

小澤 宏幸, 松元 剛, 関子 浩二, 谷川 聡 (筑波大学大学院人間総合科学研究科)

実践面への示唆：本研究では，ジュニアテニス選手において，グリーンボールを用いたトレーニングは，①ゲームの中でドロップショットを使う戦術，②ジャンプ能力や敏捷性などフットワークの要求を高めて，動きながらボールを打つ技術，③よりネットの近くにポジショニングし，テンポの早いラリーの中でのリズムやタイミング，のトレーニングにおいて有効である可能性が示唆された。