

## エリートテニスプレーヤーがジュニア期に 実施したトレーニングについて

遠 藤 愛

### **A case study in childhood tennis training for developing elite tennis players —Interview based approach—**

The purpose of this study was to collect specific training and teaching methods for developing an elite tennis player. To accomplish this, interviews were conducted with two female world-class professional tennis players. The author inquired about their experiences regarding their training when they were junior players. The questions included: ① How did you acquire your basic technique, ② Whom did you practice with, ③ Which were the specific practice methods, ④ What kind of helpful guidance did you receive from your coach, ⑤ What do you think about your tennis carrier.

The players looked back on their training programs and the advice from their coaches when they were junior players.

The results of the interviews are the following:

1. Ms. Saeki practiced with top ranked junior players. She learned technique and tactics from her peers. She practiced multiple game styles with her teammates daily.
2. Ms. Kamio learned the details of the technique from her coach. Her coach structured a special practice method for her, including hitting with lower level players. It took time for her to learn the technique, but her coach taught her patiently and Ms. Kamio gave her best effort during every practice.

Through this approach, the training programs of these two players, during their junior period, were contrasted. The author suggest that these specific practice and teaching methods are useful training for a player's development.

## I. はじめに

日本のトップアスリート育成事業としては、2008年に各競技種目の国内における強化拠点としてナショナルトレーニングセンター（以後、NTC）と同時に設立された、中学生、高校生を対象としたJOCエリートアカデミーが広く知られている。エリートアカデミーには、2017年度現在、レスリング7名、卓球8名、フェンシング4名、飛込み4名、ライフル射撃5名、ボート2名、アーチェリー4名、計34名のジュニアアスリートが在籍し、NTCにおいて競技力向上に取り組んでいる。卓球ではJOCエリートアカデミー生が日本代表として成長し（葛西，2017）、世界でもトップレベルとして活躍している。この他、柔道（木村・紙谷，2017）、レスリング（相澤ほか，2017）、競泳（渡邊，2017）などの競技種目でも、独自のタレント発掘と国立スポーツ科学センター（JISS）、NTCを活用した選手の育成、強化に注力し、オリンピックでのメダル獲得につなげている。また、日本サッカー協会においては、プレゴールデンエイジとされる小学校低学年から技術、体力などにおける具体的な課題を明示し、育成、強化に取り組んでいる（山口，2015）。

一方、テニス競技は、オリンピックやデビスカップ、フェドカップなどの国別対抗戦を除く国際大会に個人のランキングをもとにして選手自身が希望する大会にエントリーするシステムであり、各選手には個別の指導者がつき、それぞれの指導者が設けたトレーニング環境、コーチングシステムの中で育成される。実際に、これまでに世界レベルで活躍した松岡修造、伊達公子、沢松奈生子、杉山愛、錦織圭ら各選手は、全て異なる指導者、トレーニング環境において育成、強化され、世界で活躍する選手へと成長した。また、テニス競技では個々の選手が受けた指導やトレーニングに関しての情報共有する機会は限られており、世界レベルで活躍したトップ選手の習得過程におけるトレーニング方法、コーチング方法についてはあまり明らかにされていない。

こうした現状から、筆者は、世界レベルで活躍する選手を育成するための有効な知見を得るために、プロテニスプレーヤーとして活動した自身の習得過程を振り返る研究や（遠藤，2006）、世界レベルで活躍した選手らの発育発達過程における運動経験を調査し、後のプレーにどのような影響を及ぼしているのかについて考察する研究（遠藤ほか，2016）などに取り組んできた。そして、次に、世界レベルで活躍した選手は、それぞれ18歳以下のジュニア期において、どのような指導を受けたのか、実際にどのようなトレーニングを行ったのかについて調査し、競技者育成の観点から、ジュニア期における効果的なコーチング方法、トレーニング方法を明らかにする研究に取り組むこととした。

そこで筆者は、研究を行うための準備作業として、トップ選手のジュニア期における指導方法、練習方法を整理し、選手育成のための有効な資料として活用するために、シングルス

世界ランキング最高56位と24位をそれぞれ記録した佐伯美穂、神尾米の両氏にインタビューを行った。そして、テニスを始めたきっかけ、ジュニア時代（18歳以下）の練習環境、主な練習方法、受けた指導内容などについて調査した。本稿は、その結果をまとめ、整理したものである。

なお、調査における倫理的配慮として、インタビュー実施時に本調査の目的とともに、インタビューで得た結果を研究以外の目的に利用しないこと、インタビューの過程で明らかになった個人情報に筆者が責任を持って管理すること、研究成果を発表する際に実名を公表することなどを事前に説明し、研究の実施と結果の公表についての了承を得た。また、筆者がインタビュー結果を整理し、まとめた後に、両氏がそれぞれの内容について確認した。

## II. 佐伯美穂氏、神尾米氏がジュニア期に行った練習について

以下に、佐伯、神尾の両氏がジュニア期に受けた指導、行った練習などに関するインタビューについての回答を示した。なお、表1には各選手がテニスを始めた年齢、プロ選手としての活動期間、最高ランキング、およびグランドスラムでの主な戦績などの経歴をまとめた。

### 1. 佐伯美穂氏の場合

#### (1) テニスを始めたきっかけ、および開始時における練習環境

佐伯氏は、氏の兄が自宅近くのクラブでテニスをしていたことから、10歳からテニスを始めた。佐伯氏は、小さなときから色々な運動・運動遊びに親しんでおり、体を動かすことや勝負が好きだったこと、当時のコーチが楽しく練習させてくれたことなどから、すぐにテニスが好きになった。

佐伯氏が14歳の時には、全国レベルの選手が多数所属しているテニスクラブ（以後、Sクラブ）に移籍した。練習時間は、平日は午後5時から午後8時まで、土日は午前7時から

表1. 調査対象者の経歴

対象者	生年月日	競技開始年齢	プロ選手としての活動期間	世界ランキング最高位（年）	グランドスラムでの主な戦績
神尾米	1971/11/22	8歳	18歳～25歳	24位（1995年）	全豪・全英・全米3R, 全仏1R
佐伯美穂	1976/3/18	10歳	18歳～28歳*	54位（1998年）	全豪2R, 全仏3R, 全英、全2R

注1：Rは、トーナメントのラウンドを示す。例）3R：3回戦

注2：佐伯氏は23歳から1年間、一旦引退していた。

エリートテニスプレーヤーがジュニア期に実施したトレーニングについて

午前9時までになり、土日の練習後にはトレーニングも行った。Sクラブでの練習相手は、主に小学生から高校生までのジュニア選手であったが、全国でもトップレベルのジュニア選手やプロ選手が複数所属しており、時には、プロ選手と一緒に練習することができた。

## (2) どのようにして技術を習得したのか

佐伯氏は技術の習得について、以下のように振り返った。

「テニスを始めた時から、特定のコーチに細かい指導を受けるというよりも、自分の感覚を頼りにプレーしていたように思う。コーチから受けた指導内容については、あまり記憶していない。

Sクラブでは、プロ選手や全国トップレベルのジュニア選手のプレーを間近に見て、時には一緒にプレーする機会もあったので、日頃から優れた選手のプレーを真似していた。自分も彼らのようにテニスが強くなりたいと思っていた。練習中はコーチだけではなく、ジュニアの先輩達もアドバイスしてくれた。

先輩のジュニア選手達のプレーを見て学んだことは、ボールへの入り方などである。彼らは、フォアハンドの場合は、ボールの真後ろに右足を入れており、さらに時間に余裕があるときは、前足を踏み込んでしっかり打っていた。また、先輩ジュニアからは、前足をクロスに入れすぎると力がしっかりとボールに伝わらないことや、非力な私はラケットのフォロースルーをもう少し長くした方が良いというアドバイスももらった。これらのアドバイスと先輩たちのフォームを参考にして、特にフォアハンドでは、身体の軸を回転させながら打つ感じを大切にすることになった。

Sクラブは、弱点を強化するよりも、得意なショットをさらに磨いていく指導方針であったように思う。実際に、私はバックハンドが嫌いで苦手だったので、バックハンドの練習であっても全てのショットを得意なフォアハンドに回り込んで打っていたが、注意されることはなかった。また、年齢による上下関係がなく、とても自由な雰囲気での練習が行われていたと思う。」

## (3) 具体的な練習方法と習得した技術について

技術練習においては、競争やゲーム的な要素を多く取り入れていた。佐伯氏は、「人と競うことや勝負が好きだったので、ウォーミングアップのミニサッカーやミニテニスであっても勝ち負けを決めるような雰囲気が楽しかった。Sクラブは自分の性格にも合った環境だったと考えている。」と述べた。

### 1) 振り回し練習

振り回し練習は、選手がベースライン上の真ん中に構え、コート全面に出されたボールを

走って行って打つ練習である。ボール出しは、最初は左右交互に出されるが、習熟度に応じて、球出しのスピードを速くすること、間隔を短くすること、ボール出しをランダムにするなど、難易度を上げていった。また、ターゲットや課題を設定し、ターゲットに当てた数や課題をクリアする早さなどを競うこともあった。佐伯氏は、「私は誰よりも早く終わりがかったので、一生懸命に課題をクリアすることを目指して練習していたのを覚えている。」と述べた。

ボレー2人対ストローク1人の振り直し練習も頻繁に行った。この練習は、ボレー側から返球されるタイミングが速く、ストローク側は1人でコート全面を走らされるので、かなり厳しい練習だった。この練習に慣れてくると、ストローク側が定められた数のウイナーを決めたら交代する、あるいは決められたポイントを先に獲得した方が残るチャンピオンゲームなども取り入れた。また、相手にミスさせた時は1ポイント、ノータッチのウイナーを奪った時は2ポイントといったように、ポイントの獲得方法で差をつけるルールもあった。佐伯氏は当時の練習について、「ゲームに勝つために、ドロップショット、ロブ<sup>1)</sup>、相手の逆をついたショットなど、自分ができるショットをいかに駆使するかを工夫して取り組んでいた。こうしたゲーム的要素を取り入れた振り直し練習を通して、動きのスピードと、速いテンポでのラリーにおけるポイントのとり方を学んだと考えている。」と振り返っている。

## 2) コート半面でのゲーム形式

お互いにポイントを奪い合うポイント形式の練習では、テニスコートの半面だけを利用する練習方法もあった。この練習では、横幅がとても少ない中でポイントを奪うために、相手を前におびき出して頭上を越えるロブなどを用いて、相手を前後に揺さぶらなくてはならなかった。佐伯氏は、「左右への振り直し練習など、横方向への動きやショットの練習は一般的だが、前後を意識させる練習は他のテニススクールと比較しても珍しかったと思う。この練習では、ポイントを奪うために安易にドロップショットを打っても、相手にコースを読まれると逆に攻撃されてしまうので、ベースラインでの打ち合いからどのタイミングで打つのが効果的なのかを、自分なりに色々試しながら探した。ドロップショットは、相手に読まれないこと、あるいは相手の逆をつくことが効果的であると学んだ。」と述べた。

## 3) ミニテニス

当時のSクラブの子どもたちの間では、ミニテニス<sup>2)</sup>が流行していた。「テニスコートのアレー<sup>3)</sup>をつかって、クロス、ストレートのラリーや、2対2、1対1のゲームを毎日の練習の前後に遊び感覚でやっていた。ミニテニスを通して、アングルショット独特のタッチや、ボールに回転をかけるコツを身につけた。自分の武器として、ショットの多彩さも挙げられるが、ミニテニスを通して習得したボールのタッチや回転をかけるコツは、後のドロップシ

エリートテニスプレーヤーがジュニア期に実施したトレーニングについて

ショットやアングルショットの習得に貢献したと考えている（佐伯氏）。

#### 4) 高くバウンドしたボールをフォアハンドで叩く練習

佐伯氏は、高校に入ると、得意なフォアハンドをより強力な武器にするために、高くバウンドするボールを叩く練習を行った。これは、ベースラインとサービスラインの中間地点に立ち、高く弾むように球出しされたボールを、上から叩いていくイメージで打つ練習である。「最も良い打点で打つためには、ボールがバウンドする時にボールと一緒に沈み、ボールの弾みにあわせて自分も伸び上がりながら、ボールの勢いがある“あがりっぱな”を叩かなくてはならないと考えている。私は、“1”で沈んで、“2”で伸び上がって打つ“1-2”のリズムを意識し、ボールの頭をひっぱたくイメージで打っている。この時、ラケットを押し出すというよりも、身体の軸を維持しながら体幹の捻りで打つ感じが重要である。このショットは、後にプロテニスプレーヤーとして戦っていく上でも、自分にとっての重要な武器となった（佐伯氏）。

#### (4) 自らのジュニア期のトレーニングを振り返って

佐伯氏は、プロテニスプレーヤーとしての競技力の基礎は、Sクラブでの練習で培ったと考えている。「私は、勝負事が好きだったので、競争やゲーム的な要素を取り入れた練習にとっても意欲的に取り組むことができた。以前はポイントを奪うことができなかった相手に対しても、互角に戦い、さらには勝てるようになった時には、自分の上達を実感できた。これらの練習方法は、テニスをもっとうまくなりたいという動機づけにもつながったと思う（佐伯氏）。

氏はジュニア時代に、ただ単にボールを打つ、ラリーを続ける、新しい技術を習得するという練習だけでなく、常に相手と競う要素を取り入れた練習を行っていた。「これらの練習を通して、レベルの高い練習相手に対しても、自分がどうすればポイントを奪えるか、勝ち上がっていけるかということを自然に考え、工夫する習慣ができていった。さらに、毎日の練習において勝負を経験することは、実戦における勝負の駆け引きや状況判断が自然と身についたとも思う。」と、当時の練習を振り返った。

## 2. 神尾米氏の場合

### (1) テニスを始めたきっかけ、および開始時における練習環境

神尾氏は、小学校3年生（8歳）の時に、氏の母がプレーしているテニスクラブでテニスを始めた。少しずつ上達し、小学校4年生頃からより本格的に競技としてテニスに取り組むようになった。そして、折角ならばジュニアの指導に力を入れているクラブで練習させたいという母親の考えにそって、小学6年生の夏に、偶然、自宅の近所にできたテニスクラブ

(以後、Iクラブ)において、Iコーチのマンツーマンの指導を受けるようになった。

神尾氏は、「Iクラブでは、登校前の毎朝7時から7時40分までIコーチとマンツーマンの朝練と、放課後の午後4時から午後9時まで、週6日間の練習を行った。練習相手は、様々な年代のジュニア選手であり、恵まれていたと思う。」と振り返った。

## (2) どのようにして技術を習得したのか

### 1) コーチの指導方針

Iコーチは、正しいスイングフォーム、つまり、身体に負担がなく、怪我をしないスイングフォームを習得し、相手のどんなボールに対しても正しい回転である順回転をかけて対応できるようになることを徹底して指導した。Iコーチは、ボールに正しい回転(順回転)をかけられれば、相手コートに正確にボールが落ちると考えていた。Iコーチが求めたのは、ロブではなく、打ったところからネットまでは普通にとび、相手コートのベースライン上でちょっと上がって落ちるような弾道のショットであった。そして、正確なスイングフォームでのヒッティング技術を習得した後に、フットワークを鍛えて正しいヒッティングポジションに入ることができるようになれば、常に、いいボールを打つことができるという方針であった。神尾氏は、Iコーチが示す練習内容に対して、効果に疑問を抱くことなく、とにかく毎日、一生懸命取り組んでいた。

### 2) 実戦に臨む姿勢

Iコーチは、ジュニア時代は特に勝ち負けよりも、日頃練習している技術を実戦で使うことを重視していた。Iコーチは常に、「練習でできていても試合でできないと意味がない」、「試合で1回でも、今練習していることを使ってこい。絶対使ってこいよ」と言って、神尾氏を試合に送り出していた。当時の様子については、「Iコーチは、とてもよく怒る人だったが、試合で負けることよりも練習していることが使えなかった時の方が怖かった(神尾氏)」と振り返っている。

神尾氏は、中学2年生の時に初めて優勝した14歳以下の大会において、当時、自分より強いとされている選手に勝った。その試合において、いつも練習していた順回転のショットを初めて1本、2本と打つことができた。順回転で打つ練習は、中1から毎日練習しており、2年目でようやく実戦で使うことができた。「実戦で使えた時は本当に嬉しく、その時にコーチの方を向いて『ヤッター!』とガッツポーズをし、『ヨシ、これでモノにした!』と自信をつけたのを今でも覚えている。Iコーチは厳しい人だったが、一方で、練習していたことができた時は本当に心から褒めてくれた(神尾氏)」。

エリートテニスプレーヤーがジュニア期に実施したトレーニングについて

### (3) 具体的な練習方法と習得した技術について

#### 1) コーチの手出しによるヒッティング練習

中学1年生の1年間、毎朝、登校前の午前7時から7時40分頃まで、身体に負担がなく正しい順回転をかけたボールが打てるようになるために、コーチが椅子に座ってボールを放り、それを低い姿勢を維持しながら打つ練習を行った。コーチの目指す順回転を打つためには、手首を使ったワイパースイング<sup>4)</sup>ではなく、ラケットが下から出てきて、上(方向)にスイングする途中でボールを捉え、そこからラケットヘッドが上がってきて、最終的に左肩、左耳の横まで振り抜くスイングを身につけるように指導を受けた。Iコーチは、神尾氏にラケットが下から上がってくる感じを理解させるために、柔らかい棒をテーブルに括り付け、テーブルの下をラケットが通るようにスイングさせた。神尾氏は、「私はすぐにできるタイプではなかったが、コーチは一つ一つの動作に対して忍耐強く、そして細かく丁寧に教えてくれた。そして、辛抱強く繰り返しながら少しずつ理解し、できるようになっていった。」と述べた。

#### 2) フットワーク強化のトレーニング

神尾氏は、正確なスイングフォームができてくると、フットワークの練習に取り組んだ。小6の夏休みから毎日20-25分間ランニングをしてから練習し、この他に坂道ランニング、坂道ダッシュも行ってた。中学からはさらに30-40分間の腿上げを取り入れた。これらのトレーニングを通して強化した脚力をコート内でのフットワーク技術へと発展させていくために、小さい子とのラリー、Iコーチとのボレー対ストロークの振り回し練習などを行った。

#### 3) 小さい子とのラリー

フットワークを強化するために、神尾氏よりも年齢が下で、技術も劣る相手とのラリー練習を行った。これは、体が小さくてボールに勢いがなく、さらにボールがどこに飛んでくるかもわからない相手に対して、フットワークを的確に使う最も良いヒッティングポジションに入り、相手が一番打ちやすいところに返球する練習であった。この練習では、常に相手のポジション、飛んでくるボールに注意を払いながらコート全体を動いて返球しなくてはならないので、「正確に動き、丁寧に打つことを学ぶ上で効果的な練習だった」と神尾氏は振り返っている。

#### 4) クロスでのボレー対ストローク(振り回し練習)

Iコーチがコート半面からボレーで返球し、ベースラインに立つ神尾氏を振り回す練習も頻繁に行っていた。ボレーは返球するタイミングが速いので、(ボールに対する)速い反応と素早い動き、さらに正確にグラウンドストロークで返球することを目的とした練習だった。

「ただ、いつもクロスに返球していたので、今振り返ればストレートに返球する練習も必要であったと思う。しかし、クロスでの振り回しに関しては、今でも絶対に負けない自信がある（神尾氏）。」

神尾氏は、「私は足が遅かったので、振り回し練習を通して無駄な動きをなくすこと、最も良いヒッティングポジションにつくことを徹底して身につけた。常にショットの終わりが始まりであることを意識し、ショットを打つ前の土台となる右足（フォアハンドの後ろ足）は、ボールを打ちにいき始めたら次の場所へ移動するための右足になることを繰り返し注意された。Iコーチは常に、技術について細かく、何度も、何度も繰り返し指導してくれた。」と振り返った。

#### (4) 自らのジュニア期のトレーニングを振り返って

神尾氏は、毎日、朝も放課後もIコーチにつきっきりで指導を受けた。毎日の練習において、練習内容の説明や自分への声かけなど、細かく丁寧な技術指導を受けたと感じていた。ラケットのスイングに際しても、ただ好きなように振ればいいというのではなく、棒を机にくくりつけて、ラケットを低く振り出す軌道を体感させる方法など、具体的な指導を受けていた。神尾氏は、「私は、教えられた技術をすぐに習得できるタイプではない。しかし、コーチは、言われたことがなかなかできない状態であっても我慢よく指導を続け、できた時は1本だけでもほめてくれた。少しずつ、ゆっくりであっても上達することを実感できたこと、コーチもそれを励まし、認めてくれたことが、次の練習につながっていったのだと思う。Iコーチは厳しい人だったが、自分にとってとてもいいタイミングでもほめてくれた。そして、自分もコーチの言うことを疑うことなく、一生懸命取り組んだことが、ある程度の実績を上げられた要因だと思う。」と振り返っている。

### Ⅲ. 考察

運動系の学習においては、他者の運動や行動の模倣行為に基づいた「自由な習得」と、教える－覚える関係系のなかで習得する「指導による習得」に分類される（マイネル, 1981. 三木, 1990. 渡辺, 1993）。本調査の対象者2名は、佐伯氏は主に「自由な習得」によって、神尾氏は主に「指導による習得」によって、それぞれ技術を習得していたと考えられる。

#### 1. 佐伯氏の場合

佐伯氏はインタビュー調査において、指導者から技術的に詳細な指導を受けるというよりも、全国トップレベルにあった先輩ジュニア選手らと、毎日、ボールを打ち合い、彼らのプレーを間近に観察し、参考にしながら技術を習得していったと述べた。実際に、「先輩のジ

エリートテニスプレーヤーがジュニア期に実施したトレーニングについて

ジュニア選手達のプレーを見て、ボールへの入り方などを学んだ」, 「フォアハンドの場合は、ボールの真後ろに右足を入れるように、さらに時間があるときは、前足を踏み込んでしっかり打っていた」などの具体的な回答が見られる。佐伯氏は、日本のトップレベルで活躍する選手たちとともに練習できる環境に身を置いたことによって、「あの人たちのようにうまくなりたいという欲求が芽生えた」と語っており、身近にいる選手たちのプレーを参考にしながら練習に取り組んでいた。氏は、モデルとなる選手らとの練習を通して、彼らの動きのリズムやスピードを自らの体で感じ、技術を習得していた可能性が考えられる。

また、佐伯氏が日常的に行っていた練習は、さまざまな条件を設定し、選手が工夫してポイントや課題を達成させるゲーム的要素を多分に含む内容であった。佐伯氏は、常に他者と競う要素を取り入れた練習を楽しみながら、テニスコートを効果的に使って相手を揺さぶるショットの習得だけでなく、工夫してプレーすることや競技者として必要な駆け引きや状況判断を学ぶことができたと回答した。筆者もまた競技としてテニスに取り組んだ経験があるが、佐伯氏が中学生時代から日常的に行っていた練習は、筆者が16歳以下の日本代表合宿で初めて体験した内容であり、一定以上の技術レベルの選手が複数揃わなければ実践できない練習といえるだろう。

佐伯氏がプロテニスプレーヤーとして成功できたのは、氏自身が持つ才能に加えて、ジュニア時代から優れた練習相手と質の高い練習内容を日常的に行っていたこと、練習を通して勝負や駆け引きに関する感覚を磨いていたことなども要因であると考えられる。

## 2. 神尾氏の場合

神尾氏は、小学校6年から引退するまで一貫してIコーチに指導を受けていた。Iコーチは、正しいスイングフォーム、つまり、身体に負担がなく、怪我をしないスイングフォームを習得することを重視し、スイングの軌道やショットの弾道などについて神尾氏に詳細な技術指導を行った。神尾氏は、中学1年生の時に正しい回転をかけるヒッティング技術を習得するために、毎朝、Iコーチによる手出しのヒッティング練習に取り組んでいる。この時、コーチは、神尾氏にラケットを低いところから出すスイングの軌道を理解させるために、机に棒を巻きつけ、その下からスイングさせる練習を行わせている。運動学習者である選手の理解を助けるために、具体物を用いて選手の感覚に訴える指導方法は、時として言葉による説明よりも効果的であると考えられる(遠藤, 2018)。また、自分で「足が遅い」とする神尾氏のフットワークを強化するために、技術レベルが劣る小さな子とのラリー練習を行わせ、「フットワークを的確に使って最も良いヒッティングポジションに入り、相手が一番打ちやすいところに返球する(神尾氏)」ことに取り組みさせた。これらの練習は、テニスの様々な技術書や指導書に見られないIコーチ独自の練習方法であると考えられるが、神尾氏のその後の実績から氏にとっては効果的であったと推測される。

神尾氏が世界レベルで活躍できた要因は、氏の才能に加えて、まず正確に打てるようになること、次にフットワークを鍛えて正確なヒッティングポジションに入ることを目指して、そのために必要なヒッティング練習とフットワークの強化トレーニングを的確に行かせたIコーチの指導力と、神尾氏が質量ともに負荷のかかる練習に対して真摯に取り組む体力と精神力を有していたことなどが挙げられるだろう。

#### IV. まとめ

本研究では、世界レベルで活躍した二人の選手を対象として、18歳以下のジュニア期にどのような指導のもとにトレーニングを行っていたのか、どのような技術を習得したのかなどについてインタビュー調査を行った。インタビューの結果から、佐伯氏は、自分より優れた選手と練習することによって、他者の技術や動きを模倣し、自分独自の技術へと昇華させていた。また、勝敗や競争の要素を含む練習内容を通して、勝負の駆け引きや状況判断も磨いていたと述べた。神尾氏は、指導者から詳細な技術指導を受けていたこと、神尾氏のために独自に工夫された練習内容に不器用ながら真摯に取り組んだことなどについて回答した。両氏は共に20代で世界レベルでの実績を挙げているが、技術を習得する過程は対照的であった一方で、自身のジュニア期における練習環境に満足し、意欲を持って練習に取り組んだ点は共通していた。一般的にジュニアアスリートの才能を発掘する手段としては、子どもの体格、運動能力を測定し、数値が高い子どもを選定する方法が用いられている（矢野・鶴木, 2017）。しかし、テニスは、弱点を技術や予測能力で補える競技である。自身もプロテニスプレーヤーとして活動した松岡（2015）は、対象となる子どもの才能に応じた指導方法の必要性を指摘しているが、本調査の結果は、個々の選手の能力に加えて、それぞれに適した環境、指導、練習内容を整えることの重要性を示唆するものであろう。

本調査では、一般化されている振り出し練習以外にも、範囲を限定したゲーム的要素を含むドリルや、練習相手を工夫して独自の負荷をかけて行うラリー練習などの具体例が示された。今後は、佐伯氏が詳細な指導がなく技術を習得できた要因や、神尾氏が教えられた指導を自身のコツへと変換していく過程など、他の選手の事例との比較などを通してさらに検討する必要があるだろう。

#### 付記

- 1) 本研究は東京経済大学個人研究助成費（課題番号16-02）の研究成果の一部である。
- 2) 本研究を行うにあたり、インタビュー調査にご協力いただいた佐伯美穂氏、神尾米氏に心より感謝申し上げます。

注

- 1) 山なりのボールを示す。
- 2) ミニテニス：サービスラインで仕切られた範囲内で打ち合うもの。
- 3) アレー：シングルスラインとダブルスラインの間のスペースのこと。
- 4) ラケットヘッドが車のワイパーのような軌道を描くスイングのこと。

文 献

- 相澤勝治ほか（2017）レスリングの選手育成と発育発達。子どもと発育発達 14（4）：308-314。
- 遠藤愛（2006）テニスのグランドストローク局面における後ろ脚技術の習得に関するトレーニング効果。体育学研究。51（6）pp.801-815。
- 遠藤愛・平田大輔・村上貴総（2016）エリートテニス選手における幼児期からの運動経験：インタビュー調査による検討。テニスの科学。21：21-36。
- 遠藤愛（2018）競技導入期の子どもを対象としたテニスコーチングのあり方について。スポーツ運動学掲載予定。
- 葛西順一（2017）卓球の選手育成と発育発達。子どもと発育発達 14（4）：293-298。
- 木村昌彦・紙谷武（2017）柔道の選手育成と発育発達。子どもと発育発達 14（4）：299-307。
- マイネル,K（1981）スポーツ運動学。pp.380-383。子どもの模倣習得。
- 松岡修造（2015）指導法は子どもの才能に合わせて変えなければならない：総合教育技術 69（15）：3-6。
- 三木四郎（1990）子どものつまづきと指導の手だて。体育科教育 38（12）：26-28。
- 山口隆文（2015）日本サッカー協会（JFA）におけるジュニア期の育成プログラム。子どもと発育発達 13（1）：35-40。
- 矢野琢也・鶴木秀雄（2017）兵庫県のタレント発掘・育成事業。子どもと発育発達 14（4）：315-322。
- 渡辺悦男（1993）器械運動学習における児童の運動共感に関する基礎研究。スポーツ教育学研究（13）1, pp.15-24。
- 渡邊将司（2017）競泳の選手育成と発育発達。子どもと発育発達 14（4）：278-283。