

# ソフトテニスのコツとカンに関する研究

発表者 宇賀神 将  
指導教員 日下 裕弘

キーワード：コツ、カン、コツとカンの反転、コツ言語、絶対ゼロ点

## 1. 緒言

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。

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。

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

## 2. 論文の構成

1. 研究目的
2. 先行研究
3. 研究枠組み
  - (1) 動き・動作・【動作】・下位【動作】
  - (2) 身体運動の構造化・順序化
  - (3) 身体的思考
  - (4) 意識化と言語化
  - (5) コツ
  - (6) カン
  - (7) コツとカンの反転
  - (8) 身体動作表現論
  - (9) 同調的感応論
  - (10) 絶対ゼロ点
4. ソフトテニスの構造
  - (1) ソフトテニスの歴史と今
  - (2) ソフトテニスの技能構造
  - (3) ソフトテニスにおけるコツとカン
  - (4) ソフトテニスにおける基本技能
  - (5) コツとカンの反転
5. まとめ

## 3. 研究の枠組み

### 3-1 動き・動作・【動作】・下位【動作】

「動き」とは、動作を構成する客体としての運動である。「動作」とは、ある意図をもとに、まとまりを持った比較的単純な動きである。また、それは他の動きから区別できるような1つのパターンをもった動きでもある。これを動作主体から見た場合に、【動作】という表記を用いる。運動主体にとって、【動作】とは、知覚内容（感じ）としてあり、運動主体は自らの知覚内容によって動作を生じさせることができる。その【動作】を構成しているのが、「下位【動作】」である。

### 3-2 身体動作表現論

動きを①「動きの質」（エネルギー、流れ、空間、

時間）②「方向」③「重力との関係」④「人間関係」の4つの要素に分類している。特に、「人間関係」は、動感の社会性を示すものとして重要である。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。

### 3-3 「コツ」と「カン」

「コツ」とは、特定の動作の目的を達成するための合理的・個性的な身体の動かし方である。また、コツは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）、からだは動いている（興）という即興性を持つ。それは、本来的に「頼りない存在」であり、反復練習が必要になる。そうして身体化したコツは、やがて習慣態として身体の地平に沈む。習慣化したコツは、自身の身体に「引き出し」として潜在することになる。

「カン」とは、「観察」と「読み」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」にかかわっている。それは、主観的、私秘的な感覚印象、気分、気配感（何となくそんな感じがする）である。カンは、伸びる（拡張する）。「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」という動感志向が絶対ゼロ点（身体を中心点：私がそれを基点にして、自己や他者（対象）との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。

「伸びるカン（「拡張する身体」）」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。これらには皮膚感覚、知覚判断、価値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」という動感志向性（感覚態）が同時に居合わせている。

### 3-4 同調的感応

身体図式の共鳴現象あるいは共振現象ともいえる「同調的感応」という働きには、パフォーマンスにおける感応的同調として、同型的同調（相手の同じ型の身体図式を形成すること）と応答的・役割的同調（相手の行動に応答することや2人以上のメンバーが共有の身体図式をもつこと）の2つの基本形が存在する。この組み合わせにより現れる5つのタイプ（①協調型、②誘導型、③対応型、④フェイント型、⑤自壊型）が運動における「認知」「判断」「操作」を支えている。

### 3-5 絶対ゼロ点

すべての動感形態の原点となるのが絶対ゼロ点である。絶対ゼロ点という源泉から湧き出てくるのがコツやカンである。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であり、目には見えない。

この絶対ゼロ点を起点とした動感化現象として「定位感」「遠近感」がある。「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「今ここ」の方位性を感じるとる必然的な本質可能性である。「遠近感」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、未来と今を差異化し、わが身で了解するのである。それは、自己の動感の基点であり、自己の身体そのものである。

#### 4. 考察

##### 4-1 ソフトテニスの基本構造

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、ポイントは下半身にある。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。

本研究では、ソフトテニスの基本技能の下位【動作】には、「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つの下位【動作】が存在することを明らかにした。ここでは、ソフトテニスの技能を構成する上で最も基本的な【動作】である「フォアハンドストローク」に焦点をあてて発表する。

##### 4-2 フォアハンドストローク

フォアハンドストロークはワンバウンドしたボールを利き手側で打ち返す打法である。打点が腰よりも高い場合は「トップ打ち」と呼ばれ、高い打点（トップ＝頂点）からボールにパワーを伝える打法である。打点が腰付近の場合、「サイドストローク」と呼ばれ、ラケットは地面に平行にして腰の捻りを利用する打法である。打点が腰よりも低い場合、「アンダーストローク」と呼ばれ、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打法である。フォアハンドストロークにおけるコツとカンの様態は、以下ようになる。（図1）

##### 4-3 ソフトテニスにおけるコツとカンの反転

コツとカンは反転する。例えば、以下の事例。「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）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、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）。aに突然のドロップショットを試みる（④フェイント型）に対してbはダッシュして返球する（③対応型）。そしてまたラリーが続く（③対応型）。」例を基に図式化を行った。（図2）

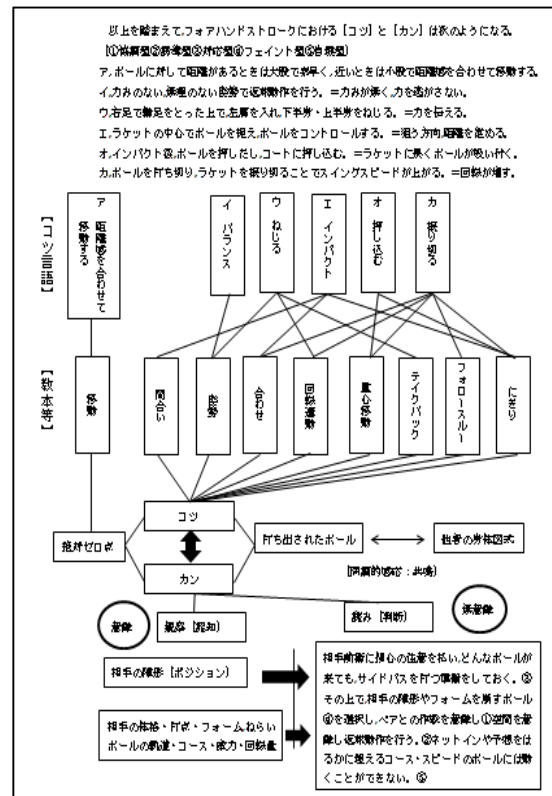


図1. フォアハンドストロークのコツとカン

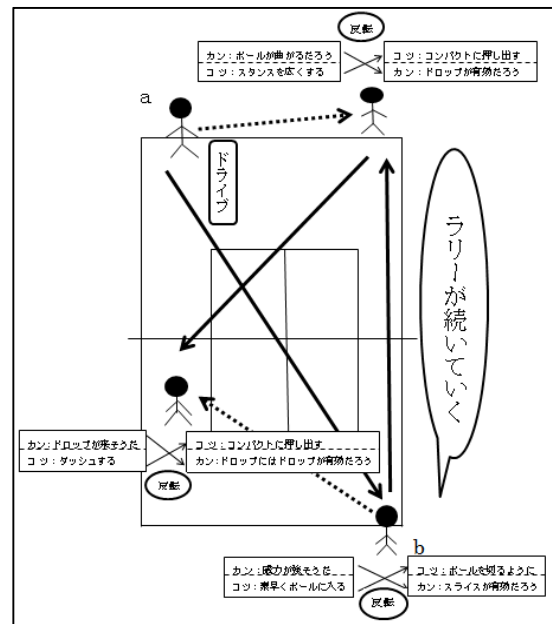


図2. ソフトテニスにおけるコツとカンの反転

#### 5. 今後の課題

今後は、ソフトテニスにおける基本技能の様態を実践研究に基づいて、さらに探求していきたい。また、それらの成果を中高生の指導に役立てたい。

#### 6. 文献

- 1) 瀧澤文雄 (1995)、「身体の論理」、不昧堂出版、pp. 36-229
- 2) 金子明友 (2014)、「運動感覚の深層」、明和出版、pp. 44-146 他。