

ソフトテニスにおける競技力向上について

川口市立川口総合高等学校

教諭 佐々木 周平

1. はじめに

ソフトテニスは、子供から高齢者まで幅広い世代で愛好される生涯スポーツであり、競技人口も多い。ソフトテニスといえば、アジアの一部での普及という認識が一般的であったが、近年は特に欧州において積極的な普及活動が行われ、東欧を中心に定着しつつある。

日本においては、約60万人の競技人口と700万人前後の愛好者がいるとされており、埼玉県の高校生選手登録数は4388人（H24年度）である。

2. 埼玉県の現状

埼玉県では、ジュニア年代の選手育成が盛んであり、杉戸町や川口市を中心に全国でも実績を残している選手が多い。近年でも、全小優勝者や全中上位の選手が毎年のように輩出されている。

また、一般では、世界チャンピオンが県内から多数輩出されている。

しかし、高校年代は全国で思うような成績を残せていない。実績のある中学生が県外の強豪校へ進学をするという流れが加速しているため、今年度のインターハイでも、女子団体戦の決勝戦で、埼玉県出身選手が他県の代表チームのレギュラーとして試合をしている。

3. 取り組み

各年代別に競技者育成プログラム（STEP）が開催されており、県内レベルのSTEP2から全国レベルのSTEP4までが毎年実施され、高いレベルの選手同士が切磋琢磨し実力に磨きをかけている。

また、県内の取り組みでは、中高合同練習会を行っている。中学、高校の有力選手を選抜し、一般の有名選手を指導者として招いて、中高生の強化を行っている。

4. 本校での取り組み

私は、川口総合高校に赴任して4年目である。その間、本校選手は、2年目を除き毎年男女とも個人戦でインターハイ出場を果たしている。今年度は、女子個人戦で4回戦進出を果たした。また、関東大会は4年連続出場、昨年度は国体選手も輩出するなど、毎年ある程度の成果をあげている。

その選手の多くは中学時代の実績に乏しい選手であり、地区大会を勝ち抜いたことすらない選手も珍しくない。そういった選手を育て上げ、全国区の選手へと成長させるため、個人的には「育成の川口総合高校」だと思っている。

そこで、本校での取り組みの基本を紹介していきたい。

～ソフトテニスにおける回転の重要性～

登録人数が多いということは、多くの高校にソフトテニス部があるということである。そのため、専門知識を持つ指導者の数が絶対的に足りないという現状がある。正しい指導を受けていない選手は、より速い球を打ちたい気持ちから力みを生み、結果として調子を崩したり故障へとつながっていく。

サーブスを例に挙げて考えていく。

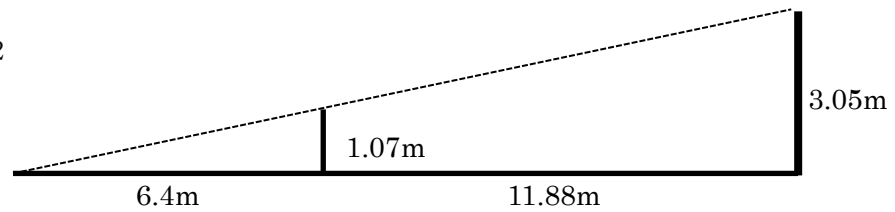
多くの選手は、ボールに対してラケットをフラットに当ててサーブスを打つ（図1）ものだと考えているのではないだろうか。

テニスコートとネットの高さの関係から、ボールをフラットで打った場合、3.05mの高さからボールを打ち込まないと、計算上サーブスが入らない（図2）ことになる。しかし、女子の選手で3.05mの高さからボールを打ち込むのは難しい。その結果、ボールの力感が無くなり失速しなければサーブスは入らないことになる。



図1

図2



それに対して本校では、ボールの右上をこすることによって、ボールに対して縦回転をかけ（図3）、打球のスピードを維持したままフォークボールのように落ちるサーブスを意識している。こうすることで、打球の力感を損なわずにサーブスを入れられるため、相手からすると速いサーブスのように感じるのである。

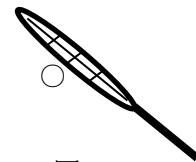


図3

5. 最後に

このように、ソフトテニスにおいて回転は非常に重要な要素であり、サーブス以外にも全ての打球で回転をかけることを意識することで、打球力を身につけ技術力を向上させることができる。

先述のように、ソフトテニスは競技人口が多いため、正しい練習方法によって素晴らしい選手に成長する可能性を持った選手が大勢いる。指導者も、選手の技術力向上のために、どれくらいソフトテニスを勉強しそれを選手に伝えることができるか、それが今後埼玉県の高校生が全国レベルで活躍できるようになるための1つの課題ではないかと思う。