、ラリーを続けることができるようになることが大きな要因と考えられる。平成 29 年度告示の中学校学習指導要領解説(保健体育編)ではラリーを続けることに触れており、テニスを生涯スポーツへと発展させるためにも、ラリーの継続を楽しむことが重要と思われる。しかし、従来のスウィングの形から入る指導法では、微妙なボールコントロールにおける技術の習得が見落とされており、初心者がラリーを続けてテニスを楽しむための指導としては限界が感じられた。そこで、ラリーを続けるために必要となる身体知と、それを充実させるための動感素材を検討して実践した結果、新たな技能の獲得につながることを示唆された。

キーワード 初心者 グラウンドストローク ラリー 身体知 動感素材

1. はじめに

テニスはネットをはさんだ 1 人対 1 人、または 2 人対 2 人が、ラケットでボールを打ちあい、ネット越しにコート上でラリーをつづけ、勝敗を決定する競技である(岸野雄三, スポーツ大辞典, 1987)。そのため、グラウンドストロークでラリーを続ける技能を必要とする。ゲームでは相手とラリーを続けることや、さらには相手コートの空いたスペースにボールを打ち、それに追いつき打ち返す攻防が展開される。この攻防がテニスの醍醐味であり、観る者やプレーする者を惹きつけると考える。

平成 29 年度告示の中学校学習指導要領解説保健体育編において、テニスは球技のネット型種目に位置付けられ、「第一学年及び第二学年ではラリーを続けることを重視」(文部科学省, 2018, p.124) するとされ、学習の目標としてラリーを続けることを強調している。中学生は小学校の授業では未経験であるラケット競技を、テニスやバドミントン、そして卓球を通して経験するのである。

筆者の 30 年超に及ぶ指導経験^{注1)} からラリーに着目した場合、バドミントンや卓球では

授業の初期段階からラリーが続くことはあるが、テニスでは稀である。テニスは他のラケット競技に比べてコートが広く、ボールにアプローチする距離が長くなる。また、ボールが勢いよく弾むことから適切な打点でボールを打つことが難しい。さらにラケットの重さがその操作を難しくし、これらがラリーを続けることを困難にする要因と考える。

従来のグラウンドストロークの指導では、フォームやスウィング技術の習得が中心で、最初からスウィングの完成形を求めているように考える。身体を捻りながらラケットを後方に引いたテイクバックからインパクト、そしてラケットを最後まで振り抜く大きなフォロースルーと、初心者が経験したことの無い身体の使い方を求めているように思われる。指導のはじめにはグリップの説明があり、ボールを打つ前には素振りから入るのが慣例であった。ボールを打つ練習では、ボールへのアプローチの動きを軽減した球出しによる打球練習からはじまり、さらにある程度打ち返せるようになると対人ラリーへと発展させるのだが、初期の段階で対人ラリーが続くことは皆無に近いと考えられる。

初心者がラリーを続けるためには、お互いがボールを打ち返しやすいうように、移動距離が少ない場所にスピードやバウンドする位置を調節して返球する必要がある。しかし、実際には狙ったところに打ち返すことは難しく、逸れたボールに対して移動して打つという動きが求められる。

従来の指導を受けた初心者ではフォームを意識し、ラケットを最後まで振り切ることに集中するあまり、スウィングのスピードやインパクトの強さを調節することには意識が向かないのである。また、ラケットの芯でボールを捕えることが難しく、広い範囲にスピードの異なるボールを打ち返すことになり、結果としてラリーを続けることができないのである。速いスピードボールでラリーが続くのはお互いが上達した最終的な段階であり、額谷（1989, p. 649）は「初心者には初心者でもラリーが続くようなフォームを教えるべき」と述べている。

ラリーが続くためには、ボールのコースやスピードを打ち分ける感覚〈動感〉（金子, 2005a, p. 24）を育てる必要がある。「発生論的運動学」（金子, 2002, p. 23）の理論から考えると、これはラリーを成立させるための身体知を充実させることを意味する。金子（2005a, p. 2）によれば、身体知とは「新しい出来事に対して適切に判断し解決できる身体の知恵」とされ、新しい動きはこの身体知に支えられて習得されていく。初心者では運動構造や運動技術に関する知識を得ただけではその運動を滑らかに遂行することが難しく、動く感じがわかる能力である〈動感身体知〉（金子, 2005a, p. 2）を充実させる必要がある。

これまで、テニスのグラウンドストロークにおいて、ボールのコントロールに影響を与える「打つ」ことについて、とりわけインパクトについての動感を明らかにする研究は見当たらず、十分な知見が得られているとは言えない。先行研究（塩見・神家, 2018）では、移動を伴わない条件下で「打つ」という局面についての動感と、その動きを発生させるための動感素材について明らかにすることができた。しかし、ボールへのアプローチの局面、さらにはそこからラリーを続けるための動感については明らかにされていない。

そこで本研究ではラリーを続けるために必要となる「移動を伴いながら打つ」に求められる身体知と、その動きの発生に有効な動感素材を明らかにし、初心者指導における指導法の見直しや教材作成の一助となる資料を得ることを目的とする。

2. 研究方法

2-1. 研究の概要

本研究では実践研究を行った。研究では、K 中学校のテニス部に入部したばかりの本格的なテニス経験のない初心者の中学 1 年生女子生徒 4 名を被験者とし、被験者及び保護者の承諾を得て実施した。研究は平成 29 年 6 月初旬から 12 月下旬までの同校運動部の活動中に行なった。本研究は 3 つの段階に分けて実施し、第 1 段階と第 3 段階では同じ内容の 2 つの実験（実験 1 [S:Stay]、実験 2 [F:Footwork]）を実施した。実験時の様子をビデオカメラで撮影し、動画映像として記録した。また、運動課題実施後、被験者の運動内観報告をインタビューにより録音した。

本稿では被験者の中から技能に顕著な向上が見られた女子生徒 1 名（以下、被験者 A と表記する）を取り上げ、報告する

2-2. 研究の手順 本研究では初心者がはじめてラリーを体験した時の身体知における初期値を把握するために、最初からラリーの状況に近い課題を与えた。そして初心者が移動して打つことに必要となる身体知の充実を目指して研究を進めた。研究の手順は以下の通りである。

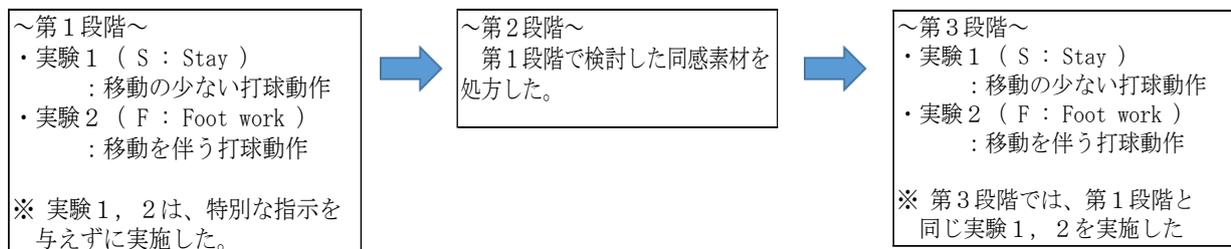


図-1 研究の3段階の流れ

本研究は、図-1のように3つの段階に分けて実施した。

第1段階では実験1（図-2）・実験2（図-3）を実施することで被験者Aの充実していない身体知^{注2)}を明らかにした。そして、空虚な身体知を促発^{注3)}するための動感素材を検討した。

第2段階では、検討により導き出した動感アナログンを利用した動感素材を処方することにより、空虚な身体知の促発を試みた。

第3段階では第1段階と同じ二つの実験を実施し、充実を目指した身体知の発生の有無と、動感素材の有効性を検証した。尚、実験1、2は特別な指示を与えずに実施し、実験1は移動が少ないことからStayの「S」と、実験2は移動を伴うことからFootworkの「F」と表すことにした。

第 1 段階が終了した時点での被験者 A には、ボールを打つために必要となる身体知は充実しておらず、ボールを打つという原型は備わっていなかった。そのため、第 2 段階では先行研究により検証された知見を踏まえながら、本研究のテーマに沿って実験を進めた。

2-3. 実験 S・F の詳細と運動課題

〔実験 S：移動の少ない打球動作〕

実験 S では返球のためにコート上で移動の少ないボールを出した。ボール出しは被験者 A から 5m 離れた位置から山なりの水平方向に大きく速く移動することのないボールで行った。被験者 A はアドコート側のベースライン付近に位置し、「被験者 A の右横約 3m 先に出されたボールを身体との距離を調節して打ち、そして元の位置に戻る」という運動課題を連続して数回行った。この運動課題はボールを打つためにボールとの距離を調節する動きとストローク動作の繰り返しである。

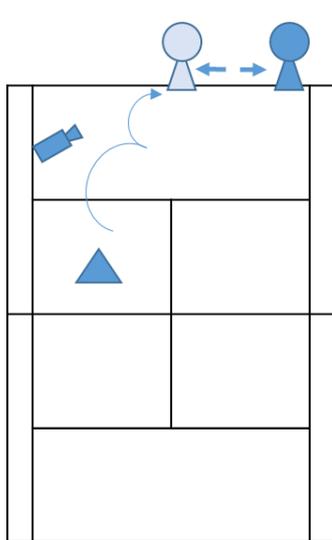


図-2 実験 S (Stay)

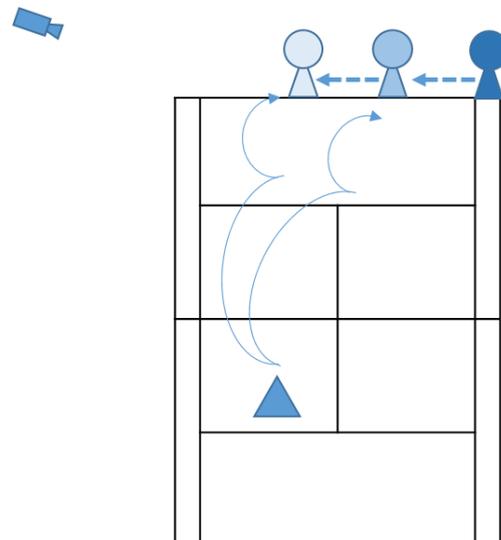


図-3 実験 F (Footwork)

〔実験 F：移動を伴う打球動作〕

実験 F では、ボールへのアプローチ局面を含むストローク動作を行わせ、その動作を分析した。相手から打たれたボールを想定し、相手コートのネットから 2m 離れた位置からボールを出し、サービスライン付近でバウンドしてベースラインまで弾む実践に近いボール出しで行った。被験者 A はアドコート側のベースライン付近に位置し、移動を伴うように出されたボール 2 球を連続して打つという運動課題を数回行った。ボール出しについては被験者 A がフォアハンドストロークで返球しやすいように、シングルスサイドライン付近とセンターマーク付近に出すことにし、無理な移動を伴わない範囲で行った。この運動課題はボールを打つための移動とストローク動作、そして再び打つための移動とストローク動作という組み合わせ運動である。

2-4. 運動の経過分析

ビデオ撮影による動画を繰り返し再生し、観察観点^{注4)}に基づき動作を分析した。つぎにインタビューにより記録された被験者 A の内観報告と運動の経過を基に動感分析を行った。本稿への記載資料は以下の局面の静止画像を抽出し、配列したものである。

～ 実験 S ～	
①	ボールに備えて構えた局面
②	1 歩目を踏み出した局面
③	ボールがバウンドした直後の局面
④	フォワードスウィングが始まった局面
⑤	インパクトの局面
⑥	インパクト直後の局面
⑦	フォロースルーの局面

図-4 実験 S の映像説明

～ 実験 F ～	
①	インパクト 6 歩前の局面
②	インパクト 5 歩前の局面
③	インパクト 4 歩前の局面
④	インパクト 3 歩前の局面
⑤	軸足を決めた局面
⑥	左足を踏み込んだ局面
⑦	インパクトの局面
⑧	フォロースルーの局面

図-5 実験 F の映像説明

3. 結果

3-1. 第 1 段階

3-1-1. 実験 S の分析

被験者 A の運動経過分析

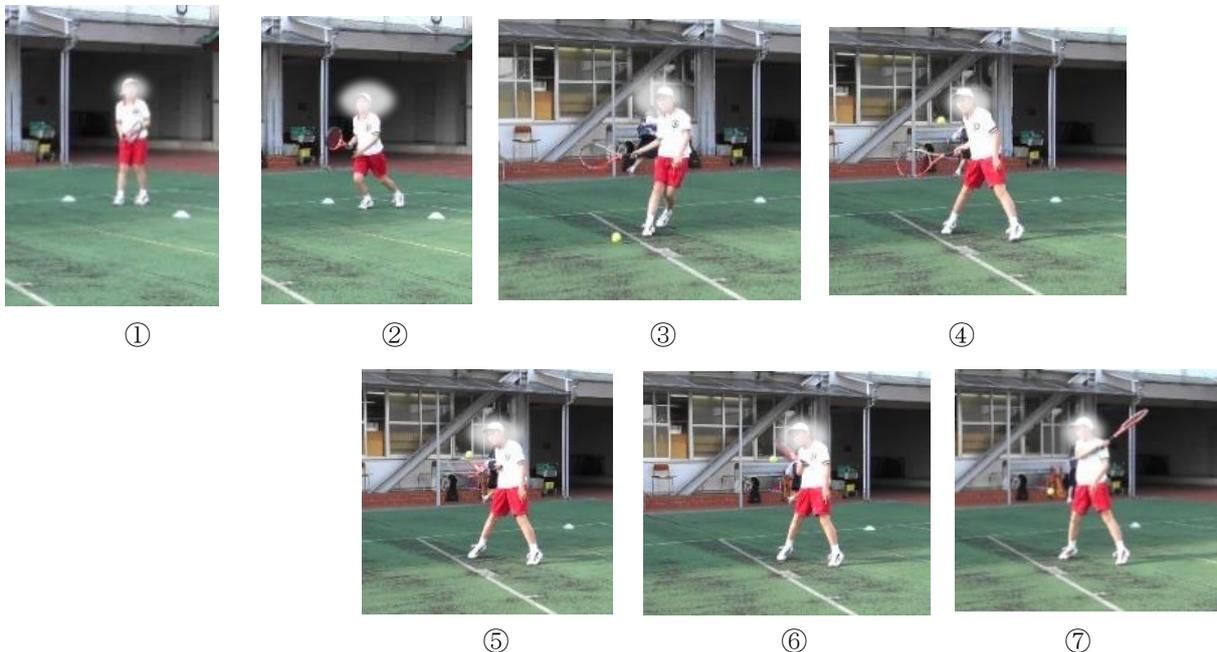


図-6 移動の少ないストローク動作 S (Stay)

(図-6 は、スタートを切る一步目とボールがバウンドした直後、インパクト、最後にフォロースルーの順で映像を構成した)

ボールを打つ前の準備段階では、膝は突っ張った状態で構えている (①)。スタートのタイミングがわからずに、慌てて一步目を踏み出している (②)。飛んできたボールに向かっ

て一気にスピードを上げて走り出す (③)。ボールに近づき、後ろの足を決めてストローク動作に入る (③④)。近づいてきたボールを打とうとするが、ボールを打つために必要な身体との距離が保てていない。ボールに接近し過ぎたことと、ラケットを振り始めるタイミングが遅れたことにより、ラケットを振り始めた頃には既にボールは体の近くを通過して空振りとなっている (④-⑦)。腰と肩の回転を伴わない手の力だけによるストローク動作となっている (③-⑦)。

3-1-2. 実験 F

被験者 A の運動経過分析



図-7 移動を伴うストローク動作 F (Footwork)

(図-7 は、スタートを切る一歩目から軸足を定めるまで、インパクト、インパクト直後のフォロースルー、最後にフォロースルーの順で映像を構成した)

出されたボールに対し直線的に近づく動きが現れた (②-⑧)。飛んでくるボールに向かっていくことで (②-⑤)、ボールの身体への到達が早まり、ボールを打つタイミングを計れないままラケットを振っている (⑤-⑧)。

3-1-3. 動感分析

第 1 段階の実験 S・F を踏まえ、記録された内観と運動経過分析を基に動感分析を行い、充実していないと思われる身体知を浮き彫りにすることを目指した。

ボールのバウンドにうまく対応することができなかった被験者 A は事前のインタビュー調査で「幼少期にボールなどを使った遊びをほとんど経験していない」と述べ、課題終了後に実施した内観報告のインタビューでは「とにかく難しかった」と述べていた。飛んできたボールに対応できなければ、移動を伴いラケットでボールを打つことは不可能であり、被験者 A には飛んでくるボールなど、自分の周りの状況に応じてどのように動くかを

意識するカンとしての身体知（以下、「カン身体知」と表記する）を充実させることが必要と考えた。また、被験者 A の形成位相^{註5)} は原志向位相から探索位相にあると捉えられ、今回の実験で表出した出されたボールに向かって突進するという動きは、この位相でしばしば見受けられる現象の一つである。これはボールがどのように飛んで来るのかを予測する〈予感化能力〉の欠如によるもので、先読みすることができずにボールを追いかけた結果である。

分析の結果、被験者 A においてはこれから未来に起こる動きに探りを入れる〈予感化能力〉^{註6)}を含め、自分のポジションや姿勢を感じ取る〈定位感能力〉、ボールまで、もしくはボールとの距離を感じ取る〈遠近感能力〉、手のひらでボールをつかむような感覚でラケットのグリップからラケットのフェイスを感じ取る〈付帯伸長能力〉、そして最後にラケットにボールが当たる瞬間を感じ取る〈直感化能力〉の充実が必要であることが認められた。

3-2. 第 2 段階

3-2-1. 処方する動感素材

第 1 段階の実験の分析と検討から、手軽に楽しめる運動を用いた動感アナログンを利用した以下の動感素材を処方した。

最初はバウンドするボールの動きをつかまえることからはじめ、つぎにボールと身体との距離を感じ取らせた。そして最終的にはテニスのストローク動作につながるように実施した。

ストローク動作に関する動感素材では、ボールを打つときの脚部の使い方（踏み込みや踏ん張り）と、スウィング時の回転軸が地面と垂直の関係を保つバランス感覚を養うことを目的に実施した。

3-2-2. 実施した動感素材

A：ボールのバウンドを感じ取り、ボールを打つために適切な場所への移動を促すために



図-8 ボールのバウンドする感覚を養う同感素材

球出しは被験者 A の 5m 前方から行き、被験者 A が 1~2m の移動を伴いワンバウンドで捕球できる所にアンダーハンドにより投げて出した。被験者 A にはワンバウンドしたボールを体の正面（おへその位置）で捕球するよう指示した。ボールのバウンドの感覚〈予感化能力〉や、ボールとの距離を合わせる感覚〈遠近感能力〉、そしてボールを打つ高さ〈定位感能力〉の感覚を養うために実施した。

B: ボールへの反応と、近づいてくるボールから離れる感覚を養うために（スウィング時に身体とボールとの間にラケットを通過させる空間をつくるために）



図-9 ボールから離れる感覚を養う同感素材

被験者 A はベースライン上でネットに正対して立ち、球出しは被験者 A から右前方 5m 離れた位置からアンダーハンドにより投げて出した。ボールは被験者 A の腹部あたりに連続して投球し、被験者 A にはボールに当たらないよう移動することを指示した。ボールを投げるテンポは 5 秒間に 4 球程度とし、ストローク動作に必要なボールへの反応〈予感化能力〉や、ボールとの距離をとる感覚〈遠近感能力〉を養うために実施した。

C: 身体の捻り戻し、そして体重の移動を感じ取るために

C-1: フラフープを使用して

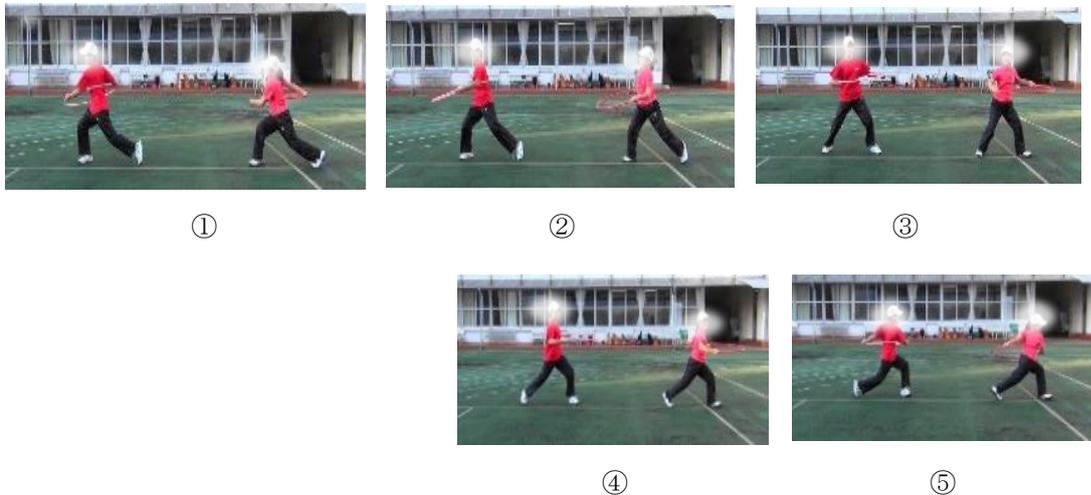


図-10 体重の移動の感覚を養う同感素材

右足に体重を移動しながら大きく右に身体を捻り、その後一気に左足に体重を移動することで身体を左に捻らせた。右から左、左から右へと交互に捻り、フラフープを地面と水平に保ちながら回転させることで、回転の軸となる背骨が地面と垂直の関係を保つ感覚を感じ取らせた。最終的には、身体の捻り戻しでボールを打つストローク動作につなげることを目指した。

C-2：メディソンボール（重さのあるもの）を使用して



図-11 踏ん張りながら地面を蹴る感覚を養う同感素材

ボールの重さに耐えて踏ん張り、切り返し時に地面を蹴る感じを体験させた。

D：身体の捻り戻し、体重移動、地面を踏み込むことを感じるために。

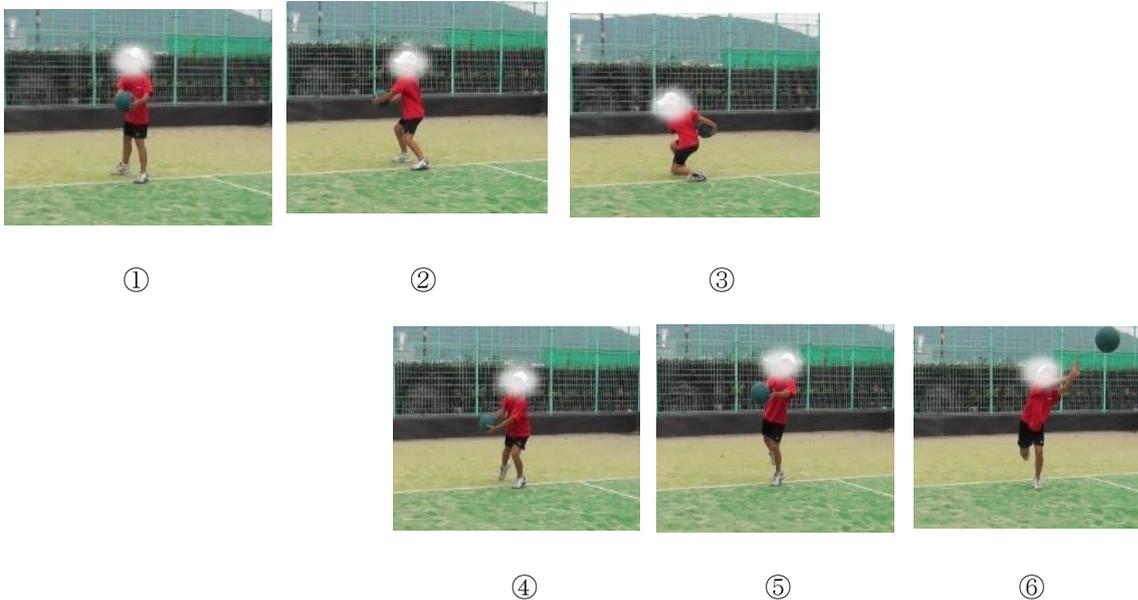


図-12 捻る・踏ん張る・体重移動の感覚を養う同感素材

メディソンボールを持ち、後ろ足に体重を移しながら身体を捻る。つぎに前足への体重移動と捻り戻しによりボールを投げることで、足の踏ん張りとは身体全体を使ったスウィングの獲得を目指して実施した。

E：スウィングの軌道を感じる取るために

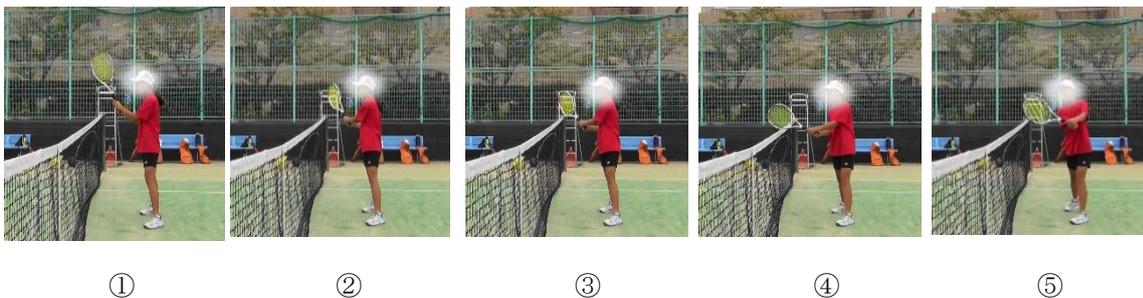


図-13 スウィングの軌道の感覚を養う同感素材

ネットに沿ってラケットを引き、前方へ長くフォロースルーを出すことにより、ボールに方向性を与えるラケットの動きを体験する。また、ネットの白帯をボールの飛球線と捉えてスウィングすることでボールとラケットの距離感〈遠近感能力〉を養うために実施した。

F: インパクトを感じる取るために

・3種類のターゲット（白・青・赤）を設定し、距離の打ち分けを行う。

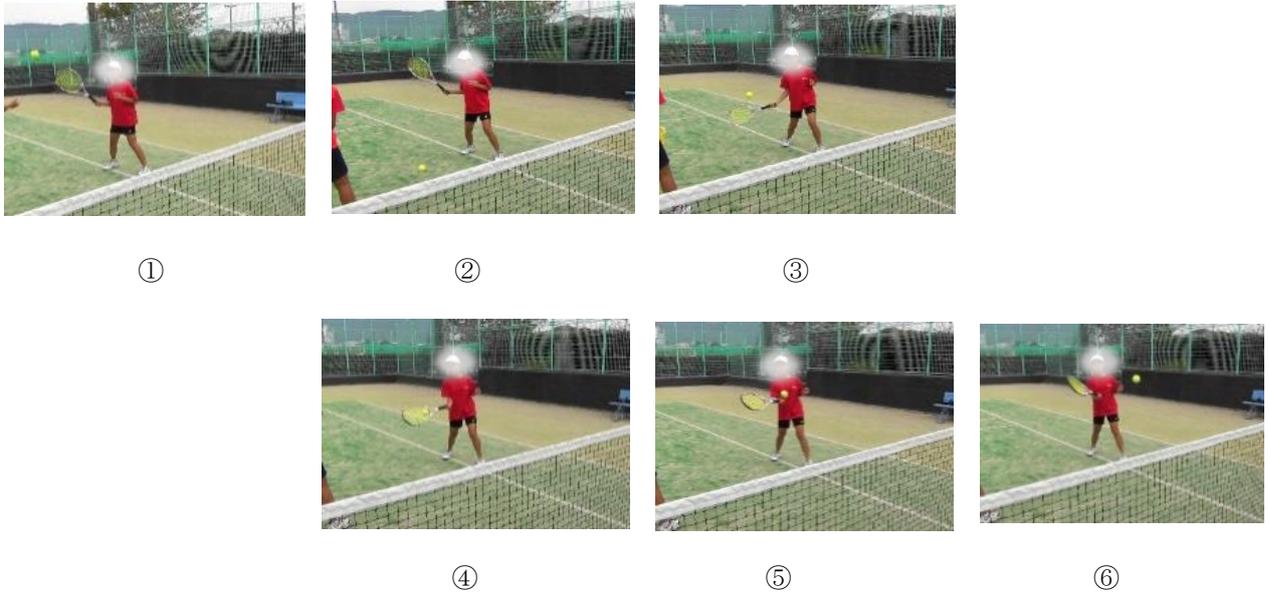


図-14 インパクトの感覚を養う同感素材



図-15 3種類のターゲット

前半は先行研究（塩見・神家, 2018）でも実施した課題である水平方向への移動の少ないボールを、アンダーハンドで投げて打たせた。一番近いターゲットを狙うことからはじめ、身体とラケットの距離感〈遠近感能力〉、ラケットの芯で捉える感覚〈付帯伸長能力〉、身体全体でボールを打つ感覚〈直感化能力〉の習得を目指した。近いターゲットにボールが打てるようになると、次は手や腕の力だけに頼らない身体全体を使った打ち方で距離の打ち分けを実施した。距離の違いは、バックスウィングとフォロースルーの大きさを変えることで打ち分けさせた。

3-3. 第 3 段階

3-3-1. 実験 S の分析

被験者 A の運動経過分析



図-16 被験者 A の移動の少ないストローク動作 S (Stay)

処方後では、打球する位置の予測がつきはじめ、ボールへのアプローチ局面でのボールを打つまでの間の取り方とステップの合わせ方が数段向上した。動き出しと同時にラケットを引くテイクバックの動作が身につき (②)、ボールを打つまでに時間的なゆとりが生まれ、自分の打ちやすいタイミングでストローク動作に入っている。右足を決めて左足を踏み出し、力強くラケットを振り出しているが、体重が後方に残ったストローク動作になり肩の回転はみられない。そのため、インパクト後はラケットがすぐ左上方に向かい、短く小さなフォロースルーとなっている (⑤-⑦)。

3-3-2. 実験 F の分析

被験者 A の運動経過分析

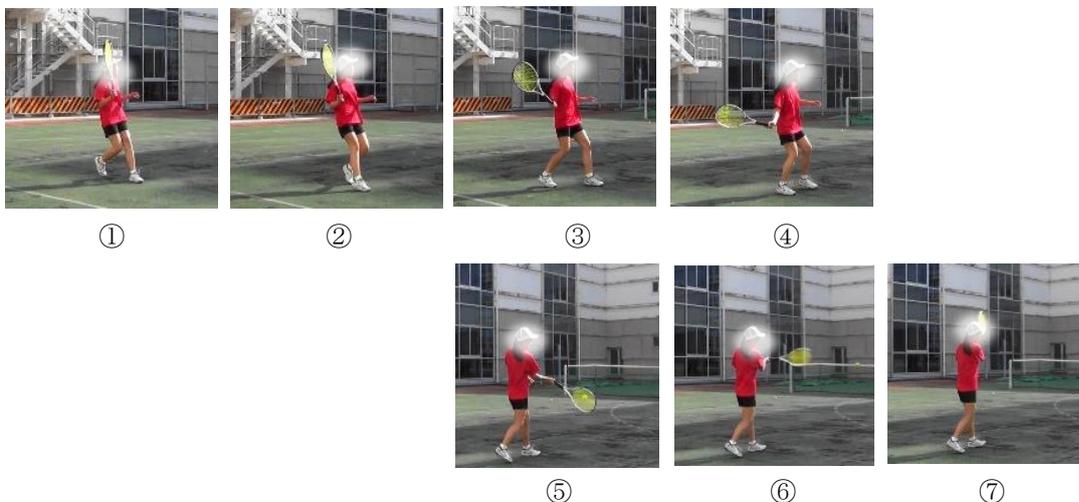


図-17 被験者 A の移動を伴うストローク動作 F (Footwork)

処方後ではボールへのアプローチに関する能力に向上がみられ、ボールの落下地点を予測して移動のスピードを調節して右足でためを作り、ボールを懐に呼び込み打つことができるようになった(③-⑤)。左足を踏み込み打球しているが、スタンスが狭く、体重移動の少ない上半身に頼るストローク動作になっている(④-⑥)。そのため大きなフォロースルーを作り出すことができていない(⑥-⑦)。

4. 考 察

4-1. ボールへのアプローチの局面

第1段階における被験者Aの移動を伴うストローク動作では、今までに経験したことのない高度な判断と動きを要求され、困惑している様子が伺えた。実験Fではボールへの動きだしのタイミングがつかめず、飛んでくるボールに対してどの位置で打つのか〈先読み能力〉、そのためにはどの方向へどれくらい移動すればよいのか〈先読み能力・定位感能力〉、さらに自身とボールとの距離を感じとる能力〈遠近感能力〉が充実していないこともあり、被験者Aでは自身に飛んでくるボールに真っすぐ走り出す動きが現れた。この飛んでくるボールに向かう動きは、これから行おうとする運動の先(未来)に何が起きるのかを予測できていないことが要因と考える。

4-2. ボールを打つ局面

第1段階における実験Sでは、ラケットでボールを打つことは比較的容易にできた。しかし、実験Fではラケットにボールを当てることすら困難になり、手と腕の動きだけを使ったスウィングになった。アプローチ局面でのつまずきが、ボールを打つための準備態勢の整わないストローク動作につながり、結果的に難易度の高い運動課題となった。

4-3. 移動してボールを打つとは(ボールへのアプローチの局面、そしてボールを打つ局面)

テニスでは相手コートから飛んできたボールの軌道を〈予感化能力〉の発生により予測して移動し、ストローク動作を行う。そのために、ボールへのアプローチの局面とボールを打つ局面の2つの局面を成立させる必要がある。その上でラリーが続くということは、この2つの局面を同時に何度も繰り返すことを意味し、高度な動感能力が常に求められることがわかる。そこで、初心者への指導ではボールへのアプローチの局面と、ボールを打つ局面に分け、最終的にこの2つの局面の融合を図ろうと考えがちであるが、これは単なる融合ではなく打つことが主であり、打つために移動することを示す必要がある。つまり、移動中に打つことが先取りされている必要があり、アプローチの局面とボールを打つ局面はそれぞれが別々に存在するのではなく、ボールを打つ局面での移動範囲を広げていくことが重要となる。初心者への指導では形成位相に注目する必要があるが、原志向位相から探索位相の初心者では、ボールの弾み方やボールとの距離が感じ取れる動感素材を処方した後に移動する距離を徐々に広げ、身体の移動のみに向けられていた志向性を、ボールを「打つ」ということに向

けることが求められる。つまり、ボールを打つ動感はテニスのグラウンドストロークにおける原型であり、移動してボールを「打つ」とは、移動しながらボールを「打つ」ということに志向性を働かせて先取りし、移動した位置で原型となる動感の動きを再現することと考える。

5. 結 論

本研究では、初心者がテニスのグラウンドストロークにおけるラリーを続けるために求められる身体知と、その発生に有効な動感素材を明らかにすることを目的に研究を進めた。その結果、つぎのような結論を得た。

- 1) ラリーを続けるための移動を伴うストローク動作に必要な身体知は、移動のためにボールの軌道やバウンドを感じ取る〈予感化能力〉と、ボールを打つためにラケットの長さや身体との一体化を感じ取る〈付帯伸長能力〉、ボールとの距離を適度に保つ〈遠近感能力〉、ストローク動作を行うための体勢や身体の向き、そして構えをつくりそれらを感じ取る〈定位感能力〉、ボールの動きに合わせてストローク動作を起こす〈時間化能力〉、ボールがラケットに当たった瞬間やボールの圧力を感じ取る〈直感化能力〉の発生が必要であることが明らかになった。
- 2) 原志向位相から探索位相にある初心者では、ボールの軌道やバウンドを感じ取る〈予感化能力〉を発生させる動感素材が有効であることが明らかになった(被験者 A から少し離れて移動を伴う位置にワンバウンドしたボールを投げ、体の正面でボールをキャッチする運動)。また、自身の体勢や身体の向きや位置を感じ取る〈定位感能力〉と、ボールとの距離を感じ取る〈遠近感能力〉の発生を促す動感素材が有効であることが明らかになった(被験者 A はボールを投げてもらい、そのボールに当たらないように身体を移動させる運動)。偶発位相では、ラリーを続けるために相手に打ち返しやすいボールを返球する必要があり、インパクト(直感化能力)での力の入れ具合を感じ取る動感素材が有効であることが明らかになった(インパクトの強弱を身体で感じ取り、距離を打ち分ける運動)。
- 3) ボールへの移動を伴うストローク動作では、移動をはじめたその中で「打つ」という志向性を働かせて「打つ」動作が先取りされる必要があり、「打つ」という動作の原型を広げることで、移動を伴うストローク動作が可能となることが明らかになった。

6. 今後の課題

本研究では、初心者がテニスのグラウンドストロークでラリーを続けるために、ボールまで移動して打つ動きに必要な身体知とその発生に有効な動感素材を明らかにすることができた。今回の研究では移動して打ち返すところまでは検証できたが、同じレベルの初心者

同士がラリーを続けるために、相手の体の近くに打ちやすい質のボールを返球するという
ことについては検証できていない。また、今回の実験に協力してくれた 4 名のうち、被験
者 A 以外の 3 名は就学以前に球技を経験しており、課題の遂行と共に比較的早い段階でボ
ールへのアプローチ動作が滑らかになった。これは、過去のボールを使用した遊びの経験
がバウンドなどに関する身体知を充実させることに寄与し、その後の成長過程での運動課
題の遂行に大きく影響していると推察される。

そこで今後は初心者の相手が打ち返しやすいボールを打つために必要となる身体知とそ
の発生に有効な動感素材を明らかにするとともに、幼少期の運動経験とその後の技能獲得と
の関連を明らかにすることが課題である。

謝辞

本研究実施にあたり快く協力してくださいました K 中学校テニス部員と保護者の皆さま、
そして多大なる協力と助言を賜りました高知大学教育学部名誉教授 神家一成先生、中京大
学スポーツ科学部教授 野田智洋先生に心より感謝申し上げます。

注

- 注 1) 筆者は、中学校・高等学校教員として保健体育の授業と部活動指導に約 30 年間携っ
た。専門種目のテニスの指導に関しては、国体監督をはじめ、全国レベルの選手へ
の指導を含めて 30 年以上の指導歴を有している。
- 注 2) 金子は発生論的運動学の視点から、〈私が動ける〉という身体知はいつも生身の私の
身体に現前化されているのでなければならない(中略)、私たち人間はこのような身
体知なしには何ひとつ動くことができないのであるとしている。詳しくは、金子
(2005a) の「身体知で水たまりを跳び越せるか」(pp. 25-26) を参照してほしい。
- 注 3) 金子は運動学習者が新しい動き方を自ら生み出すことを〈創発〉、指導者が新しい動
き方の発生を促すことを〈促発〉としている。詳しくは、金子(2005a) の「発生日
的論の視座とは何か」(pp. 83-84) を参照してほしい。
- 注 4) 本研究では観察観点を身体の動き全体と、身体の各部位の動きの 2 つに設定した。身
体の動き全体とは、ボールを捉える動きとバックスウィング、フォワードスウィング、
インパクト(打球)、フォロースルーまでのすべての動きを一まとまりに捉えた大き
な動きを指す。各部位の動きとは、動きはじめの肩の回転、腰の回転、膝の回転、脚
の動きと進み、打球時には右足の位置、右足の着地角度(つま先の方向)、左足への
踏み込み(膝の回転・腰の回転)、ラケットの動き(右肘、右手首のそれぞれの屈曲
角度とその変化)、肩の回転と、連動する動きの 1 つ 1 つを指す。
- 注 5) 金子は習練とともに、その習熟を増して安定していくのだが、その図式化レベルに対
していくつかの「形成位相」を認めることができるとし、原志向位相・探索位相・偶
発位相・図式化位相・自在位相の五位相に分類している。詳しくは、金子(2002) の

「運動形成の五位相」(pp. 417-430) を参照してほしい。

注 6) 金子は運動空間における〈ここ〉を感じ取る能力として〈体感身体知〉、〈今〉という時間を感じ取る能力として〈時間化身体知〉の二領域をもつとし、〈時間化身体知〉には〈今〉を感じる〈直観化能力〉、これから未来に探りを入れる〈予感化応力〉などがある。詳しくは、金子(2005b)の「始原身体知の形態発生を問う」(pp. 2-18)を参照してほしい。

文 献

金子明友(2002) わざの伝承, 明和出版.

金子明友(2005a) 身体知の形成(上), 明和出版.

金子明友(2005b) 身体知の形成(下), 明和出版.

岸野雄三(1987) 最新スポーツ大辞典, 大修館書店: 831.

児玉光雄(2017) テニスはインパクトが 9 割, 東邦出版.

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: 105-110.

財団法人日本テニス協会(2005) 新版テニス指導教本, 大修館書店: 85-87.

社団法人日本プロテニス協会(1999) テニス協会, スキージャーナル.

文部科学省(2018) 中学校学習指導要領(平成 29 年告示) 解説 保健体育編, 東山書房.

額谷修二(1989) 硬式テニスの初心者カリキュラムの問題: 硬式テニスの難しさはどこにあるのか. 日本体育学会大会号, 40B: 649.

リチャード・ショーンボーン(2007) ショーンボーンのテニストレーニング BOOK, ベースボールマガジン社: 033.