

テニスの競技力と性格に関する一考察
An observation of the competitiveness and the character of Tennis

1K05A214-3 森川 亮太

指導教員 主査 奥野 景介先生

副査 中村 好男先生

【緒言】

テニスの歴史、ルール、用具などの経緯を踏まえた上で、競技力に関する要因を分析した。

技術面に関して、サーブの重要性、リターンを主とする認知スキル、特に予測の重要性と経験の影響、予測判断の抽出部位、認知スキルに関するトレーニングの存在と効果、ゲーム中の重要なポイントなどについての示唆を得た。

体力面に関して、運動強度の観点からテニスの体力的種目特性の見直し、有酸素系能力の効果の重要性、筋力の観点から筋力と競技力の相関性、筋力以上に全身の筋バランスと使い方が重要であること、視機能の重要性とトレーニング効果などについての示唆を得た。

精神面に関して、能力発揮に関して最重要項目であること、心理状態が身体に与える影響、客観的事実と印象の差異、経験と心理の関係、集中力の質の違いなどの示唆を得た。

【目的】

緒言の研究結果から、頭脳面からのアプローチの重要性が示唆された。予測や視機能、筋バランスなど、フィールドトレーニング以外の軽視が挙げられ、頭脳面的アプローチの効果と、気付きがもたらすトレーニングの質の向上が与える相乗効果の大きさを指摘し、頭脳的アプローチの積極的導入を提言した。

また、先に述べたように、テニスにおける競技力を決定する3要素の中で、特に試合において能力を発揮するには精神面の充実が不可欠である。すなわち、試合中の心理状態を常にIPSに達するようコントロールすることが必要である。しかし、試合中の心理状態は一定ではなく、状況により変化する。したがって、各状況における心理状態と、それを制するのに適した性格を検討する。それらの考察から、様々な場面でIPSに達した状態を維持するための自己改善の手助け、指導の正確性の向上及び指導効率の向上に役立て、競技力の向上に貢献する事を目的とする。

【方法】

性格分析にはエニアグラムを参考とした。いくつかの質問項目に答えることで、自身の性格を特定する。また、エニアグラムは人物の長所、短所だけで

なく、その人物に対するアプローチ方法、学んで成長すべきタイプなども把握することが可能である。したがって、自身と指導者のトレーニングの方針を決める手がかりにしやすく、利用価値が高いと判断した。

【結果及び考察】

練習や試合において常に必要と考えられる心理状態、及び試合中の各状況における心理状態を、プレー性質やストレス要因から想定し、エニアグラム診断による検討を行った。その結果、各状況における心理状態は一定ではなく、望ましいと考えられる性格にも違いが見られた。また、試合中一貫して求められる心理的要素よりも、流動的で状況により変化する要求が多いことが判明した。

したがって、その場面に最も適した性格を理解し、エニアグラムサークルを周回するように、時々に応じて必要な要素を表出させる必要があることがわかった。

【結論】

試合中の心理状態は、プレーの状況に応じて変化しており、それによりその場面に適した性格も、状況に応じて変化することがわかった。したがって、試合中、常にIPSに達した状態を維持するには、その状況に必要な要素を表出させるセルフコントロールが重要であることがわかった。

エニアグラム診断を取り入れることにより、自身の心理的特徴を把握することが可能になり、エニアグラムサークルを参考にすることにより、今後の改善目標を立てる、及び明確に意識することが可能になる。したがって、自己改善に貢献することが可能であると言える。

また、指導者がエニアグラム診断を取り入れることにより、各個人に対する適したアプローチ方法及び指導方針を立てることが可能になり、指導効率の向上及び指導の正確性の向上に役立てられることがわかった。

以上のことから、テニスにおいて、エニアグラム診断を取り入れた心理分析を行うことは、競技力の向上に貢献することが可能であると判明した。