

男子学生テニス選手における競技力向上に関する事例的研究

三 橋 大 輔

A Case Study in the Improvement of Playing Ability in a Male Colligate Tennis Player

Daisuke MITSUHASHI

It is difficult to make performance test in tennis, different from the case of swimming or athletics sports.

The purpose of this study is surveying a certain player whose ability is improved rapidly, and exploring the mental factors for the rapid improvement by interviewing the subject sometimes for a year.

The subject is K.F (a male student of 19 years old) who belongs to T university tennis team. He had no experience of attending any national competition during his high school days. While his highest result was 2R advance in a prefectural competition, the subject has made a good performance to be a runner-up to the championship in the Tokai student selection indoor championship, which was eight months after entering the university.

The research period is from March, 2002, just before the subject's matriculation to the university, to December, 2002, when all university students games of the year end in the Tokai area. The subject's own self-examination to each competition within the period was recorded on the report of interview made after the game. And the subject's own free description and answering to the questions prepared by the author himself are important data for this study.

- (1) A technical factor : the subject changed his playing style based on defensive ground stroke to the style based on offensive ground strokes. Further more, many offensive shots, such as a volley and service, were taken in thereafter, which resulted in the more offensive style.
- (2) A mental factor : the subject has ever had the strong will to become a tough player. And the subject acquired confidence as having won victories in smaller competitions. Then, the confidence has been strengthened by his self practicing and repeating game experiences.

- (3) An environmental factor : there should be pointed the existence of good rivals and the reliable coach always around him.

It is hereby acknowledged that the improvement in performance ability in tennis will be realized by changing the playing style into more offensive, acquiring self confidence through repeating a game experiences, and having good rivals and a reliable coach.

緒言

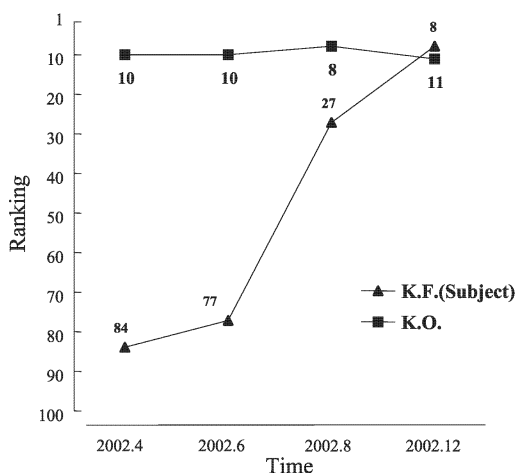
競技力に関して様々な要因が混在するテニス競技においては、比較的安定した環境で行われタイム計測などが可能な陸上競技や水泳競技などに比べ、その競技力向上を計測するのは困難である。技術的要因、あるいは体力的要因などの指標に改善が認められたとしても、それが直接競技力向上に結びつくとは断定できない。あるテニス選手において急激な戦績向上が認められた場合、その要因はそれを実行した本人にしか分からないこともあるかも知れない。

被験者の K.F.は、高校生時には全国大会（インターハイ等）はおろか、県大会（全国大会予選）においても2回戦進出（ベスト32）が最高戦績という選手であった。その選手が大学入学から8ヶ月後の東海学生選抜室内選手権において準優勝という好記録を残した。

そこで本研究では、事例的な研究として8ヶ月という短期間で急激に戦績が向上した K.F.選手を概観し、テニスにおける競技力向上に関する要因を被験者とのミーティング等を基に内面から探ることを目的とした。

方法

1. 被験者：愛知県にある T 大学体育会テニス部に所属する K.F.（1年生、19歳）を用いた。



この選手に関する高校3年生時から大学1年生時の年間学生大会終了時までの戦績の変化を示すものとして東海学生ポイントランキング（シングルス）を用い表1、図1に示した。図1には、被験者 K.F.と同学年で高校生時には愛知県の代表としてインターハイや全日本ジュニアに出場し、同じ東海地区の大学である A 大学テニス部に所属する K.O.（1年生、19歳）のランキングの推移も示した。

図1. 被験者 K.F.のランキングの推移

	時期	大会名	大会概要	本戦 出場数	戦績	大会終了時 のランキング	
高校3年生時	2001.5	インターハイ 県予選	インターハイの県予選大会。各地区より勝ちあがった64名が出場。上位3名のみがインターハイへ。	64	2R敗退 (ベスト32)	—	
	2002.4	春季大会	東海4県(愛知、岐阜、三重、静岡)にある大学生の大会。予選より勝ちあがった64名が出場。上位8名が8月開催のインターカレッジへ。	64	予選決勝 敗退	84	
大学1年生時	2002.6	チャレンジ大会	春季大会本戦に出場できなかった選手のみが出場可能。	16	優勝	77	
	2002.8	夏季大会	東海4県(愛知、岐阜、三重、静岡)にある大学生の大会。予選より勝ちあがった64名が出場。	64	3R敗退 (ベスト16)	27	※ダブルスでは優勝
	2002.1	選抜室内大会	東海学生のランキング上位約30名のみでの大会。	16	準優勝 (2位)	8	

表1. 各大会の概要と被験者の戦績およびランキング

2. データ収集：高校3年生時2月の大学テニス部への練習参加開始時期から大学1年生時の12月(平成14年度における東海地区の全学生大会終了時)までを研究期間とした。その期間内

表2. 被験者に対する質問項目

入学前	<input type="radio"/> 自分はどのレベルの選手か <input type="radio"/> 自分のプレイスタイルはどういったものか <input type="radio"/> 今後、どういったプレイスタイルにしたいか <input type="radio"/> 今後、どこを改良していきたいか	<p>の各大会に対する被験者の内省等を、試合終了直後の筆者との個人ミーティングや、筆者が用意した簡単な質問に対する自由記述による被験者のレポートなどにより記録した。用意した質問用紙に関する内容を表2に示した。質問の内容に関しては敢えて技術的要因、体力的要因などに分類せず、被験者が感じたままを答え易いよう配慮した。</p>
各期大会	<input type="radio"/> 大会前の目標は <input type="radio"/> 何に注意してプレイをしたか <input type="radio"/> 結果は納得いくものだったか <input type="radio"/> この大会から何を学ぶべきか <input type="radio"/> 以前と比べて何か変わったか <input type="radio"/> その変化のために何をしてきたか <input type="radio"/> その他	

3. 検討項目：上記の方法で得た記録を、

- (1) 技術的要因
- (2) 心理的要因
- (3) その他の要因

の各項目に分類し検討をした。

結果

表3から表7に各時期における質問用紙に対する被験者からの回答と、筆者とのミーティング等の内容をまとめた。

I. 大学入学前 (2002.2)

被験者は「自分は何の程度の選手か」という質問に対し、自信はあったものの全国屈指のレベルを誇る愛知県での上位進出は難しかったと答えた。大学では様々な経験をしたいと答え、戦績を上げたいという強い意志が感じられた。自分のプレイスタイルについてはグラウンドストロークが中心で、ボレーには出ないと答えた。精神面に不安を抱き改善したいと考えていたのと同時に、それまで体力トレーニングの経験がなく、体力面でも不安を抱えていた。

表3. 入学直前における被験者からの回答

質 問	回 答
自分は何のレベルの選手か	自信はあったが、全国屈指のレベルである愛知県で上位に食い込むのは難しい。
自分のプレイスタイルは	グラウンドストロークを中心に攻める。ボレー（ネットプレイ）には自信がない。
今後どんなプレイスタイルにしたいか	○ ボレーには出たい。 ○ 精神面が弱いので強くしたい。
今後どこを改良していきたいか	○ やはりボレーを身につけたい。 ○ テニスで戦績をあげて、普段から金銭的な負担をかけている親を喜ばせたい。 ○ 遠征に出たことがまったく無かったので、遠征に出たい。
高校生時はどういった練習をしていたか	コートでの技術トレーニングのみ。それ以外はほとんどしたことがない。

II. 春季大会 (2002.4)

春季大会については、予選を通過し本戦（64選手が出場）に出場することを目標としていた（表4）。結果として予選の決勝（本戦出場決定戦）で敗退し、それに関しては納得のいくものではなく、と同時に大学生テニスのレベルの高さを実感した。プレイに関しては、ボレーを用いることも考えたが結局グラウンドストロークで攻撃することを考えたと答えた。それに加えサービスの強化、体力面での改善の必要性も感じた。同期入学のK.O.はこの試合で1年生ながらベスト8まで進出しインターカレッジ（全日本学生選手権）にも出場している。

表 4. 春季大会 (2002.4) に関する被験者からの回答

質 問	回 答
大会前の目標は	本戦に出場すること
何に注意してプレイしたか	○ ストロークで攻める。 ○ ボレーに出ることも考えたが、自信が無く、勝とうとするとストロークに頼ってしまう。
結果は納得いくものだったか	納得いかなかった。大学生の試合はレベルが高い。
この大会から何を学ぶべきか	○ グラウンドストロークで攻めきることができず、ボレーの必要性を感じた。 ○ サービスで主導権を握ることができなかった。 ○ 最後は疲れてしまい、体力不足を感じた。
以前と比べて何か変わったか	あまり変わっていない。高校の延長。
その変化のために何をしてきたか	
その他	大学でのテニス部活動は仲間が多くて楽しい

III. チャレンジ大会 (2002.6)

被験者は、本戦出場経験者の出場しないこの大会では最初から優勝することを意識していた(表5)。またその自信もあったと答えた。プレイに関しては、グラウンドストロークのテンポを速くし打点を高くすることを心掛け、それが成功したと答えている。普段の練習では、春季大会で必要性を感じたボレーを意識して練習に取り組んだが、この大会ではまだ使用できなかった。ボレーを用いることなく優勝という戦績を残すことができたことから、ボレーに対する意識が薄れたとも答えている。

表 5. チャレンジ大会 (2002.6) に関する被験者からの回答

質 問	回 答
大会前の目標は	優勝するつもりだった
何に注意してプレイしたか	○ 本戦に出場する選手がいないこの大会では負けるはずがない。 ○ 考えてプレイするようにした。 ○ グラウンドストロークのテンポを早くし打点を高くするよう心掛けたが、ボレーまで考えることができなかった。
結果は納得いくものだったか	優勝を狙っていた。自信もあった。競った試合が多かったのは気が抜けたから。
この大会から何を学ぶべきか	○ どんな相手に対しても気を抜かずにプレイすれば勝つことができる。 ○ 自信がついた
以前と比べて何か変わったか	○ あまり変わっていない。 ○ やはりボレーが必要だと考えるが、ストロークで勝つことができたのでストロークを強化すべきか。
その変化のために何をしてきたか	
その他	このころ、練習の中でのボレーの占める割合は増加。しかし、試合ではまだ使えなかった。

IV. 夏季大会 (2002.8)

チャレンジ大会で優勝したことが自信となり、この夏季大会でも優勝を狙っていた(表6)。加えて、ここ数年東海学生ランキング1位を堅持する、D.F.選手(A大学3年生)と対戦して勝利したいという気持ちがあったとも答えた。プレイに関しては、以前に比べれば実戦でボレーを多く用いることができたものの、ポイントに結びつかないことが多かった。また結果として3回戦でD.F.選手に敗退したが、その際グラウンドストロークで主導権を握れないまま敗退したためグラウンドストロークでのさらなる強化とともにボレーの重要性を改めて認識をした。

表6. 夏季大会(2002.8)に関する被験者からの回答

質 問	回 答
大会前の目標は	本戦に出場し、D.F.(A大学3年生、ランキング1位)と対戦し、優勝。
何に注意してプレイしたか	春季大会とチャレンジ大会に比べればボレーを用いたが、攻めきれずポイントをあげることができなかった。
結果は納得いくものだったか	<input type="radio"/> 春季大会に比べれば戦績が良くなったが、D.F.に負けて悔しい。
この大会から何を学ぶべきか	<input type="radio"/> グラウンドストロークがD.F.には通用せず、ボレーの重要性をさらに強く感じた。 <input type="radio"/> 「重い」ボールを打つことが必要であると感じた。監督に指摘されるまではわからなかった。 <input type="radio"/> 戦略の乏しさを感じた。 <input type="radio"/> N.S.(同大学1年生)と組んだダブルスでD.F.のペアに勝って優勝したことは少し驚いたが、「やれる」という感触を掴んだ。 <input type="radio"/> 実力が徐々に向上したと思う。
以前と比べて何か変わったか	プレーのテンポが早くなりグラウンドストロークで攻めることができた。
その変化のために何をしてきたか	テンポを速くしより攻撃的にするために、打点を高くするように心掛けた。
その他	D.F.に勝ちたい!

V. 選抜室内大会 (2002.12)

選抜大会のため本戦出場数が少なく予選から出場となったこの大会では、本戦に出場することを目標としていた(表7)。プレイに関してはグラウンドストロークでは重いボールを打つように心掛け、ボレーにも積極的に取り組んだ。準優勝という結果を残したことにについては自ら驚いているが、大きな自信がついた。それ以外にもバックハンドでの攻撃や、試合途中でのペースを変えるためにネットプレイを用いることができたと答えている。また、これまでに経験のないコートサーフェスでプレイするにあたり、監督からのアドバイスが非常に参考になったとも答えている。

さらに、この大会終了時のランキングで初めてK.O.のランキングを上回り(図1)、もっと上位へ勝ち進みたいという気持ちが湧いてきた。

表 7. 室内大会（2002.12）に関する被験者からの回答

質 問	回 答
大会前の目標は	本戦に出場すること
何に注意してプレイしたか	○ 球脚の速いコートサーフェスであったので、ボールを押し「重い」ボールを打った。 ○ ボレーに積極的に出た。
結果は納得いくものだったか	驚いた。ここまで行くとは思わなかった。
この大会から何を学ぶべきか	○ ボールを押し「重い」ボールを打つことができた。 ○ ボレーを多用することができ、さらに様々な形からのボレーへの展開が実行できた。 ○ さらなるサービスの重要性を感じた。
以前と比べて何か変わったか	○ プレーのテンポが早くなった。 ○ バックハンドで攻めることができた。 ○ フォアハンドストロークの打点が高くなった。 ○ 途中でペースを変えることができるように（ボレーに出ることができるように）なった。 ○ 勝ちたいという気持ちがさらに強くなった。もっと上位へ行こうという気持ちが出てきた。
その変化のために何をしてきたか	
その他	○ はじめての室内、球脚の速いサーフェスで戦うに際し、監督からのアドバイスが参考になった。 ○ 高校生時を含めて初めて K.O. を上回ったのが嬉しい。

考察

1. 技術的要因

筆者は、被験者が高校生3年生時の秋にプレイスタイルについて本人と話す機会があった。その際、被験者は自らを相手がミスショットを放つまでグラウンドストロークで粘る、守備的なスタイルであると話していた。また遠征試合の経験がなく、周囲は皆同じような守備的グラウンドストローカーであったため、それ以外のスタイルへの転換は考えられなかったようである。大学入学直前にはグラウンドストロークで攻撃するスタイルであると答え積極性が出てきたものの、ネットへ出てボレーでポイントを得るスタイルには至っていない。しかしながら入学後大学生の試合や学生大会以外の一般大会を経験する中で様々なプレイスタイルの選手を目にし、また監督からのアドバイスもあり、グラウンドストローク以外の幅広い攻撃の必要性を認識し始めたものと考えられる。その後徐々に実戦に取り入れることでプレイがより攻撃的になるだけでなく、ボレーなどを試合のペースを変えるために用いるようになるなど対戦相手への対応の幅も広がったことが、戦績も向上につながったようである。被験者自身、この意識の変化がもっとも大きく影響していると答えている。ラケットの技術的進歩などにより、攻撃的

なテニスが主流となりつつある現代において¹⁾、より攻撃的なプレイスタイルへ変化していくことが戦績向上の要因となることが示唆された。

また、K.F.を含めこれまでにT大学テニス部に入学してきた学生に、入学直後に自分のプレイスタイルについて質問をするとほぼ全員が「グラウンドストロークで相手のバックハンド側を狙い、相手がミスショットを放つまで粘る」守備的グラウンドストローカーであると返答をする。これらの学生は遠征の経験も少なく他のプレイスタイルを学ぶ機会を得られなかったようである。このことから可能な限り早期から遠征等をおこない様々なプレイスタイルを学ばせる機会も必要であろう。

2. 心理的要因

被験者は高校生時には練習量の豊富さから自信はあったものの、思うような戦績を残せなかった。その練習の内容に関しては技術面でのトレーニング中心であり体力面でのトレーニングは皆無に等しかった。その当時から体力面での不安を抱えていたにも関わらず、量は豊富とはいえ技術面の練習のみであったため無意識に限界を感じていたのかも知れない。

大学入学後、春季大会では思うような戦績を残せなかったものの、チャレンジ大会では「負けるはずが無い」という強い意志で臨み、狙い通り優勝したことが大きな自信となったようである。その現れとして夏季大会前には、その目標として優勝を掲げていた。さらにその後より攻撃的なプレイを身につけるために、被験者は大学での練習以外にも多くの時間を技術練習にあて、それを試すために多くの試合、遠征をこなすことによってさらなる自信を深めていったと考えられる。

成功する選手の要素として、競技力向上への強い欲求を持つことはよく知られることであるが^{2, 3)}、この被験者K.F.にはそれが最初から備わっていたように思われる。プレイスタイルはともかく、初対面の高校生時から会話の中で発せられる言葉の節々にそれを感じ取る事ができた。現在も練習や遠征を精力的にこなし、日々努力をしている。村木³⁾は発展途上の選手がさらなる上位を目指し競技力向上のために貪欲になる時期を「高次活動期間」としているが、正に被験者はその時期なのかも知れない。

これらのことから、レベルがさほど高くない大会においても優勝することは大きな自信と成り得る可能性が示唆され、それをきっかけに練習や遠征などを積極的にこなすことでさらなる自信を深めたことが今回の戦績向上につながったようである。

3. その他の要因

さらに被験者は戦績向上のその他の要因としてライバルとなる選手の存在が身近にあったことを挙げている。先述の東海学生ランキング1位を堅持するD.F.選手(A大学3年生)とは、出身高校が同じであり先輩と後輩の関係にある。普段からも親しく時間があれば一緒に練習をするという間柄でもあり、被験者K.F.はD.F.に対し強いライバル意識を持っている。この

D.F. に対する意識が、被験者のモチベーションを高めているのかも知れない。またもう一人、同じ大学テニス部に所属する N.S. (1 年生) の存在も挙げている。N.S. は出身高校こそ異なるものの入学以前から親しく、この N.S. と組んだダブルスでは夏大会において D.F. のペアに勝利し優勝している。共に D.F. を目標とする仲間として練習に励む彼の存在は頼もしいと答えた。個人競技であるテニスは、団体競技に比べ身近にライバルや適当な練習パートナーを置くことは難しく常にその存在を求められる⁴⁾が、これに関して被験者 K.F. は環境的要因として入学当初から恵まれていたと言える。

また被験者の所属する T 大学テニス部を指導する監督についても述べている。その監督からは攻撃的なプレイスタイルへ変化するためのアドバイスを与えられ、被験者の様々な質問に対して納得するまで応えてくれることが非常に心強いと答えている。アメリカのプロテニスプレイヤーであるトッド・マーチンは「優れたコーチなしに優れた選手になることは難しい」と言った⁴⁾が、やはり競技力向上において常に客観的な評価をするコーチの存在は不可欠である。さらに選手に対し適確なアドバイスを与えたり選手の持つ様々な質問に応えられるような信頼をおける指導者であれば、その環境的要因からくる心理的有利感は大きなアドバンテージとなるろう。

これらのことから身近なライバルや信頼できる指導者の存在は、環境的要因として競技力向上に大きく貢献する可能性が示唆された。

まとめとして、本研究の結果から被験者 K.F. の競技力向上に関する要因として以下のことが明らかになった。

- (1) 技術的な要因として、守備的なグラウンドストローク主体のプレイスタイルから攻撃的なグラウンドストローク主体のスタイルへ、そしてボレーやサービスなど幅広い攻撃を取り入れ、より攻撃的なプレイスタイルへと変化した。
- (2) 心理的な要因として、強くなりたいという強い意志を常に持ち、小さな大会とはいえ優勝したことをきっかけに自分なりに練習をこなし試合経験も重ねることで自信を深めていった。
- (3) その他、環境的要因として、身近にライバルとなる選手、信頼できる指導者の存在があった。

これらのことから、より攻撃的なテニスへと変換し、試合経験を積むことで自信を深め、それらを支えるライバルおよび指導者が存在することがテニスにおける競技力向上の要因となる可能性が示唆された。しかしながら、残念なことに本研究においては体力面の変化について被験者の口から出ることはなかった。被験者自身も自覚している体力面の不安については本人としてはさほど問題視していないようである。今後は、K.F. を対象にこれらの要因をさらに改

善し戦績向上に及ぼす影響を追跡調査するとともに、他選手におけるケースも調査すべきであろう。さらに本研究で触れることのなかった他の要因についても競技力向上の影響を探りたいと考える。

参考文献

1. 山田幸雄. : 大学テニスプレーヤーにおけるプレーの特徴の変化について. スポーツ運動学研究, Vol.15 : 63-69, 2002.
2. Kriese, C. : Coaching TENNIS. Master Press, 1997.
3. 村木征人. スポーツ・トレーニング理論. ブックハウスHD, 東京, 1994.
4. ノエル・ブランデル. : テニス-トップ・プレーヤーへの道. 大修館書店, 東京, 1999.