

49 ブラインド・テニス B1 初心者へのフォアハンドストローク指導について ～音源定位を視点として～

細川健一郎、江黒直樹

- I. 目的 保健体育の教材としてブラインド・テニスを取り上げる際、初心者の技能向上とより多くの学びにつながる指導の一助とするため、音源定位の視点から初心者の“つまずき”とそれを取り除くための練習方法を考察することを目的とする。
- II. ブラインド・テニス B1 クラスの打球の特徴
 1. 音源定位の要素：3 バウンド後の打球であればその高さは概ね 5～20cm になるが、これはラケット打球面の大きさに収まるため、垂直面（上下）に対する音源定位は重要ではなく、水平面（左右）と距離（前後）の定位が打球には不可欠な要素となる。
 2. ストロークの特徴：フォアハンドの方がバックハンドに比べて長く音を聞くことができ、また、体幹の捻りが少ないためボール音を正中で捉えやすい打ち方であるため、打球が容易であり、ストロークにおいてバックハンドよりもフォアハンドが多く使われる。
- III. 初心者のつまずきの傾向 ボール近くまで移動はできるが、ラケットがボールに当たらない、または、打球してもネットを越えないケースが多い。その原因は大きく 2 つ考えられる。一つはボールを聴く姿勢であり、もう一つは打球のフォームである。
 1. 適切なボールを聴く姿勢：正中より利き腕側にボール音をずらして聴き、ボールの移動に合わせて身体を同側に捻りながら前傾姿勢をとる。横を向いた顔の下（両耳の下）をボールが通過するような姿勢をとる。
 2. フォアハンドフォーム：適切な位置で打球するフォームには 3 つのポイントがある。それは、身体の向き、ラケットスイング、そして、体重移動である。
 - ◆ 身体の向き：身体の向きは利き腕側の肩を後方にした横向き。
 - ◆ ラケットスイング：やや肘を曲げてラケットヘッドを低くしたスイング。
 - ◆ 体重移動：ボールに合わせて「前→後」への体重移動。
- IV. 指導方法 上記の技能習得のための具体的な練習方法を以下に示す。
 1. ボールを聴く姿勢-キャッチボール：利き腕側に身体を捻りながらの片手捕球。
 2. 体重移動-キャッチボール：片手キャッチボールの際、ボールの移動に合わせて両脚荷重から後脚荷重へ体重を移動。
 3. ラケットスイング-投げたボールの打球：バウンド数を 6→5→4 と減じていく。
 4. 打点-紙コップに乗せたボールを打つことで、適切な打点の理解を促す。
- V. 授業における指導の結果 理教の 1 クラスにブラインド・テニスを教材にした授業を 3 時間実施、目標は「ラケットで球出ししたボールを打球しネットを越える」とした。結果、音でボールを捉える利用者の全員が目標を達成でき、うち一人は 3 球のラリーができた。
- VI. 課題
 1. 音源定位の視点以外についての教材研究。
 2. 同スポーツ経験者及び指導経験者との情報交換による理論及び具体的な指導方法の改善。