

KTAクイズ「競技としてのテニス&技術」知識編

名前 _____

～競技としてのテニス～

1. テニスというスポーツについて次の文章に当てはまる最も適切な語句を選んでください。

テニスは競技のためでなく ① のための運動としてプレーしたとしても、相手のコートに1本でも多くしかも相手が打ったボールが2バウンドするまでに返球しないといけないスポーツである。

そのためには、前後左右に動くフットワークが重要であり特に素早く動く ② が必要である。②になかなか自信が持てなくても ③ ステップ(相手がボールを打つ瞬間に軽くジャンプをして体の体制を整えたり、 ④ をしっかり見ることにより次に飛んでくるボールが予測できる。)をすることによって素早い動きに自信のない方も早くスタートが切れボールを多く返球することができる。

このようにどうやったらポイントが決まるかという ⑤ をしっかりと覚えてプレーすることが大事である。プロのプレーを見るときには③ステップの仕方やボールを打つ時には無理に力を入れずに体の ⑥ を使ったスイングの仕方を見るとよいと言われている。

テニスは ⑦ スキル(環境が絶えず変化する中で行われる競技)であるため、体操競技などのような ⑧ スキル(環境が常に一定の中で行われる競技)のようにフォームが良いだけではいけない。そのためゲームでは自ら戦略を考えるため ⑨ を鍛えることができます。相手の ⑩ を読みながら、コート上の役者として「自分を演出する能力」を鍛えられると同時にゲームを通して相手のことを理解することができる。フォームが良いだけではいけないが、自分をより良く演出するためにバランスのとれた綺麗なフォームで打つことが大事である。ラケットという道具を使ってボールを操るスポーツであり、バランスのとれていないフォームでたくさんボールを打ってしまうと、練習しているはずがパフォーマンスを落とすということになってしまう場合もある。量より質が大事ということである。

- | | | | | |
|-------------------------------|----------|----------|---------|-------|
| ア. 瞬発力 | イ. 遊びや健康 | ウ. スプリット | エ. 持久力 | |
| オ. 相手の打つ構えやグリップの握り方・ラケットの面の向き | | | | |
| カ. サイド | キ. ルール | ク. クローズド | ケ. オープン | |
| コ. 体幹 | サ. ストップ | シ. 創造性 | ス. 協調性 | セ. 心理 |

①	②	③	④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨	⑩		

2. スポーツでは、心・技・体をバランスよく高めていくことが大事だと言われます。以下の文は、心技体のいずれに該当するか教えてください。

①	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを想定して、本番までの練習計画、トレーニング計画を立てること。
	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい用具の情報、大会会場のコートサーフェス等の情報、対戦相手の情報を手に入れること ・戦術等に関する知識(調べたらわかるではなく、知っていることが大事)

②	<ul style="list-style-type: none"> ・その競技に必要な体力とは何かを調べる(コーチ等に聞く、本を読む)こと。
	<ul style="list-style-type: none"> ・競技に合った(あまり使わない筋肉を鍛えても上達しにくい)トレーニングを行うこと。 ・競技場で行うことと、トレーニング施設や自宅等で行うことの両方を行うこと。

③	<ul style="list-style-type: none"> ・自分がプレーする上で必要な技術は何か理解する。使わないことばかりやっては上達しにくい。
	<ul style="list-style-type: none"> ・競技場で行うことと、トレーニング施設や自宅等で行うことの両方を行うこと。 ・理想とする選手の映像や画像を見ること。

3. ゲーム練習の考え方について最も適切な語句を選んでください。

ゲーム練習は自分より「上の人・同等の人・下の人」と行うのが理想である。「色々なレベルの相手とバランスよく練習を行うこと」によって ① のボールが打てるようになり、 ② 身につく、自分が何をすべきか見極められれば(回転の掛かったボールが苦手、速いボールが得意、遅いボールが苦手等)誰と練習しても上達できる。

ゲーム練習や実際の試合が終わると、「6-1で勝った、4-6で負けた」という会話をよく聞くが、取ったゲームの数やポイントの数が重要なのではない。自分が考えて取ったポイントの数が多いかどうかである。取ったポイントの全てが相手のミスで6ゲームを取って勝つよりも、 ③ 相手の苦手なコースを狙い自分の得意なショットで決めて取ったポイントの数やゲームの数が多いことが重要である。

ア. 自分で考えて	イ. 色々な種類	ウ. 相手を見ることが
エ. 自分の苦手な	オ. 自分が好きなショットが	カ. 自分の苦手なショットが

①	②	③
---	---	---

～ 技術 ～

1. テニスに限らずボールが飛んでいるときには何らかの回転がかかっていることが多い。この回転の種類についてテニスではどう表現されているか最も適切なものを選んでください。

①	進行方向に転がっていくような回転で、バウンドしてからは高く弾む。順回転とも呼ばれる。
---	--

②	手前に転がって戻ってくるような回転で、バウンドしてからは小さく弾む。バックspin、アンダースpinとも呼ばれる。
---	---

③	①か②の回転がほんの少しだけ掛かった状態で飛んだボール。狙って打つことはほぼ不可能に近いが、無回転で飛んでいるボール。
---	---

ア. フラット イ. スライス ウ. (トップ)spin エ. ドロップ

2. テニスにおける一般的なショット(細かい打球法ではありません)の種類です。次の説明文はどのショットについて書かれたものかを選んでください。(全て右利きの場合で説明しています。)

～ストローク基本～

①	ラケットを打点と同じ高さに準備する。打点に対して直線的なスイングをインパクト後は、ボールを押し出すイメージで振る。ラケットの面は常に地面と垂直のイメージ。
---	---

②	ラケットをボールより低い位置に準備する。打点に対して下から(ラケットの面は下を向いている。)スイングをインパクトではラケット面を地面と垂直にし、インパクト後は上に振る。
---	--

③	ラケットをボールより高い位置に準備する。打点に対して上から(ラケットの面は上を向いている。)スイングをインパクトではラケット面を地面と垂直に近づけ(上向きのままだとボールは必要以上に上に浮き上がってしまう。)インパクト後はボールを追うイメージで。
---	---

④	左手でリードしてテイクバックし、ラケットダウンして打点と同じ高さに準備する。左手を離しインパクトに対して直線的にスイングをし、左右の腕を対照的に開きながらボールを押し出す。
---	--

⑤	左手でリードしてテイクバックし、ラケットダウンして打点より低い位置に準備する。重心を低くしてボールに対して下からラケットを出し、下から上にスイングする。
---	--

⑥	左手でリードしてラケットを立ててテイクバックする。打点に対して上からスイングしラケットの面はやや上向き。インパクト後は打ちたい方向に向かってフォロースルー。
---	--

ア. フラット(フォア・バック両手) イ. スライス(フォア)
ウ. トップspin(片手バック) エ. フラット(片手バック)
オ. スライス(片手バック) カ. トップspin(フォア・両手バック)

～ストローク応用～

①	コンチネンタルグリップで握り打点より高い位置に準備する。ボールの後ろ側から下に入れるようなイメージでやさしくスイングしフォロースルーは短くする。
---	--

②	打点を前にして、ボールの右外側を下から上に擦り(こすり)上げるようにスイングする。
---	---

③	打点を前にして、ボールの左外側を下から上に擦り上げるようにスイングする。
---	--------------------------------------

④	低い位置にラケット面を上向きで準備する。ラケット面にボールを乗せるイメージで下から上にスイングする。自分から攻めるときによく使われる。
---	---

⑤	ラケットヘッドを地面近くに準備する。打点の真下から上に向かってボールを擦り上げる。
---	---

⑥	打点と同じ高さにラケット面を上向きで準備する。ボールの下を捕え、押し出していく。相手の打ったボールが速いときによく使われる。
---	--

⑦	ボールのバウンドを予測して、ボールがバウンドする前にテイクバックをする。グリップをある程度しっかりと握り地面と平行にコンパクトにスイングする。テイクバックからインパクトまでが短いので、バウンドが予測できな時や、イレギュラーバウンドが起こりやすい場面では使いにくい。ボールがバウンドしてから頂点に跳ね上がるまでの間に打つショット。
---	--

ア. ライジングショット イ. アングルショット(フォア) ウ. フラットロブ
エ. ドロップショット オ. アングルショット(バック) カ. トップスピロボ
キ. スライスロブ

～サーブ～

①	トスをコートの中にボールがしっかりと入るくらい前方にあげ、横向きだった体の向きが正面に戻るように体を回し、左に向いたラケット面が肩、肘、手首の順にしっかりと使い、ラケット面が正面を向いたところでインパクトし、その後ボールを追いかけるようにフォロースルーする。
---	---

②	トスを右斜め前に上げ、横向きを維持しながら、ラケット面が左を向いたままインパクトするイメージでボールの右側を捉え、右方向にスイングしていく。
---	--

③	トスを左側に上げ、横向きを維持して手首を脱力させラケットを下から上に擦り上げる。ラケットが上を向く前にインパクトをするイメージ。インパクト後はベースラインと平行に右側にスイング。
---	---

ア. フラットサーブ イ. スライスサーブ ウ. スピンサーブ

～ボレー～

①	相手のボールがロブなど緩く返球されてきた際、通常のボレーで返球するのではなく、より攻撃的に返球するために使うショット。打ち方はノーバウンドでストロークを打つイメージである。
②	手首の位置をなるべく変えず、小さくテイクバックする。左足を踏み込みながらインパクトしその後小さくフォロースルー。
③	膝を曲げラケットを低い所で上向きに準備し、左足を踏み込んでボールを運ぶイメージで打つ。
④	打点より高い所にラケットを準備し、上から抑え込むイメージでスイング。
⑤	手首の位置をなるべく変えずに小さくテイクバックする。左手を離してバランスを取りながら右足を踏み込んで打つ。
⑥	膝を曲げラケットを低い所で上向きに準備し、左手を離しながら身体が倒れないようにスイング。
⑦	ラケットを高く準備し、ギリギリまで左手で支え、上から抑え込むイメージでスイング。
⑧	小さくテイクバックをし、右足を踏み込んで打つ。打点が低い・高い時は最後に左手を離す。力強く打ちやすいが、守備範囲は狭くなる。
⑨	膝を曲げラケット面を低い所でフラットに準備し、バウンド直後にボールの後ろを捉え、押し出すようにスイング。足元のボールを1バウンドで打つショット。
⑩	ラケットを立てて準備し、ボールの外側をやさしく捉える。インパクト後は、ラケットを立てた状態を維持して小さいフォロースルー。
⑪	通常のボレーの構えだが、前にはスイングせず、ボールを捉えた瞬間にグリップの力を緩めて、ボールの勢いを吸収する。
⑫	ネット近くに詰めてきた相手に、ボレーで相手の頭上を越すように打つ。上向きのラケット面でスライス気味に打つイメージ。

ア. ハイボレー(片手バック) イ. アングルボレー ウ. ミドルボレー(フォア)
エ. ミドルボレー(片手バック) オ. ロブボレー カ. ドロップボレー
キ. ローボレー(フォア) ク. ローボレー(片手バック) ケ. ハーフボレー
コ. ミドルボレー(両手バック) サ. ハイボレー(フォア) シ. ドライブボレー

2. グリップの種類と握り方、それぞれの長所と短所です。以下の表に当てはまる語句を選んでください。

～フォアハンド～

① グ リ ッ プ	特徴	①とはヨーロッパ大陸の意味。芝のコートが多く、低く弾むボールに対応するために生まれたグリップ。イングリッシュグリップとも呼ばれる。
	長所	<ul style="list-style-type: none"> ・低いボールが打ちやすい。 ・ラケット面を上向きにしやすい ④ ショットが打ちやすい。 ・グリップチェンジがいない。 ・リーチが広い。 ・サーブの回転がかけやすい。
	短所	<ul style="list-style-type: none"> ・高いバウンドの強打が難しい。 ・ ⑤ に少し負担がかかる。 ・トップスピンがかけづらい。
	握り方	トンカチや包丁を握るように、ラケットのフレームを上にした状態で握る。
② グ リ ッ プ	特徴	②は米国の東部で発達したグリップ。多種多様なショットを打つことが可能なためあらゆるコートに向いている。初心者が始めるのにも向いている。
	長所	<ul style="list-style-type: none"> ・初心者に向いている。 ・腰の高さのボールに力を入れやすく ⑥ ショットが打ちやすい。 ・高い打点のフォアボレーと、バックのアンクルボレーが打ちやすい。 ・多様なショットが打ちやすいため ⑦ コートに向いている。
	短所	<ul style="list-style-type: none"> ・ローボレーが打ちにくい。 ・スライス、ドロップショットが打ちにくい。 ・グリップチェンジをしないと打てないショットがある。
	握り方	①の握り方より少し右側にずらして握る。ラケットのフレームは少し左に傾く。
③ グ リ ッ プ	特徴	③は米国の西部で好まれたグリップ。高いバウンドに適したグリップであるため、バウンド後に高く弾むハードコートに向いている。
	長所	<ul style="list-style-type: none"> ・ ⑧ ショットなど強打がしやすい。 ・高い打点でのボールが打ちやすい。 ・身体の近くのボールが打ちやすく打球方向を隠しやすい。
	短所	<ul style="list-style-type: none"> ・強打しやすい反面、体の回転を使わないとどんなショットも打ちづらい。 ・ボレーでの面が安定しにくく、特に ⑨ ボレーが打ちにくい。 ・スライス、ドロップショットが打ちにくい。 ・リーチが狭くなる。 ・バウンドの ⑩ ボールの返球が難しい。 ・打てるショットが少ないため、グリップチェンジを必要とする場面が増える。
	握り方	ラケットを地面に置き、真上から握る。持った時にラケットの面は下を向く。

ア. ウェスタン イ. 高い ウ. 低い エ. スライス・ドロップ オ. ロー
カ. ミドル キ. ハイ ク. フラット ケ. トップスピン コ. ハード
サ. 手首 シ. クレー ス. あらゆる セ. イースタン ソ. コンチネンタル

①	②	③	④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨	⑩		