

# 高校テニス選手におけるフィジカルとメンタルの相関についての研究

## A study on the correlation of physical and mental in the high school tennis player .

1K06A001

指導教員 主査 堀野博幸先生

青木 史大

副査 岡浩一朗先生

### ．緒言

近年テニス界において、メンタルとフィジカルの強化の重要性は認識されつつある。しかし高校の部活では、大半は3年間という限られた時間の中で、これらの強化にまで手が回っていないのが現状である。これらを効率良く強化することが、高校テニスにおける大きな課題となっている。

そこで本研究は、フィジカルとメンタルの相関を調べることを第一の目的とする。次に、フィジカルの向上とメンタルの向上の相関を検証することを第二の目的とする。最後に、内省報告におけるフィジカルの向上とメンタルの向上の相関を検証することを第三の目的とする。

### ．方法

調査対象は、埼玉県内の高校生男子 30 名、女子 8 名である。

不安尺度を測定する STAI を、平常時・試合当日

・試合当日 の計 3 回行った。試合当日 直後に、フィジカル尺度として 1 回目のテニスフィールドテストを、試合当日 直前に、2 回目のテニスフィールドテストを行い、その結果を選手に示した。フィジカルを伸ばすためのトレーニングを行うサポート群と、トレーニングを行わない統制群を設定し、サポート群は 1 回目と 2 回目のテニスフィールドテストの間にトレーニングを行った。次にフィジカルが向上した向上群と低下した低下群を設定した。最後に内省報告におけるフィジカルが向上した向上群と、変化がみられなかった変化なし群を設定し、そ

れぞれの群でテニスフィールドテスト得点と STAI 得点の比較検討を行った。

### ．結果と考察

テニスフィールドテスト得点と STAI 得点の間には、弱い負の相関傾向がみられたが、有意差は認められなかった。サポート群と統制群の間の STAI 得点において、有意差が認められなかった為、テニスフィールドテストを向上させるためのトレーニングと、STAI 得点の間には相関がないと考えられる。テニスフィールドテスト向上群と低下群の STAI 得点においては、有意差はみられなかった。しかし向上群では STAI 得点の減少傾向が、低下群では増加傾向がみられたことから、フィジカルとメンタルの正の相関の可能性が示唆された。テニスフィールドテスト向上群と低下群について男女で比較したところ、向上群の試合当日 の状態不安について、女子の方が有意に得点が低かった。このことから、男女間においては女子の方が、フィジカルとメンタルの正の相関が強いことが示された。テニスフィールドテストにおける内省報告では、男子が試合当日 の状態不安において、内省報告向上群が変化なし群に対して有意に低かった。このことから、内省報告におけるフィジカルとメンタルの相関が示された。

### ．まとめ

研究結果より、フィジカルを向上させること、もしくは内省的に向上させることによって、メンタルも同時に向上させることが可能であるこ

とが示された。これにより、テニス選手のフィジカルとメンタルが効率良く強化され、高校テニス界、ひいては日本テニス界のレベルの向上に繋がることを期待する。