

ソフトテニスにおける基本技能の「コツ」と「カン」
～主として動感形態学の理論に準拠して～

宇賀神将*・日下裕弘*

(2016年11月1日受理)

On “Knack” and “Scent” of Fundamental Skills in Soft Tennis:
Mainly Based on the Theory of Morphology

Masaru UGAJIN* and Yuko KUSAKA*

(Accepted November 1, 2016)

1 はじめに

長い間、多くの人たちに「軟式庭球」「軟式テニス」といった名称で親しまれ、さらなる競技の普及と国際化を目指して1992年（平成4年）名称を変更したソフトテニスは、日本で開発され、130年の歴史を持ち、今や国内だけではなく世界40数か国（地域）でプレイされるまでになった。これは、この競技が魅力にあふれ、多くのプレイヤーに愛され、支えられ、普及されたからにはほかならない。ソフトテニスの魅力には、ゴムボールを打ったときの爽快感、自分の思い通りにボールをコントロールできたときの達成感、ポイントを争ってラリーが続いたときの高揚感などが挙げられる。そういった魅力を成立させているのは、人間の身体運動能力（技能：コツとカン）である。

ソフトテニスにおける初心者から熟練者までのどのレベルの試合であっても、レベルが上がればあがるほど高い水準で技能力・精神力・体力が要求され、複合的に作用することで、より高レベルの試合が展開される。とりわけ、基本技能をしっかりと身に付けることはプレイの精度を上げ、勝利に繋がる。近年では技能に関する情報は、監督やコーチのアドバイスや教本による技能説明からだけでなく、動画投稿サイトからも得られるようになった。それらの情報は「目に見える」身体現象を外側から理解し、言語化し、説明するものである。

本研究は瀧澤文雄の身体運動（動作・下位動作）、金子明友の動感（コツとカン）、市川浩の身体論および、R・ラバンの身体動作表現論等を参考にして、ソフトテニス基本技能におけるコツとカンを明らかにすることを目的とする。

*茨城大学教育学部体育社会学研究室（〒310-8512 水戸市文京2-1-1）；Laboratory of Sociology of Physical Education, Ibaraki University, Mito, Ibaraki, Japan 310-8512）。

2. 先行研究～「身体のはたらき」に焦点をあてて～

ラケット競技における身体のはたらきには類似する点が少なくない。ここでは、日下（1999）¹⁾の卓球における身体のはたらきを、ソフトテニスに共通する部分について取り上げる。

①特徴のある相手のボールが自分に返ってくる。「私の身体」は、このボール、相手の意図・位置、自分のペアの位置、その「いま・ここ」の状況を『認知』し、それにどう対応していくか即座に『判断』し、その判断に基づいて身体を『操作』しなければならない。この『認知』『判断』『操作』の過程は、練習によって、即座に『自動的』に行われるようになる。いちいち大脳で考えなくても、身体が適切な反応（技）を習慣化し、パターンとして『図式化』するようになる。

②身体図式にはいくつかの層が存在する。私の理想を実現するための私独自の刺激への反応の仕方（引き出し）が最上位相にあることがわかっている。すがすがしい「私のスポーツ」の層である。

③それらを支えるのが練習によって体得した『基本技能』、すなわち、私の「サービス」「レシーブ」「ボレー」等の『身体イメージ』の引き出しである。この基本技能を支えるには『下位動作』が必要不可欠である。1つ1つの引き出しは私の『感覚のかたまり』としてあり、そこには、習慣化された私の『感性』『体感』がはたらいている。

④基本的な動作を支える『下位動作』とは運動の『感じ』のことである。たとえば「ボールを素手で押す感じ」「木琴をたたく感じ」がある。この『下位動作』が身体的思考を通じて瞬間的で有効な様々な結びつきで、はたらくことによって「私の技能」になる。また練習によってそれを『構造化』『洗練化』『安定化』することで幅のある動きを生成する。

⑤それらの技を活気づけるのは身体より深い層にある『情動』の領域（やる気・楽しい・感動など運動に対してプラスに働く心の動き）である。

⑥さらにその下位層には、私を支える『健康な身体』『元気』『生命の躍動』といった、私の『体』の安定した生命の基盤（肉体のエネルギー）が存在する。実際の試合で現れる私の技は、こうした意識下に眠る豊富な引き出しから即座に「いま・ここ」にあった形で現れる。この目には見えない引き出しを磨くことこそ運動の身体的意味であり、その運動の独自の面白さや楽しさになる（図1）。

この研究は、身体の基本技能が抽象的に述べられ、主に身体運動（コツ）に関する記述がほとんどである。しかし、技能はコツだけでは生成されない。コツとカンが生成されるからこそ技となり、身体に浸透していく。また、具体的な下位動作の内実や構造についても触れられていない。

3. 研究の枠組み

(1) 運動・動き・動作・【動作】・下位【動作】

瀧澤文雄 1995)²⁾によると、一般的に運動や動作という言葉は同義的に捉えていることが多い。しかし、その言葉の意味には、以下のようないくつかの側面がある。

①運動：動きの連続を私たちの認識・行為などの対象となるものの動きとして観察する場合に用いる。

②動き：動作を構成する単純な運動のこと。この用語は客体としてみた運動を総称して用いる。

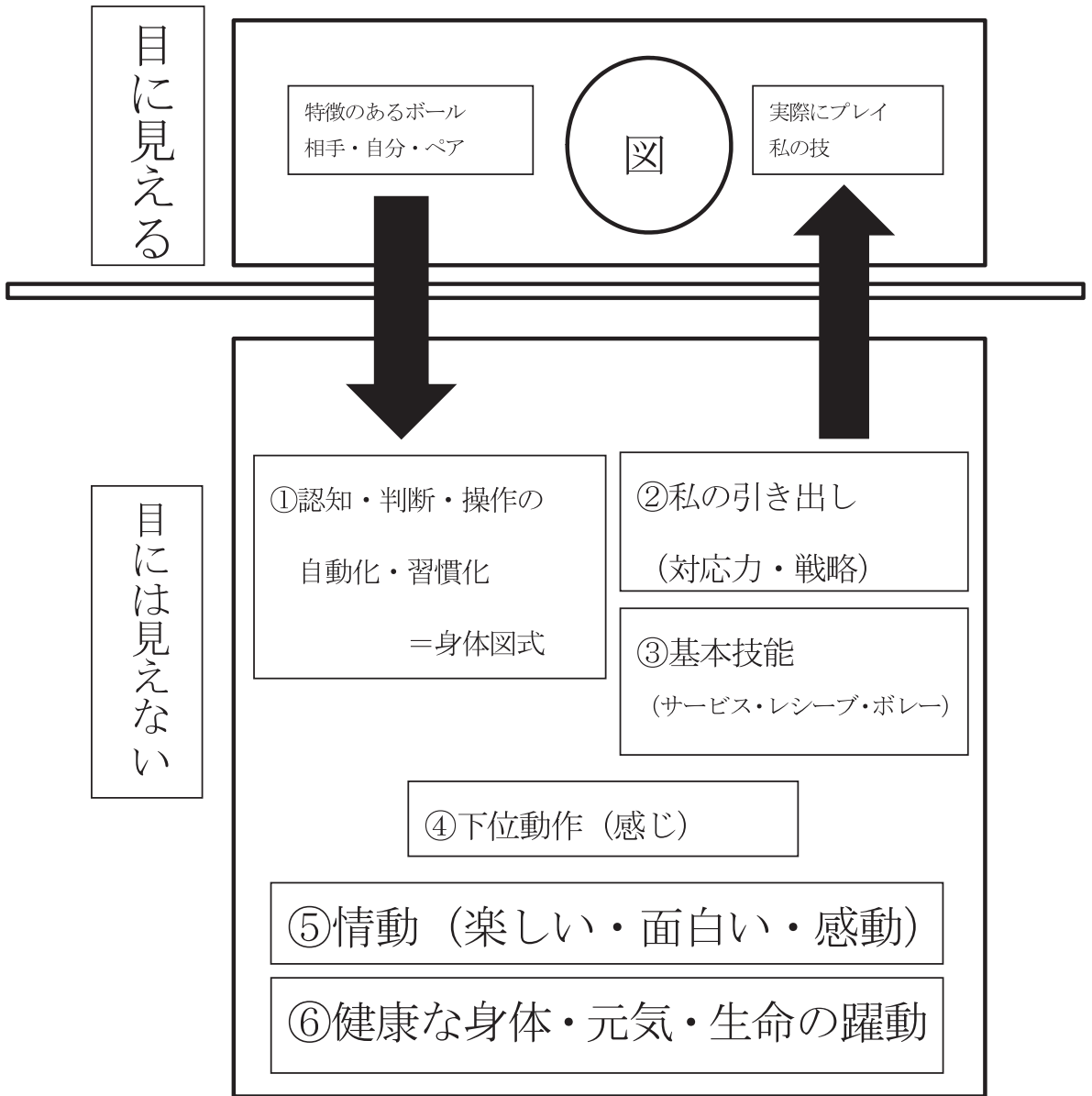


図1 身体のはたらき (日下,1999,p.111)

- ③動作：ある意図のもと、まとまりを持った比較的単純な動きのこと。
- ④【動作】：運動の対し、その運動を主体から捉えたときに【動作】となる。運動主体にとって【動作】とは自らの知覚内容となる。
- ⑤下位【動作】：【動作】を構成する、より基層にある下位の【動作】のこと。

(2) 身体運動の構造化と順序化

瀧澤によると身体運動は、以下のような順序性で構造化される。

① 下位【動作】の生成

下位【動作】とは、【動作】を構成しているより簡潔な知覚のゲシュタルト（全体を部分の寄せ集めとして捉えるのではなく、ひとまとまりとして捉えたもの）である。その下位【動作】を統合することで【動作】が生成される。その【動作】もまた1つのゲシュタルトとなっていく。

新たな【動作】を獲得した際に、知らずしらずのうちに、上位の【動作】を融通の利く動作にしたり（洗練化）、【動作】をより細分化することで無駄な動きを省く（先鋭化）。この下位【動作】によって身体は運動可能性をもった有効な身体構造になり、さまざまな動作を行うことができる。加えて、この下位【動作】こそが「身体的思考」（後述）を可能にしてくれる。言い換えれば、動作の習得には下位【動作】が必要になり、その下位【動作】によって身体の構造化に順序性が生ずるのである。通常、下位【動作】は自動化され意識下に眠っている。

② 【動作】の構造化

身体は下位【動作】の統合体としての構造を持っている。身体の構造は下位【動作】を修正することによって再構造化される。原始的な下位【動作】を始まりとして、日常生活に必要な下位【動作】が身体を構造化し、用具や仲間、ルールがあることで更にそれらの構造化が進展していく。

③ 【動作】の洗練化と先鋭化

身体の構造化には、洗練化と先鋭化の2つの方向がある。洗練化の向けた構造は、融通の利く身体を目指すことであり、先鋭化は特殊な動きの獲得を目指す構造である。

(3) 身体的思考

身体運動を習得したり、実践したりするには、言語的思考とは異なった論理をもつ「身体的思考」が必要になる。身体的思考においては「下位【動作】」が言語的思考の「ことば」の役割を担っている。人間は、自分のいい感じ（いい身体的時空間）を基準に身体と会話し、思考するのである。身体による身体的思考には、「即興的」な「身体的」「認知・対話・価値・判断・操作など」が必要である。これは、市川が「錯綜」と表現したメカニズムである。有効な身体時空間（自分のいい感じ）という基準に基づいて練習することで「わざ」が獲得される。わざとは、習慣化された身体の自動的・即興的な状況への対応であり、他者や状況の認知・判断と、その状況にあった【動作】の実現、つまり、下位【動作】のバランスの組み合わせなのである。それは、身体のすべての部分をまとまりのある全体として統合したものである。

(4) 意識化と言語化

瀧澤は、身体運動を習得するには、下位【動作】をどのように意識するのが重要になるという。

学習者は、自身が保持している下位【動作】を変容することによって新たな【動作】を習得する。その際に、学習者が下位【動作】を固定し「意識化」するためには、下位【動作】の言語化が必要になる。学習者は提示された言葉によって、知覚内容を下位【動作】として取りまとめ、意識することを可能にしてくれる。言葉は【動作】を意識的に修正しようとする（図2）。

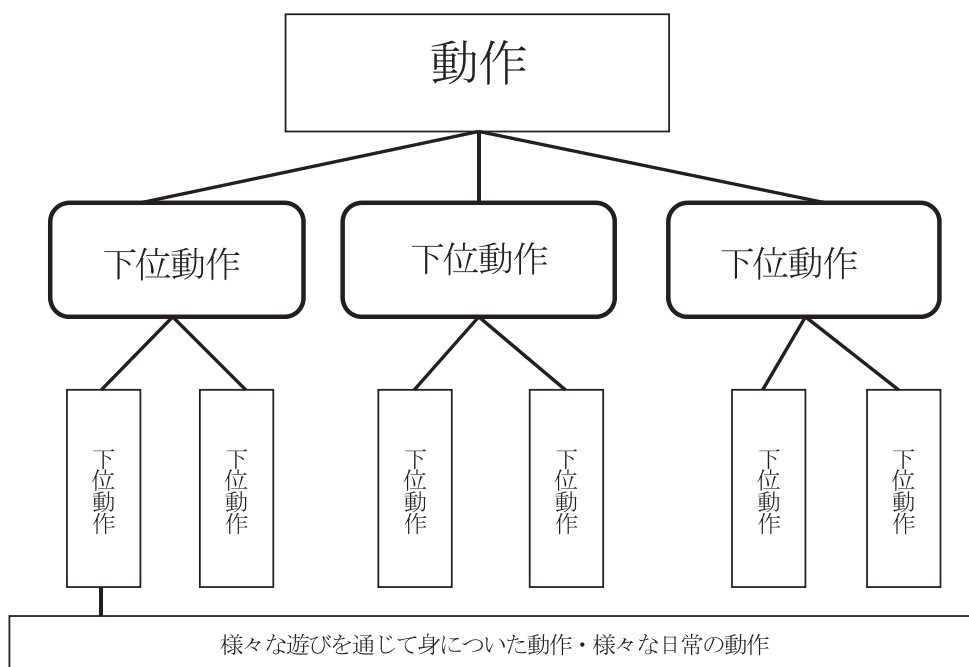


図2 【動作】と下位【動作】（瀧澤文雄の現象学的身体論）

(5) コツ

金子明友（2005）³⁴⁾によれば、コツとは、本人自らが発生させるもので、このように動こうと思うと同時に（即）、今・ここで動いている（興）という即興性を持っている。これを「形態円環（ゲシュタルトクライス）」という。それは統一的に意味づけられた動感形態であり、反論理論、習慣性、地平性を持つ。これは、本来的に「頼りない存在で」あり、反復練習が必要になる。血となり、肉となって身体化したコツは、やがて習慣態として地平に沈む。習慣化したコツは潜在態として存在している。

「コツ」の発生は階層的に行われる。

① <触発>（誘いの身体）：自ら感じ意欲が誘い出されるはたらき

触発とは自我への誘い（アフォーダンス）である。それは、志向の目覚めであり、知ろうとする努力作用である。それは、自我身体に中心化され、気付かずに隠れている。

次第に「動感差（違い）」が気になり始め、関心が高まり、動機づけられる。動感「似ている、

しかし、1回ごとに違う、1回ごとに意味づける」「程度差が際立つ」。つまり、空虚な動感意識がこの「コントラスト」を行い（違いを比較して見極め）、コツの発生を支える。そうして、「期待を持った反復」が行われる。幼児が飽きずに、同じ動作を繰り返すのはこのためである。

例) 滑り台で飽きることなく遊ぶ子ども

繰り返す→1回ごとの楽しみ→わずかな動感差→生き生き感動、期待感、喜びの触発

→「私はそのように動けるようになりたい」（努力志向の動機）

→「次はどのように動くか」（期待にワクワク、胸がふくらむ）

→反復にのめり込んでいく（動感への意識的志向努力）

→差異的「抽象化」「類化」「普遍化」

→やがて、コンスタントな滑り方が発生する（新しい動感世界に気づく）

② <価値覚>（評価できる身体知）：動感素材の比較・取捨選択

「価値覚」は、体験した多くの動感素材の中から、どの素材が有効なのかを価値判断（評価）する。周囲の状況とのやりとりの中で、どうなった時を「よし」「いい感じ」とするか。そうなった時に「それは違う」「なじまない」と判断するのか。その判断基準には「価値覚」を必要とする。動感の良し悪しを評価する必要があるからである。（ただ、心情的な価値（感知）だけでは「固い癖」になる可能性がある）

価値覚は、意味系や評価（動感を認識するはたらき）と相互に関係し、さらに動感メロディー（以下に記載）のように、心情や内在知覚（認識するはたらき）とも絡み合う。

人間行為の根源的自由とは、与えられた状況・条件・環境の中で「価値判断」し、「どのいうこと、態度をとるか」である。動感化された価値覚醒法則を頼りに工夫することは、人間に本質的に備わった能力・可能性である。

③ <共鳴>（動感メロディー）

「前の感じはこんなふうだった」「前のいい感じはこんなふうだった」と、以前の段階では、「受動的な素材が共鳴・連合」していた。しかし、この段階になると、動感素材は「能動的に共鳴・連合」するようになる。能動的に、期待と感動をもって、コツに出会おうとする。そうして生き生きした現在としての「新しい動感メロディー」を奏でる。それは、「生きたまぐれ」から発生したことを意味する。「共鳴化した」動感メロディーが発生するとは、親和性をもったコツの素材のなかに連合が生ずることである。すなわち、相互に分離し、区別され・距離・程度差をもった複数の素材が、分離しながらの合一・統一的な合致・調和的に連合していくことである。このような、共鳴した動感メロディーは「類似による共鳴」「感覚的類似性による連合」である。それは将来、完全な協和メロディーと繋がっていく。

④ <図式>（基礎図式）（コツをつかむ・コツを覚える）：縁どりできる身体知

「コツをつかむ」ということは、動感がきちんと「身体に習慣化された図式」として定着することである。図式とは「志向形態の枠踏み」（流れのかたち＝自分のかたち）のことである。揺らぐ動感が「身体化」することである。「こうすればできるんだ」という「内包構造」,「意味核」ができることである。そうすれば状況が変化しても、意味のまま、自発的に、身体を駆使して適切に動くことができる。可能な動き方の様々な在りようを確認することである。このように、コツは構造を持っている。その中核を担っているのは「いい感じ」の本質（モノド・コツ）である。（モノド

とは、基本的で単一的な中核的な存在形態のことである。)

(6) カン

「カン」とは、「観察」と「読み」の力である。相手の動きを読み、待ち受ける。それは、「状況の意味」と動き方の「価値意識」に関わっている。それは、主観的、私秘的な感覚印象、気分、気配感（なんとなくそんな気がする）である。「伸びるカン（身体の拡張）」とは、状況のかかわりの中で「私は動ける」という時間的隔たりを感知するための原点）から伸びる（投射する）身体知（能力）である。それは、動感化された空間性であり、対象と自我身体との「関係構造」である。

「伸びるカン」には身体それ自体が対象へと伸びる「徒手伸長」と身体が道具を伝わって対象へと伸びる、「付帯伸長」がある。これには皮膚感覚、知覚判断、価値感覚的な評価作用などが絡み合っている。視覚や気配感などの鋭い感覚と「私は動ける」という動感指志向性（感覚態）が同時に居合わせている。

また、相手の動きを先読みする「先読みカン」は2つ存在する。

① 予描先読みのカン

これから起こるような動感形態の発生を予想する能力のことである。すなわち、気配や雰囲気、動きの変化などを基に予測を行う、先を読む。しかし、この予測は本質的に外れることも内包したものである。つまり、このカンは空虚なものから充実したものにするための習練が必要になる。

② 偶発先読みカン

前述した予描先読みのカンは「予想」であり、したがって当然予想に反する突発的な状況の変化が生じ得る。その突発的な状況の変化に、即興的に対応するための先読みが求められる。これが「偶発先読みカン」である。そこでは、突然の状況のなかで、即興的に判断し、同時に動かなければならない。すなわち、即興性を根拠としているカンである。

これらの先読みカンは実践や練習の中で、自ずと育まれるものである。先読みカンは様々な競技において重要な役割をもっているが、その形態発生分析への取り組みが不十分なのが現状である。

<カンの連続性>

対人競技においては、相手の動きを瞬時に読み、即興的に動くという「先読みの力（カン）」と「動感形態（コツ）」が反転して連続して行われる。それは「臨機応変」「自在」に行われることを理想とするが「偶発性」もある。

(7) 身体動作表現論

ベロニア・シェルボーン(2010)5)は、R・ラバンの身体動作表現理論における動きを「人間関係」「方向」「重力との関係」「動きの質」に分けている。特に「人間関係」技術構造に含まれる「対人関係」といった動感の社会性は重要である。シングルスであれば、対戦相手。ダブルスでは、対戦相手及びパートナーとの協同関係がこれに当たる。そして、「動きの質」を「エネルギー」「流れ」「時間」「空間」の4つ要素に分けて捉えている。(図3)

① 「エネルギー」=重さ・スピード・回転など。

エネルギーに対する姿勢は、一方の極を「最強」、もう一方の極を「最弱」または「微弱」とする範囲で表すことができ、両極の間には、多くの段階がある。

② 「流れ」＝軌道など。

動きの流れに順応する人は、よくコントロールされており、いつでも動きを抑えることができる。動きは意識によってコントロールされる。それと反対に動きの流れに対する姿勢は、動きがコントロールされていない時に見られ、一度動き始めると容易に止めることはできない。叩く・投げる・回転する・方向転換する・転がる・ジャンプする・走るなどの動きが特徴的な流れである。

③ 「空間」＝コースなど。

空間に対する2つの対象的な姿勢がある。空間に抵抗する人は、空間を効率的かつ直線的に動き、その結果、ほぼまっすぐな動きになる。空間を楽しむ人は、すべての利用可能な空間を使って、前後・上下・左右へと立体的に動く。結果的に、動きの空間的な筋道はしなやかであったり、ねじれていたり、らせん状であったりする。

④ 「時間」＝スピードなど。

人は素早く、突発的に、急いで動き、時間に対抗するかと思うと、時間を楽しみ、ゆっくり、持続的に動いたりする。日本の能やヨガには、この動きの内的経験が重視されている。突発的な動きは静止またはゆっくりとした動きが続いて起きるときに印象的になる。

<絶対ゼロ点>

「ストローク」をはじめ、すべての動感形態の原点となるのが絶対ゼロ点である。金子(2015)⁶⁾は、動感能力の源泉は「絶対ゼロ点」という原経験の深層世界に存在し、我々が何気なく動いているとき上下・前後・左右の空間を独りで受け入れ、「今ここ」で動いている自己自身をそこで感じとり、当たり前前の内在時空間の動感世界の存在を気づかせてくれるものであるという。絶対ゼロ点という源泉から湧き出るのがコツやカンであるというのである。絶対ゼロ点は、動感能力を働かせ、生き生きと千変万化する身体運動を生み出し、自発的に動ける世界内存在の運動基盤として、あらゆる時空間形成の原理として機能することになる。加えて、絶対ゼロ点には「絶対ここ」と「絶対今」の原動感志向性が存在する。私たちの身体は、上述したように、上下・前後・左右や遠近というあらゆる空間的な方向づけや隔たりを起点として、「絶対ここ」に方位づけられ、同時に、未来から過去へと立ちとどまりつつ流れる「絶対今」の原現在に方位づけられている。この「絶対ここ」「絶対今」を同時にもつ、絶対ゼロ点は形而上的な一つの極限が意味され、それは目には見えないものとなる。このことをフッサールは「どんな知覚のなかのも、一つの時間現在が存在し、そのなかには、一つの絶対今が構成されている。・・・すべての過去も未来も、想起対象の時間現在さえも、このような『流れつつある今』に方位づけられている。この時間方位づけのゼロ点という絶対今に対応しているのがすべての空間方位づけのゼロ点に他ならない。どんな外的知覚でも、その現勢的な空間現在とそのなかには「ここ」という絶対ゼロ点を伴っている。この絶対ゼロ点は、知覚しつつある者の自らの身体のなかに現出として存在している。」⁶⁾と述べ、「今ここ」にいる私を決める基準は「絶対今」「絶対ここ」という時空間意識であり、その源泉には絶対ゼロ点があることを指摘している。

また、この絶対ゼロ点を起点とした動感化現象として「定位感」「遠位感」が挙げられている。「定位感」とは、主体として自由に自ら動き、状況に応じた行動をとるとき、わが身の運動を絶対ゼロ点から今この方位性を感じとる必然的な本質可能性である。つまり、「定位感」とは絶対ゼロ点

を基準とした「今ここ」のわたしである。「遠位感」とは、動感化原点からの隔たりを先反省的に直接に自我身体でとらえる本質可能性である。つまり、絶対ゼロ点を基準として、未来の運動を「今ここ」に引き寄せることで、未来と今を差異化し、わが身で了解することである。

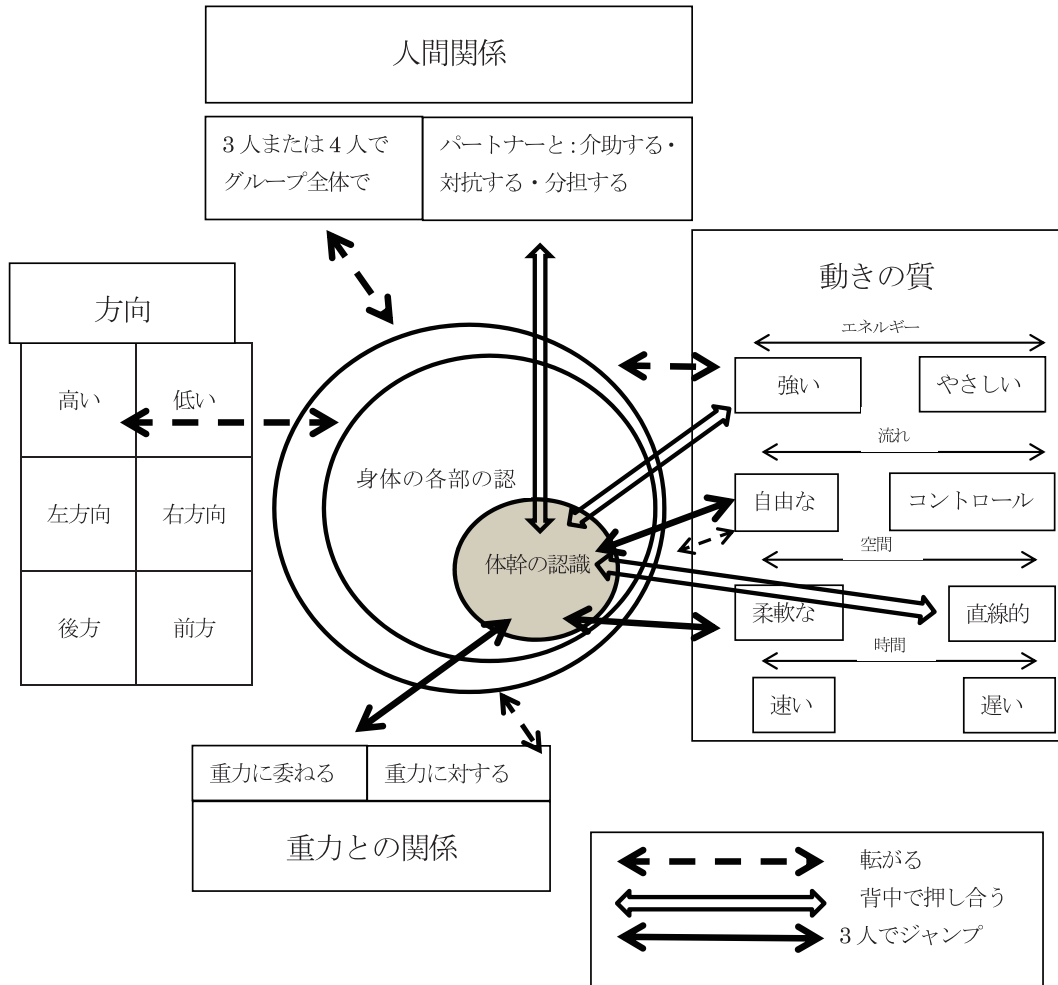


図3 動きの理論 (シュルポーンのムーブメント入門第2版 p71)

上記のことを踏まえると「私は動ける」という実践可能性を実現させているのは、絶対ゼロ点を基準点とした「定位感」と「遠位感」を感じとった身体が空間と一体となり、絶対ゼロ点からコツとカンが生まれているからに他ならない (図4)。

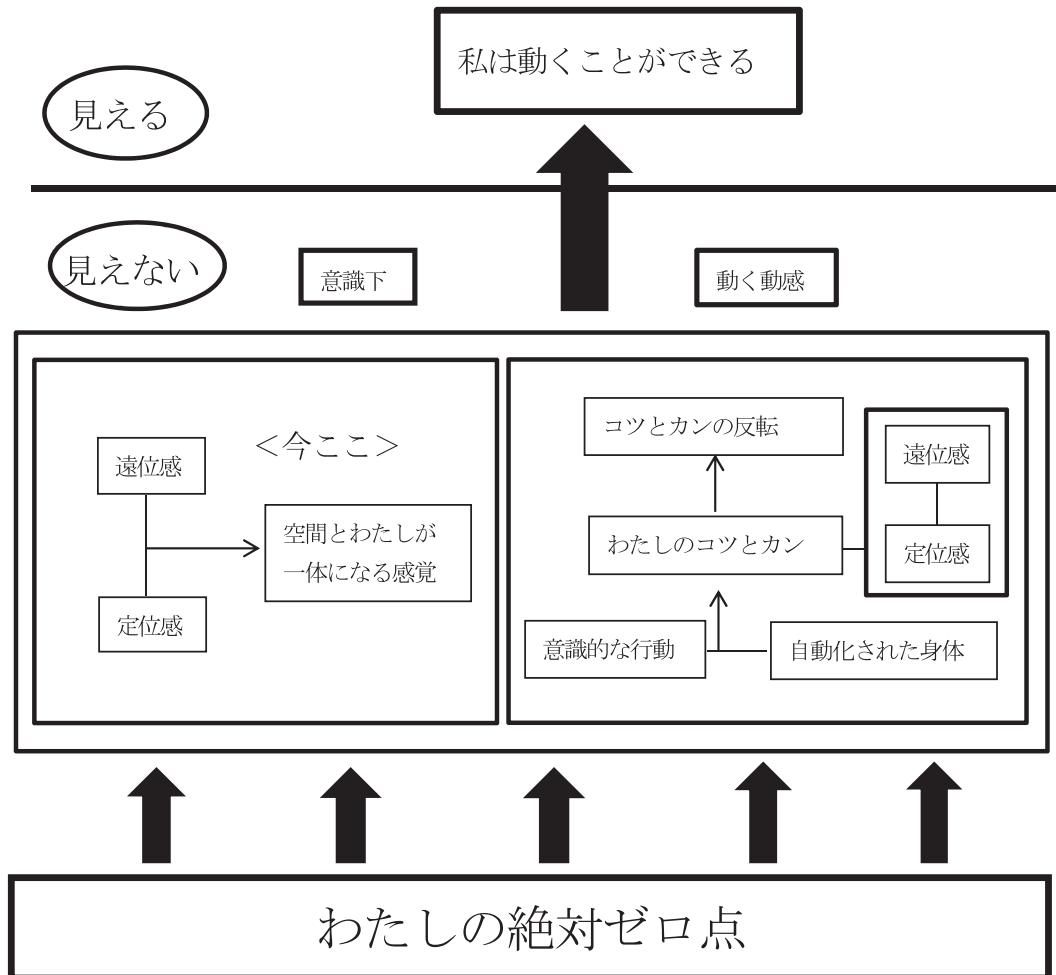


図4 基準点としての「絶対ゼロ点」

4. ソフトテニスの技能（コツとカン）構造

小野寺（2015）⁷⁾によると、ソフトテニスは、ストローク・ボレー・スマッシュ・サービス・レシーブといったプレイで構成されている。一見、上半身主体の運動に思えるが、主体は下半身にある。腕だけでラケットを振るような打ち方ではコントロール・スピードは生まれない。待球姿勢からの軽快なフットワークや軸足から踏み込み足への重心移動を利用し、体の軸を中心とする回転で力強い打球が生まれる。

（1）基本姿勢（待球姿勢＝パワーポジション）

基本姿勢は、ネット型のスポーツにとって重要な役割を果たすパワーポジションである。足の裏

でグッと踏ん張り、身体が一直線（頭・ヒザ・つま先）で、股関節が曲がっている状態のことをいう。これは、上半身と下半身が独立した体勢で安定し、正しく地面に力が伝わり、どの筋肉にも瞬時に力が加わっていく状態である。ただソフトテニスの場合、ネットからの距離でパワーポジションが異なる。ポジションとネットまでの距離が異なれば、それに応じたスムーズな動き出しの一步も異なってくるのは当然のことである。

○ネットに近いとき

ネット上を通過するスピードボールやスマッシュボールに素早く対応するために、足幅は肩幅に開き、ひざを緩め、適度に伸ばしておく。（つま先重心）

○中間

低い速いボールをノーバウンドで返球するため、やや前傾姿勢で足幅は肩幅よりも広くとり、ひざをグッと曲げて、腰を落とす。

○ベースライン付近

ワンバウンドしたボールを返球するために、ひざは曲げすぎず、内側に入れ、やや前傾姿勢をとる。両足裏で地面をグッと踏みしめることができるように。

いずれのポジションにせよ、パワーポジションをしっかりとることで、待球姿勢からスムーズな重心移動ができ、素早く力強い動きだしの一步を踏み出せ、フットワークのスピードアップにも繋がっていく。しかし、いくら良い姿勢・ポジションを取ったからといってすべてのボールに対応できるということではない。ソフトテニスにおいては良い姿勢・ポジションから、いかにカンを働かせ、自分の返球しやすい間合いを取るかが要となる。以下に基本姿勢における重要な事柄を列記する。

- ・人体のすべての形態とそのはたらきによる自然体（無理のない姿勢）
- ・状況への即座の合理的な対応への準備（構え）・からだの軸（正中線を軸とする）
- ・絶対ゼロ点（身体を中心点：私の基本。自分と他者との時間的・空間的な隔たりを感じるための原点）

（2）ソフトテニスにおけるコツとカン、およびそれらの反転

ソフトテニスの試合では常にコツとカンが反転しながらゲームが進んでいく。まずカンを働かせ、相手から打ち出されるボールの軌道を読む。その上で、練習で培われたコツが発揮され、自分たちの攻めの形（作戦）を形成していく。このコツとカンの反転が試合の勝敗を大きく分ける要素といっても過言ではない。

①予描先読みのカン：ソフトテニスにおいて予描先読みのカンは非常に重要視されている。対戦相手から打ち出されるボールに対して、相手の体格・技量・フォーム（姿勢）・打点・ポジションを認知し、自らのポジションと関連させ、このカンを働かせる。

②偶発先読みのカン：ソフトテニスにおいては、自分の予想と違ったボールが来ることも少なくない。ましてや、対戦相手の動きを予想するのは容易ではない。予想が違ったまさにその時、発揮されるのが偶発先読みのカンである。自分の予想とは違ったボールに対して自分はどのように返球するのがベストなのかを瞬時に判断し、表現する。小野寺はこのことを「直観」や「ひらめき」という言葉を使い、その重要性を示している。

（3）ソフトテニスにおける基本技能

1）サービス

久保正秋（2015）^{8) 9)}、西田豊明（2013）ら^{10) ~14)}、および「ソフトテニス指導教本」（2014）¹⁵⁾等における信頼できる知見を総括すると、サービスは最初となるプレイで他のプレイと異なって、自分のタイミングで打つことができる。試合で主導権を握るためにも確かな技術はもちろんのこと、どんな状況でも正確に繰り返し出せる安定性を身に付けるべきである。

本研究では、最も一般的なオーバーサービスのトスとスライスサービスにおけるコツとカンについて論究する。

サービスの成否はトスで決まると言われている。トスが正確でないとタイミングがずれたり、フォームが崩れたりして、打球が安定しない。この点からサービスにけるトスアップは重要である。そして、トスを上手に上げるコツは、余計な力を入れないことである。ボールを優しく持ち、軽く手のひらに包み込みように肘を伸ばして、まっすぐ上へ押し上げるようにトスアップを行う。その上で、サービス動作へと移行していく。

スライスサービスはボールの右斜め上をこするように打ってボールに順回転を与えるサービスである。スライスはスピードがあり、攻撃性の高いサービスで、ボールが右から左へと軌道を描き、ネットを超えてから急激に落下する。この急な落下とスピードがあるため、レシーブしにくく、しかも、安定性が高いのが特徴。トスを上げたら、十分にヒザを曲げて全身を弓なりにすることで、身体にタメができ、打ったボールに勢いがつく。グリップの基本はイースタン。これによって回転が生じやすくなる。インパクトではボールの右斜め上をこするようにリストをひねる。フォロースルーでは、フルスイングを意識することが重要。大きく左足側面まで振り切ることで、ボールに十分な回転が与えられる。以下に、サービスにおける重要な動作を順に述べる。

- ① 〘 クローズスタンスで構えて、トスの体勢に入る。
- ② 〘 トスアップと同時にラケットのバックスイング（テイクバック）を開始する。
- ③ 〘 目の高さでボールを放す。
- ④ 〘 ヒザをやわらかく曲げてタメを作り、ラケットを担いで、ボールの落下するタイミングをとる。
- ⑤ 〘 全身が伸び上がる力とともに、ラケットを一気に振り下げる。右ひじは振り上げていく。
- ⑥ 〘 全身が伸びた状態でインパクト。ボールの上を抑え込むように大きくスイング。左足・右肩・ラケットが一直線上になる。
- ⑦ 〘 足を前に出して、顔をインパクトの方向に残す。ラケットは勢いよく。
- ⑧ 〘 左足側面にラケットを振り切ってフィニッシュ（図5、6）（写真）。



図5.6 (写真) スライスサービスにおける【コツ】と【カン】

～ (①協調型②誘導型③対応型④フェイント型⑤自壊型) ～

ア. 肩・肘・手首でラケットを支える。=力を伝える点。

イ. 右足で軸足を取り、無理のないフォームをとる。=体を支え、力を逃がさない。

ウ. ヒザを曲げ、タメを作った身体を一気に伸ばす。=瞬発的な力。

エ. ボールを上から叩きつけるような動作。=スピードや回転を加える。

オ. ラケットの中心でボールを捉え、ボールをコントロールする。=狙う方向、距離を定める。

(図7)

2) レシーブ

レシーブが返らないとゲームにならないという意味では、レシーブの重要性は極めて高い。レシーブとは、相手が放ったサービスをワンバウンドで打ち返すこと。基本的にはグラウンドストロークと同じ打ち方だが、ボールに対する素早い反応・判断とフットワークが必要になる。通常、後衛プレイヤーはライトサイドを守り、前衛プレイヤーはレフトサイドを守る。

後衛はレシーブ後、ストロークを続けるのでベースライン上、あるいは、それよりも少し後ろのポジションをとる。前衛の場合は、レシーブ後、ネット際に出ていくのでベースラインよりも前に立つことが多い。

レシーブをする際はファーストサービスとセカンドサービスサービスとで戦略を変えてくることが必要となる。ファーストサービスの場合、サーバーが攻撃的に出る可能性が高いので「攻め」というよりは「守り」のイメージが強い。セカンドサービスの場合、確実性を優先することが多いので、前に出て「攻め」に転じるのが基本である。

レシーブにおけるコツとカンの構造を図8に示した。

【コツ言語】

【教本等】

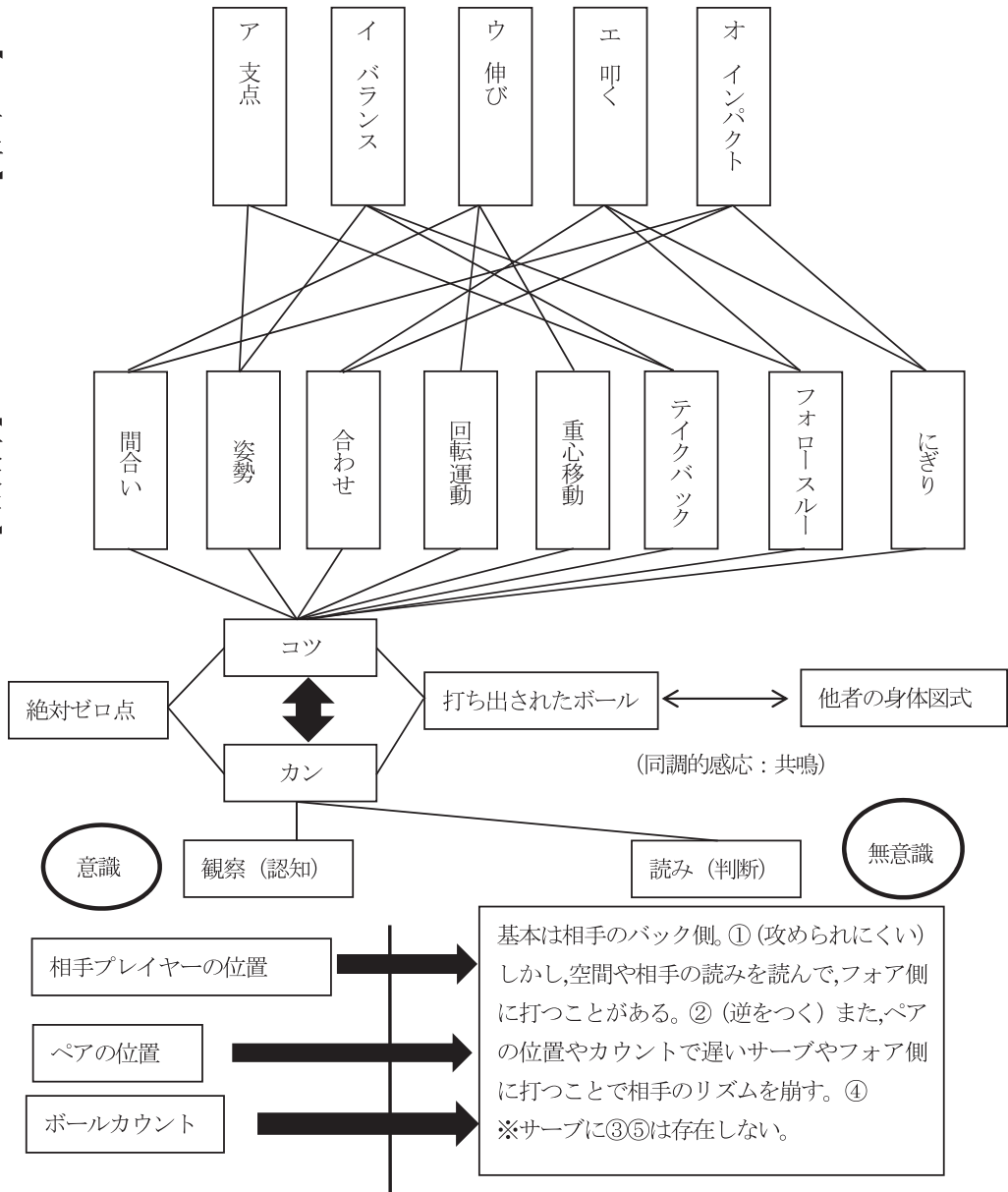


図7 スライスサービスにおけるコツとカン

《ライトレシーブ》

後衛レシーブは、ファーストサービスに対してはベースライン付近に位置し、できるだけフォアハンドストロークで返球できる姿勢を作っておく。セカンドでは、ネットに近い位置でのレシーブとなることが多いので、返球後は、後退フットワークで素早くポジションに戻ることを求められる。

《レフトレシーブ》

前衛レシーブでは、レシーブ後に直ちにネット際にポジションに移動することから、大きなフォロースルーをとらないのが特徴。

ライトレシーブ・レフトレシーブともにファーストサービスは力強いボールがくることが多いので、大ぶりのスイングはミスの原因になる。返球位置を考えて、小さなスイングで深い位置に返球するのが基本となる。

以上を踏まえて、レシーブにおける【コツ】と【カン】における重要な点は次のようになる。

(①協調型②誘導型③対応型④フェイント型⑤自壊型)

ア. ボールに対して距離があるときは大股で素早く、近いときは小股で距離感を合わせて移動する。

イ. 力みのない、無理のない姿勢で返球動作を行う。＝力みが無く、力を逃がさない。

ウ. 右足で軸足をとった上で、左肩を入れ、下半身・上半身をねじる。＝力を伝える。

エ. ラケットの中心でボールを捉え、ボールをコントロールする。＝狙う方向、距離を定める。

オ. インパクト後、ボールを押しだし、コートに押し込む。＝ラケットに長くボールが吸い付く。

カ. ボールを打ち切り、ラケットを振り切ることでスイングスピードが上がる。＝回転が増す。

3) フォアハンドストローク

フォアハンドストロークは、後衛の基本的かつ最も重要なプレイである。小野寺 2015)¹⁶⁽¹⁷⁾⁻²⁰⁾はストロークに関して、引っ張る方向と流す方向に打ち分けられる技能をきちんと身に付けた上で、クロス・逆クロス・右左両サイドでのストレートと少ないとも4つのコースに正確に打てる技術は欠かせない。加えて、それらのコースのロビングやショートボールでも打ち分ける技術もほしいところだと述べている。

そもそもグラウンドストローク(コートに一度バウンドしたボールを打つこと)は「トップ打ち」「サイドストローク」「アンダーストローク」に分類することができる。

本研究では、後衛の最も使用頻度が高いフォアハンドストロークにおけるコツとカンについて論究する(図10)

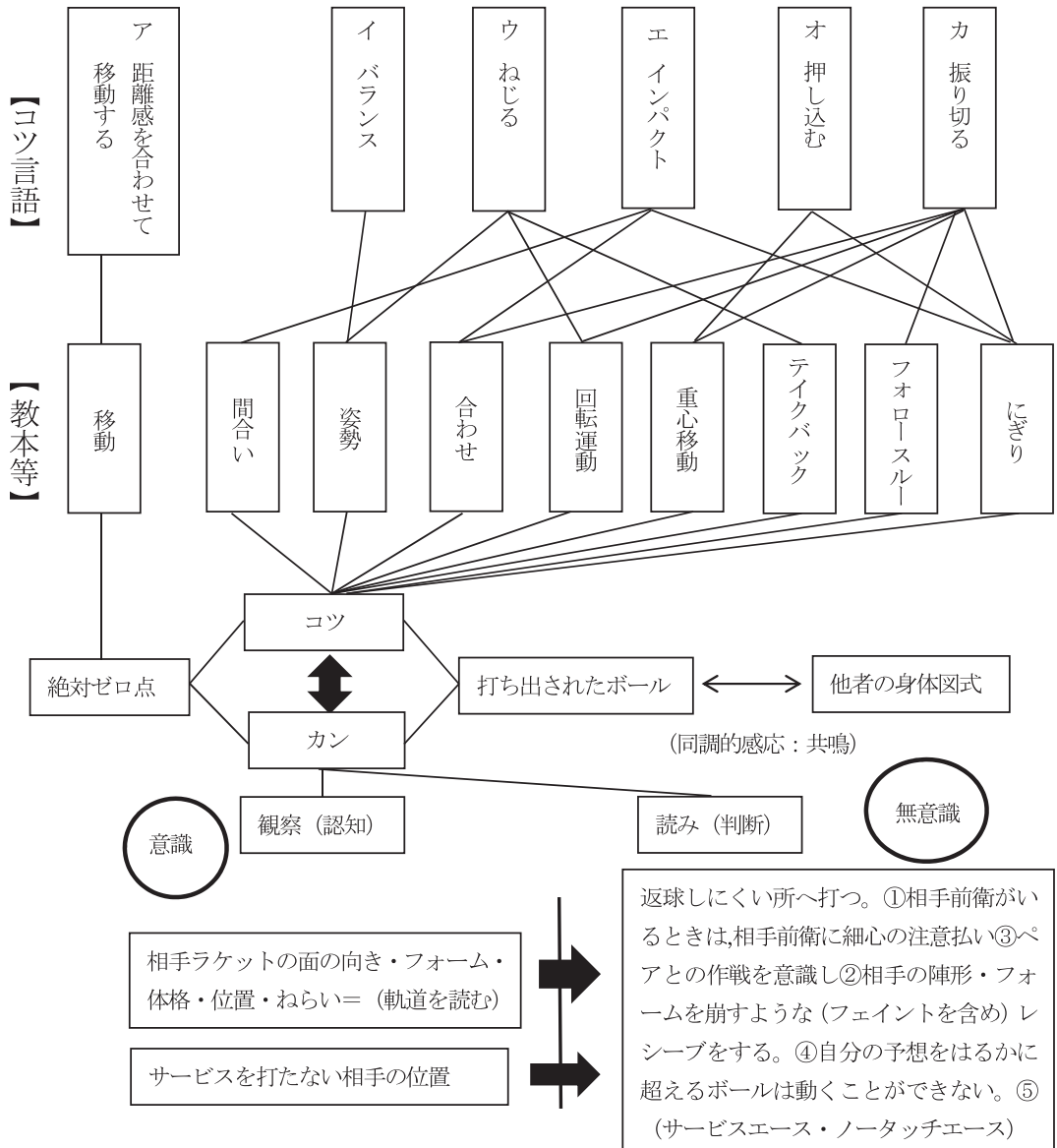


図8 レシーブにおけるコツとカン

<トップ打ちとは>

高い打点（トップ=頂点）からボールにパワーを伝えて打つ、攻撃力のあるショットのこと。インパクトの高さの目安は、肩及び肩よりも上となる。ラケットヘッドをグリップよりもやや上げて全体重を踏み込み足へ乗せて、ボールを叩くように打つ。ネットより高い打点で打つため、山なりの軌道を描かず、ネット越しに相手コートへと突き刺さるボールであり、前衛のスマッシュに匹敵する、威力のあるショットである。相手コートに直接叩き込める唯一の打法。

<サイドストロークとは>

最もスタンダードなグラウンドストロークの打法。インパクトの高さは腰くらい。ラケットは地面に平行にして腰の捻りを利用して、打つ。（振り抜く）体軸が傾いておらず、身体の回転を使いやすいショットのため、ミスしづらく、効率的にボールにパワーを伝えられる。打つ打点の深さは踏み込み足のヒザの位置になる。

<アンダーストロークとは>

低いボールをヒザの下の高さでインパクトする、グラウンドストロークの打法。ヒザを曲げ、ラケットヘッドをグリップより低い位置から振り上げる。角度のイメージは時計の4時55分（短針の4時から長針の55分の方へ）振る感じ。ボールを低い所で捉えるため、打点はサイドストロークよりもやや奥となる。ボールの軌道はネットを山なりに越えて相手コートに落ちていく。ラケットは縦面を使い、ふりこのように捉える。打つというよりは「運ぶ」イメージで球持ちの長さを利用して、ボールの軌道や角度を上手にコントロールする。（写真3）



図9 (写真) グラウンドストロークの打点の高さ・深さの関係 (ソフトテニスマガジン p.111) 21)

以上を踏まえて、フォアハンドストロークにおける【コツ】と【カン】は次のようになる。

(①協調型②誘導型③対応型④フェイント型⑤自壊型)

- ア. ボールに対して距離があるときは大腿で素早く、近いときは小股で距離感を合わせて移動する。
- イ. 力みのない、無理のない姿勢で返球動作を行う。=力みが無く、力を逃がさない。
- ウ. 右足で軸足をとった上で、左肩を入れ、下半身・上半身をねじる。=力を伝える。
- エ. ラケットの中心でボールを捉え、ボールをコントロールする。=狙う方向、距離を定める。
- オ. インパクト後、ボールを押しだし、コートに押し込む。=ラケットに長くボールが吸い付く。
- カ. ボールを打ち切り、ラケットを振り切ることでスイングスピードが上がる。=回転が増す (図10)。

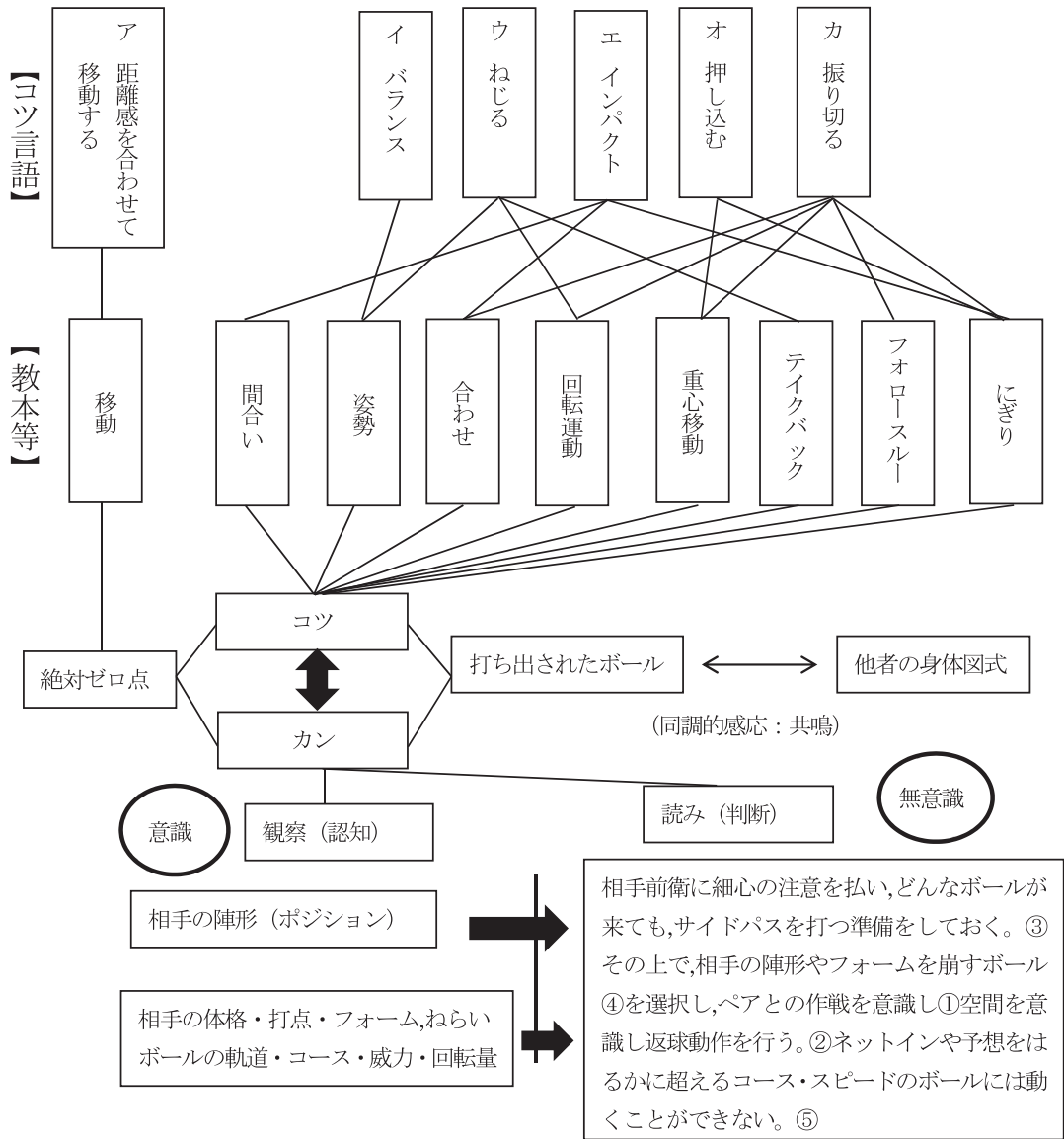


図 10 フォアハンドストローク

(5) コツとカンの反転

久保正明の『意味生成としての「スポーツ運動」体験構造』の中で、テニスをモデルとした「身体図式」の「他者の身体」への同調が取り上げられている。久保はテニスにラリーをモデルに、以下のように述べている。

「例えばテニスで長いラリーが続くことがある。そして、その最中に特別な高揚感を感じることもある。外の世界は消え失せ、対戦相手とボール、そして自分自身の身体が織りなす特別な世界に入り込むことがある。」その情景を外からの視点で言い換えれば、「aのドライブに対してbはスライスで返球する。この攻防が何回も続く。突然、aはドロップショットを試みる。それに対しbはダッシュして返球する。そしてまたラリーが続く。」と述べている。その上で、市川の言う「同調的感応(共鳴)」のはたらきと5つのタイプと結びつけ以下のようにいっている。

「aのドライブに対しbの身体図式は潜在的に感応し、応答的に同調したパフォーマンス(スライスの返球)に入る。aとbの身体図式はお互いに相手のパフォーマンスを潜在的にデッサンしつつそれに応答するパフォーマンスを現実化する(ラリーの応酬：③対応型同調的感応)。aに突然のドロップショットを試みる(④フェイント型同調的感応の誘導)に対してbはダッシュして返球する(③対応型同調的感応)。そしてまたラリーが続く(③対応型同調的感応)。」

ここでは、久保のラリーにおける「同調的感応(共鳴)」を基に、これまでに述べてきたソフトテニスにおけるコツとカンの反転理論を総括して図式化した。(図 11, 12)

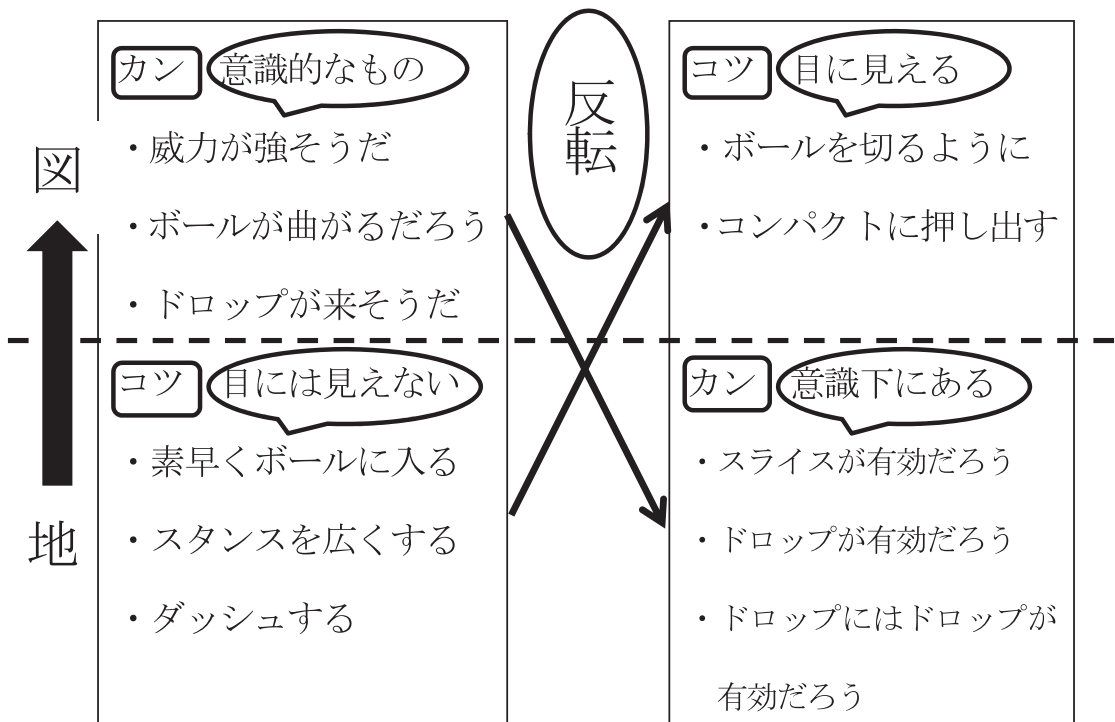


図 11 ソフトテニスにおけるコツとカンの反転 (筆者作成)

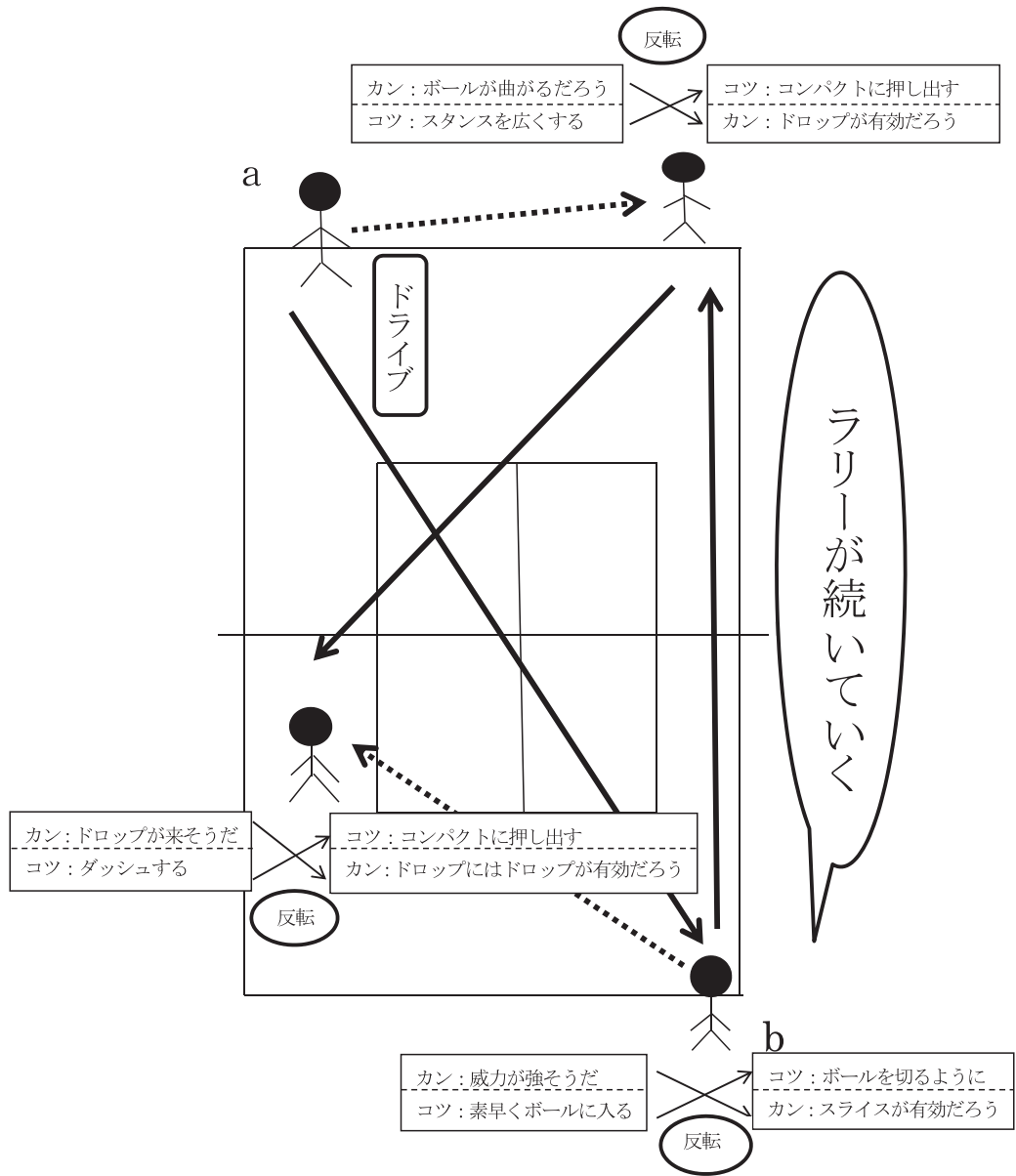


図 12 ソフトテニスにおける同調的感応とコツとカンの反転（筆者作成）

5. まとめにかえて

本論文では、ソフトテニスにおける基本技能を、主として瀧澤の動作・下位動作理論、および金子のコツとカンの理論から構造化した。その際に、ラバンの身体動作表現論を参考に、動きの質や人間関係、空間をコツ言語並びにソフトテニスにおけるカンの部分に当てはめ考察を行った。

その結果、ソフトテニスの基本技能（サービス・レシーブ・ストローク・ボレーなど）には独自の運動（動作）が存在するが、その下位【動作】（動作を支える動作）には、上述の「間合い」「姿勢」「合わせ」「重心移動」「回転運動」「テイクバック」「フォロースルー」「にぎり」の8つの動作が存在することが分かった。この8つの動作はソフトテニスにとって最も基本的な動きであり、ソフトテニスの技術向上には欠かすことはできないものである。

今後は、本研究で明らかにしたコツとカンの理論的仮説を例えば、中・高生を対象とした指導実践等を通して、検証し、追及していきたい。

注

- 1) 日下裕弘 (1999), 「健康スポーツの科学」, 大修館書店, pp.110-111.
- 2) 瀧澤文雄 (1995), 「身体の論理」, 不味堂出版, pp.36-229.
- 3) 金子明友 (2005), 「身体知の形成 上」, 明和出版, p.362.
- 4) 金子明友 (2005), 「身体知の形成 下」, 明和出版, p.280.
- 5) ベロニカ・シュルボーン (2010), 「シュルボーンのムーブメント入門」, 三輪書籍, pp.71-77.
- 6) 金子明友 (2015), 「運動感覚の深層」, 明和出版, pp.44-156
- 7) 小野寺剛 (2015), 「ソフトテニスの戦術&トレーニング」, 新星出版社, p.7.
- 8) 久保正秋 (2015), 「意味生成としての「スポーツ運動」体験の構造」, 日本体育協会, pp.621-622.
- 9) ソフトテニス研究会 (2016 1月号), 「ソフトテニスマガジン」, ベースボール・マガジン社, p.111.
- 10) 西田豊明 (2013), 「スポーツ・ステップアップDVD シリーズ ソフトテニスパーフェクトマスター」, 新星出版社, pp.32-47.
- 11) 同上, pp.78-90.
- 12) 同上, pp.118-127.
- 13) 同上, pp.144-149.
- 14) 若月道隆 (2005), 「絶対！勝てる, うまくなるソフトテニス」, 日本文芸社, pp.32-33.
- 15) 日本ソフトテニス連盟 (2014), 「ソフトテニス指導教本」, ベースボール・マガジン社, pp.10-119.
- 16) 小野寺剛 (2015), 「ソフトテニスの戦術&トレーニング」, 新星出版社, p.7.
- 17) 同上, pp.47-51.
- 18) 同上, pp.60-66.
- 19) 同上, pp.95-97.
- 20) 同上, 126-127.