

ソフトテニスがプレーヤーの心身に及ぼす影響に関する研究

A study on influence that soft-tennis exerts on player's mind and body

1J01C171-0 中島 将

指導教員 主査 宮内 孝知先生 副査 宮崎 正己先生

【研究の目的・方法】

現在、数多くのスポーツが存在し、多くの人がこれに親しんでいる。スポーツを行う目的として競技力の向上はもちろんであるが、特に学校部活動においては人としての成長がよく挙げられる。私は人生の半分以上を占める 15 年間ソフトテニスを行ってきたが、私自身そこから学ぶことが多かった。このことは、私に限らず多くのソフトテニスプレーヤーが感じているはずである。そこでソフトテニスがどのようなスポーツであるかを明らかにした上で、プレーヤーが競技を通してどのような影響を受けるのかを心と体の面から調査し、その影響が日常生活にどのような影響を及ぼすかについて明らかにする。

【調査方法】

1) 対象者

東京六大学のソフトテニス部に所属する部員 75 名（男子 49 名、女子 26 名）

2) 手続き

東京六大学秋季リーグ戦時に各大学にお申し送り、大会参加者に調査用紙を配布し無記名で回収した。

3) 調査材料

ソフトテニス活動、健康・自己管理、ソフトテニスを通しての精神面の変化、日常生活に関して、どのような影響を受けたか、又その受けた影響の度合いに関する質問項目。

【結果と考察】

ソフトテニスに限られることではないが、体力、礼儀、マナー、忍耐の項目に関して 72%以上もの多くの人が影響を受けていた。しかし、プレーヤーの競技力や所属する大学により受ける影響の度合いが異なっている。競技力が高いプレーヤー、戦力的に強い大学ほど受ける影響が大きい。礼儀やマナーに関しての影響力は強いものの、今回の対象者はこれから社会に出てソフトテニス界をリードしていく人たちであるため、ソフトテニスの将来を考えると更なる検討の余地がある。

ソフトテニス特有の試合の中での相手との駆け引きや、ペアリングからの影響が日常生活の対人関係に影響を及ぼしている。相手の心理を読んだり、ペアを信頼したりすることが、対人関係のそれに役立っているようである。

また、競技力向上を目的として競技に取り組むことで、プレーヤーとしてのみならず、忍耐や自発性といった 1 人の人間としても成長出来ているという自覚を持っている。

けが・障害については、ソフトテニスの競技特性上、日常生活にまで影響を及ぼす程の影響を受ける者は少ない。しかし日々の練習によるけがの経験者は 65.3%と多かった。また、これらのけがをする割合やけがの箇所については、ポジションによる影響は小さいことが明らかとなった。

自己管理に関しては、日頃から万全の体調を整える努力を怠っている人が多いことが明らかとなった。男子に限れば喫煙者の割合が 28.6%と多い。また、食事や睡眠といった最低限のこと以外のコンディショニングが実践できていない。勝つために練習するのは当然だが、試合において最高のパフォーマンスを発揮するための準備を日頃から行うという意識がまだまだ低いようである。

アマチュアスポーツ、学生スポーツといった見返りが何もない状況で競技に臨むため、明確な目標と強い意志が欠かせないが、普段からソフトテニスを意識した生活を送り、アスリートとしても人間としても向上できるよう高いモチベーションを維持している者が多い。

【まとめ】

スポーツの影響力の強さを再確認すると同時に、競技する環境や個人のモチベーションが異なると影響を受ける項目や強さも異なることが明らかになった。対人関係についての思いやりや、信頼などといったソフトテニスの競技上欠かせない項目に関しての影響が大きく、人としての成長も確認できたが、ソフトテニス界の更なる発展には個々が周りに及ぼす影響についての意識の向上が必要である。

【引用・参考文献】

・財団法人日本ソフトテニス連盟編『ソフトテニス指導教本』大修館書店、1995 年

・財団法人日本ソフトテニス連盟編『ソフトテニスコーチ教本』大修館書店、1995 年

・財団法人日本中学校体育連盟

<http://www.japan-sports.or.jp/chutairen/>

・財団法人全国高等学校体育連盟

<http://www.zen-koutairen.com/>