

2023年度 3月修了 修士論文

中央大学硬式庭球部の管理・運営方法の改善とその効果

Effects on Improvement of management and operation methods
at Chuo University Tennis Club

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 トップスポーツマネジメント研究領域

5022A309-0

北澤 竜一

研究指導教員：平田竹男 教授

目次

第1章	はじめに	1
第1節	大学スポーツとは	1
第2節	研究の背景	1
第3節	関東大学テニス部(一部校)の状況	1
第1項	関東学生テニスリーグ	1
第2項	各大学の獲得選手の分析	2
第4節	テニス強豪高卒業生の進学先	6
第1項	全国高校選抜テニス選手権大会常連校卒業生の進学先	6
第2項	インターハイ上位者の進路	7
第5節	大学卒業後の進路	8
第6節	実業団チームに所属する選手の背景	9
第7節	テニスにおける NCAA の取り組み	9
第1項	NCAA テニスの概要	9
第2項	NCAA と日本の関東学生連盟の違い	11
第8節	NCAA 監督と選手および大学スポーツ局への調査	14
第1項	監督へのインタビュー調査	14
第2項	選手へのインタビュー調査	15
第3項	大学スポーツ局へのアンケート調査	16
第9節	中央大学硬式庭球部の状況	17
第1項	運営について	17
第2項	戦績とリクルートの比率	18
第3項	NCAA と中央大学の比較	19
第4項	上級生と下級生の活動時間の比較	19
第5項	中央大学硬式庭球部の管理体制	20
第6項	中央大学の他の部活の状況	21
第10節	研究の目的	21
第2章	研究方法	21
第1節	ケーススタディ	21
第2節	中央大学硬式庭球部に所属する部員へのアンケート調査	21
第1項	対象	21
第2項	調査方法	22
第3項	調査項目	22
第4項	分析方法	25
第5項	倫理的配慮	25
第3章	結果	26

第1節	2023 年 1～3 月	26
第1項	部員総会での議論と決定事項	26
第2項	新たな取り組み: 朝練習、目標管理シートと部内対抗戦の導入	27
第3項	評価	29
第2節	2023 年 4～10 月	29
第1項	新たな取り組み: 全体練習を廃止し、グループ練習を開始	29
第2項	レギュラー以外の選手その他大学との対抗戦	31
第3項	評価	31
第3節	2023 年 11 月～	39
第1項	新たな取り組み: 練習内容の見直し	39
第2項	評価	39
第4節	対象期間中の学生の主観的評価の変化	48
第1項	練習時間についての評価	48
第2項	練習内容について	49
第3項	監督との面談について	51
第5節	対象期間中の学生のライフスキル尺度の変化	53
第1項	対象期間中の推移	53
第2項	学年ごとの比較	54
第3項	レギュラー、準レギュラーの比較	56
第6節	対象期間中の学生の大学運動部における組織風土尺度の変化	57
第1項	対象期間中の推移	58
第2項	学年ごとの比較	58
第3項	レギュラー、準レギュラーの比較	60
第4章	考察	62
第1節	選手の強化	62
第1項	練習内容の変更	62
第2項	レギュラー以外の選手を対象とした対抗戦の実施	64
第3項	練習時間の変更	65
第4項	目標管理シートの導入による個人面談の実施	66
第5項	部活に参加したくなるような練習へ変化	67
第2節	学生の成長への貢献	68
第1項	個人面談の実施	68
第2項	平等性	69
第3項	一年生の仕事	69
第3節	今後、強豪校となるために必要な取り組み	70
第1項	リクルート	70

第2項	テニスコートの整備	71
第3項	遠征等で必要となる資金の調達.....	72
第4節	研究の限界と今後の課題	73
第5章	結論.....	74
謝辞	75	
引用文献	76	

第1章 はじめに

第1節 大学スポーツとは

現在の大学スポーツは、大学体育会運動部の学生たちが所属するチームでの競技活動や団体生活を通じて、競技力の向上と人間力を養う場として重要な役割を果たしている。また、学業と競技の両立に尽力することが必須となるため、時間を有効活用し、限られた活動期間や練習時間で成果を求められる。このような経験は、学生たちの自信や自己肯定感の向上に繋がり、社会に輩出されてからの活躍に大きな影響を与えられと考えられる。さらに、大学スポーツは、単なる競技活動だけでなく、大学全体のイメージ向上や地域との連携に重要な役割を担っており、優秀な成績や社会的な名誉を残すことで、大学の地位や名声を築くことにもつながっている。

以上のことから、大学スポーツは学生たちの競技力の向上や個々の成長だけでなく、大学全体の発展や社会との関わりにおいても重要な存在となっている。

第2節 研究の背景

私は中央大学硬式庭球部の監督をしている。中央大学硬式庭球部はこれまで部の組織改革や練習環境の見直しに積極的に取り組んでこなかった。その結果として、部の運営や組織体制は他大学に後れをとっていると感じており、テニス部に入部して良かったと思える4年間を提供できているか疑問を抱いていた。2022年の後半から部の実態の分析、他大学での部の運営改革やNCAAのテニス部へのヒアリング結果と比較した結果、他大学の体育会の部の運営で実施されていることの多くが実施できていないこと、また入部して良かったと思えるチームにするためにも練習の効率化や学生自身の成長を感じられるチームになるための改善に取り組むべきとの判断に至り、練習日程・時間の見直しや監督との定期的なミーティングの導入など新しい取り組みを2023年1月より開始した。

これまで大学体育会を対象とした研究ではチーム強化のメソッドに関する青山学院大学駅伝チームの箱根駅伝強化の軌跡(原、2017)やNCAAの現状や取り組みをまとめた(井上ら、2001、長倉、2018)などの研究はあるが、体育会テニス部の監督の役割や部員に対する指導や管理・運営方法の改善の取り組みとその評価についての詳細な情報はあまりない。そこで本研究では、管理・運営方法の改善が学生にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることを試みた。

第3節 関東大学テニス部(一部校)の状況

まず、対象となる中央大学硬式庭球部が属している関東学生リーグの概要と2019年度に一部リーグに属していた、早稲田大学、慶応大学、法政大学、明治大学、中央大学について概観する。

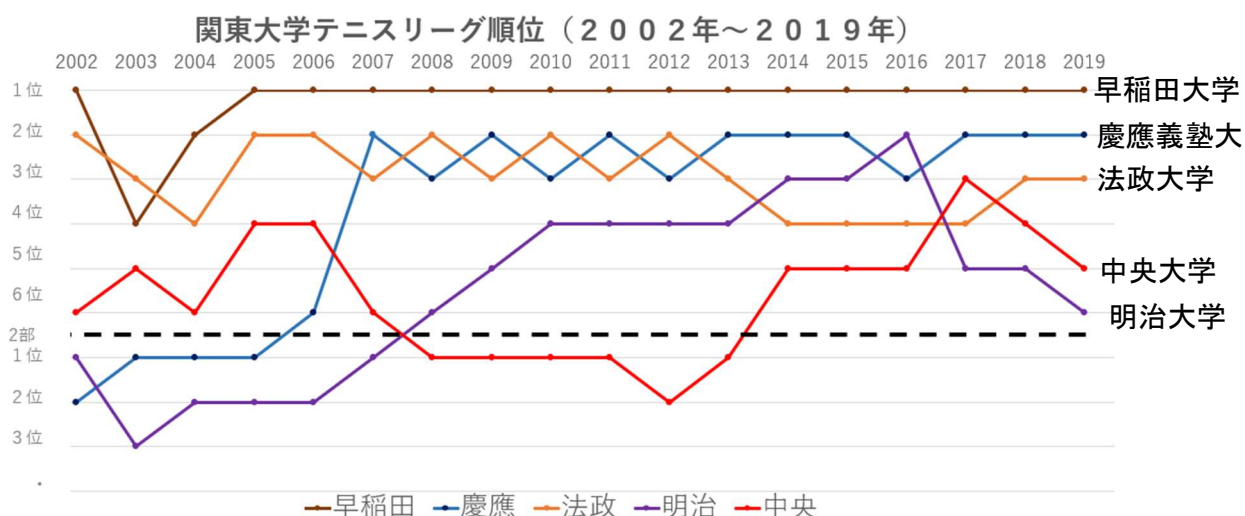
第1項 関東学生テニスリーグ

関東学生テニスリーグは関東学生テニス連盟が主催し行われている年に1回開催されるリ

リーグ戦であり、各部 6 校で構成され、1部リーグから 7 部リーグで実施されている。その他、関東学生テニス連盟が主催する「関東学生テニス選手権大会」「関東学生テニストーナメント大会」などはすべて個人戦である。関東学生テニスリーグで1部リーグの上位2校は全日本大学王座テニス決定試合に出場することができる。また2部以降は上位2校と下位 2 校が入れ替え戦を実施し、各年の順位が競われる。

試合形式はダブルス3試合、シングルス 6 試合の計9試合で行われ、すべてスリーセットマッチで実施される。

図 1 関東大学テニスリーグ順位(2002 年～2019 年)



2002～2019 年の関東大学テニスリーグの順位を図 1 に示す。2005 年度以降、最多の優勝を誇るのは早稲田大学であり計 15 年連続優勝を成し遂げている。慶應義塾大学は 2006 年に一部に昇格し以降は 2 位から 3 位となっている。法政大学は 2 位から 4 位を安定して保っており、明治大学は 2008 年に一部に昇格し 2016 年に 2 位となっていた。中央大学は 2008 年に 2 部に降格、2014 年に一部に復帰していた。

第2項 各大学の獲得選手の分析

早稲田大学、慶応大学、法政大学、明治大学、中央大学のそれぞれは、部員獲得方法の一つとしてテニス部を対象にしたスポーツ推薦入試や指定校推薦入試などを行っていた。早稲田、慶応、法政は附属校や系列校から 2 名以上入学することが可能であったが、中央、明治は附属校、系列校のための特別枠はなかった。推薦入試で入学できる学生数も大学により 4～12 名となっていた(表 1)。

各大学に 2019～2022 年に入学した選手の内訳は図 2～6 の通りだった。

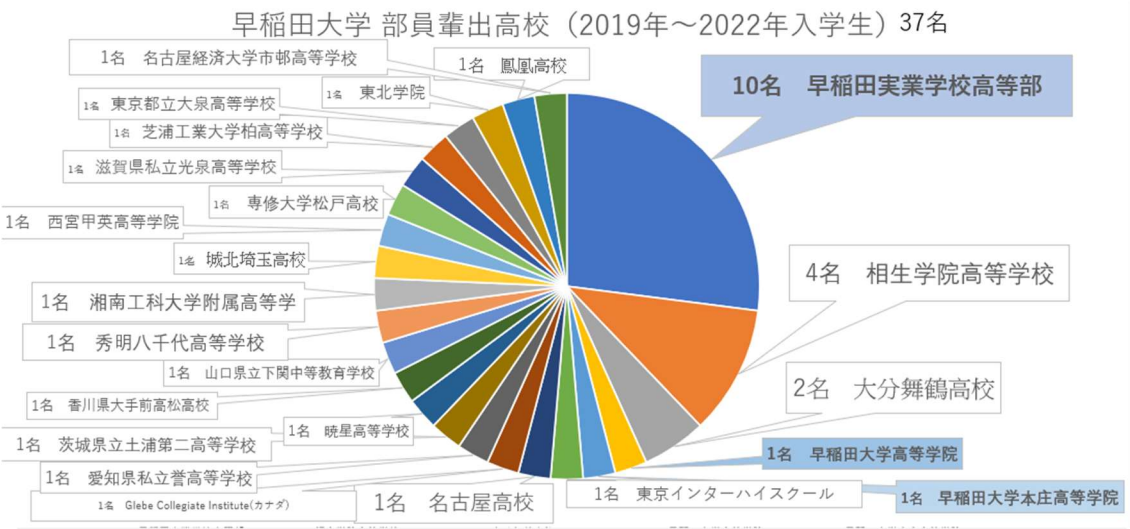
表 1 大学別年間獲得人数概要

年間獲得人数概要					
	早稲田	慶應	法政	明治	中央
スポーツ推薦	1～2名 (アスリート推薦)	—	4名	4名	4名
その他の推薦	自己推薦 指定校	AO入試 指定校	指定校	指定校	指定校
付属・係属校からの入部 (2名以上)	○	○	○	×	×
総人数	5～10名	8～12名	4～8名	4～8名	4～8名

早稲田大学

附属高校から入部する部員が 10 名以上存在し、その他、全国の高校から入部していた。

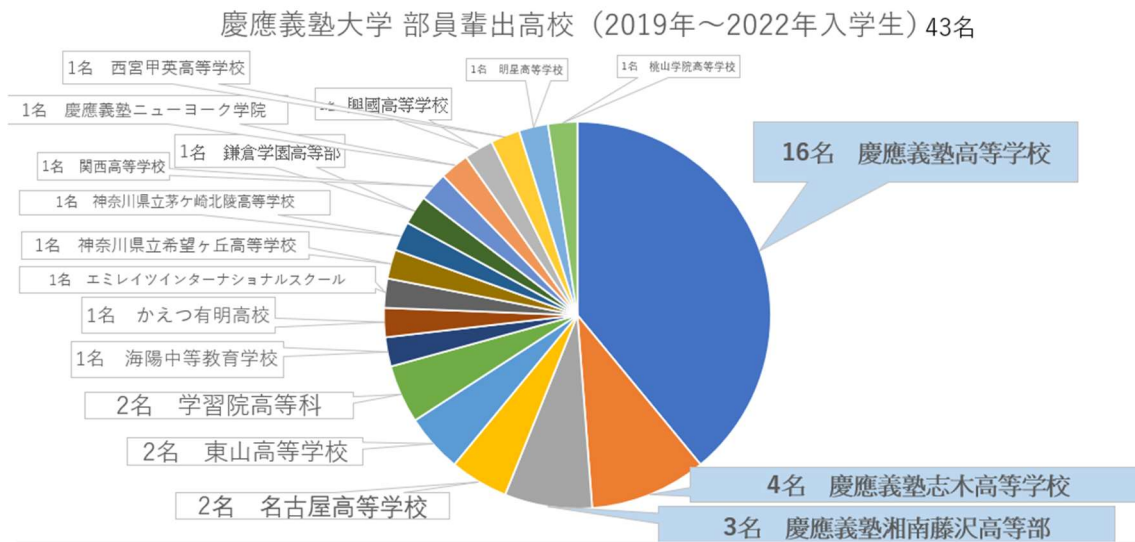
図 2 早稲田大学 部員輩出高校(2019 年～2022 年入学生)



慶應義塾大学

附属高校からの部員が半数以上であり、その他、全国の高校から入部していた。

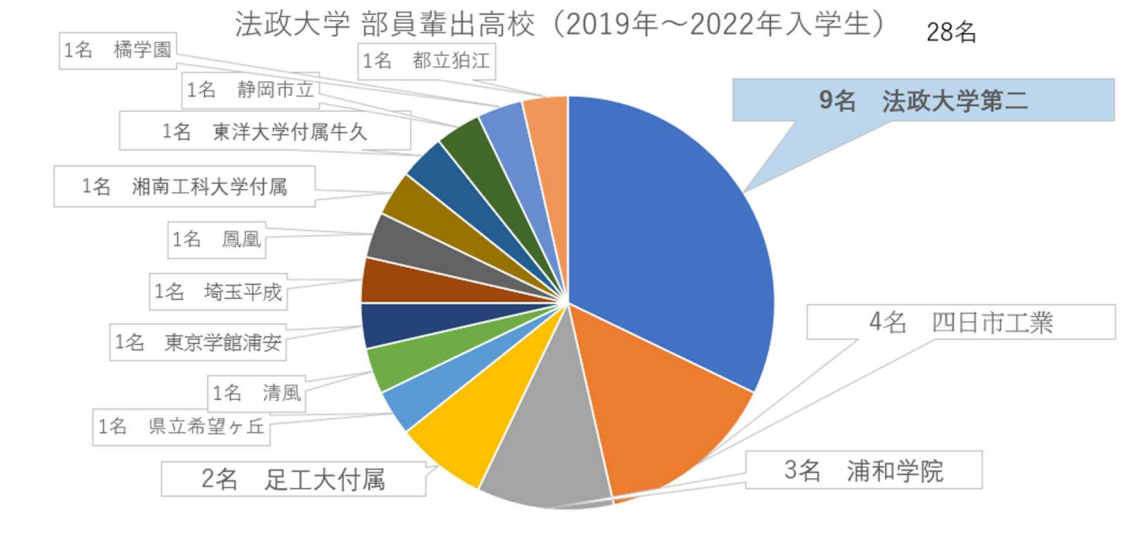
図 3 慶應義塾大学 部員輩出高校(2019 年～2022 年入学生)



法政大学

附属高校から入部する部員が 9 名存在し、その他、全国の強豪校を中心に入部していた。

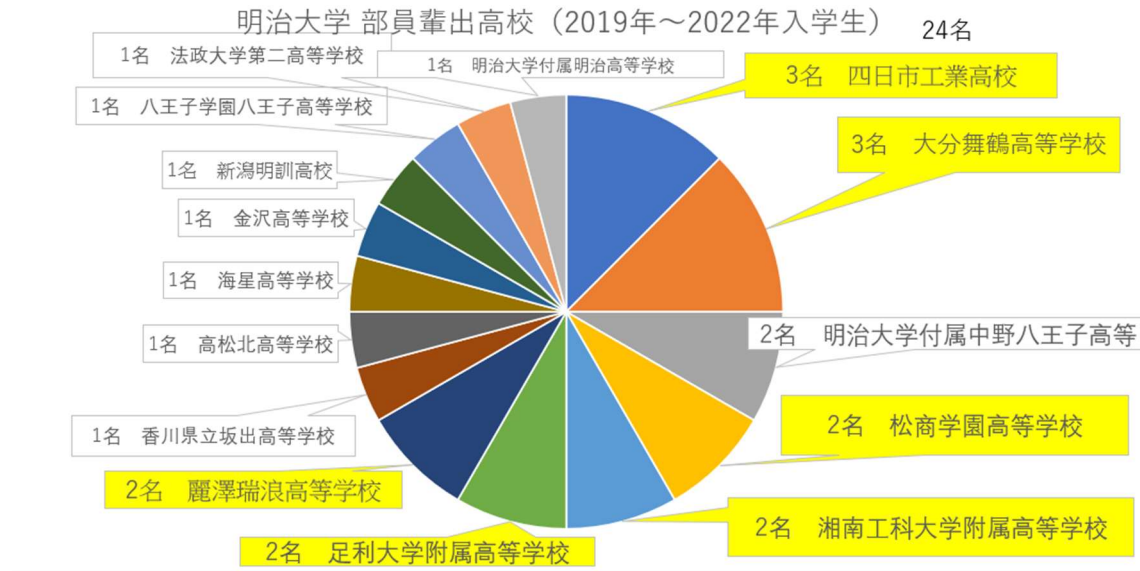
図 4 法政大学 部員輩出高校(2019 年～2022 年入学生)



明治大学

全国の強豪校を中心に入部しており、その他、附属高校からの入部は2名だった。

図 5 明治大学大学 部員輩出高校(2019年～2022年入学生)

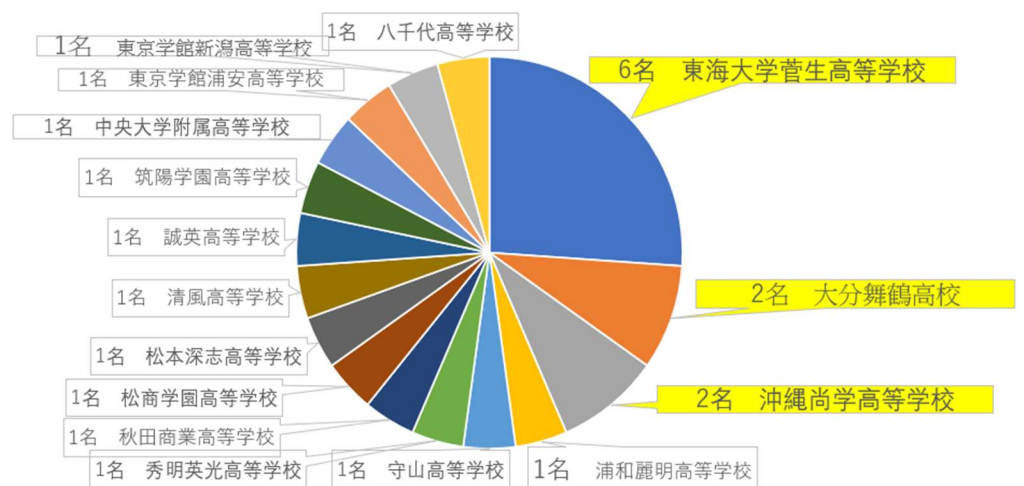


中央大学

数校の強豪校から入部しており、その他、全国の高校から幅広く入部していた

図 6 大学 部員輩出高校(2019年～2022年入学生)

中央大学 全部員の輩出高校 (2019年～2022年入学生) 23名



第4節 テニス強豪高卒業生の進学先

前節では、各大学の部員の進学先を概観した。一方で強豪といわれる高校を卒業した学生の進学先を調査した。

第1項 全国高校選抜テニス選手権大会常連校卒業生の進学先

調査対象は2021年全国高校選抜テニス選手権大会へ出場しかつ、同大会の出場回数10回以上、連続出場数3年以上を強豪校の定義とし、表2にあげた高校の卒業生を対象に調査した大学への進学状況は2022年度に在籍していた(2018年から2021年に高校を卒業)大学生を対象とした(表2)。さらに詳細な分析として、強豪校の中で2022年度に中央大学硬式庭球部に入学した部員の出身高校6校を対象に、それぞれの高校の卒業生の進学先を調査した(図7)。

大分舞鶴高校、沖縄尚学高校、四日市工業高校の卒業生は関東および関西の1部から2部校に平均的に輩出していた。東海大学菅生高校卒業生は中央大学、東海大学、日本大学へ、東京学館浦安の卒業生は上武大学、中央大学、青山学院大学、日本大学などの関東の大学へ多く進学していた。松商学園高校の卒業生は駒澤大学、明治大学、日本大学、近畿大学、鹿屋体育大学などの全国の大学に進学していた。

表2 全国高校選抜テニス選手権出場強豪校一覧

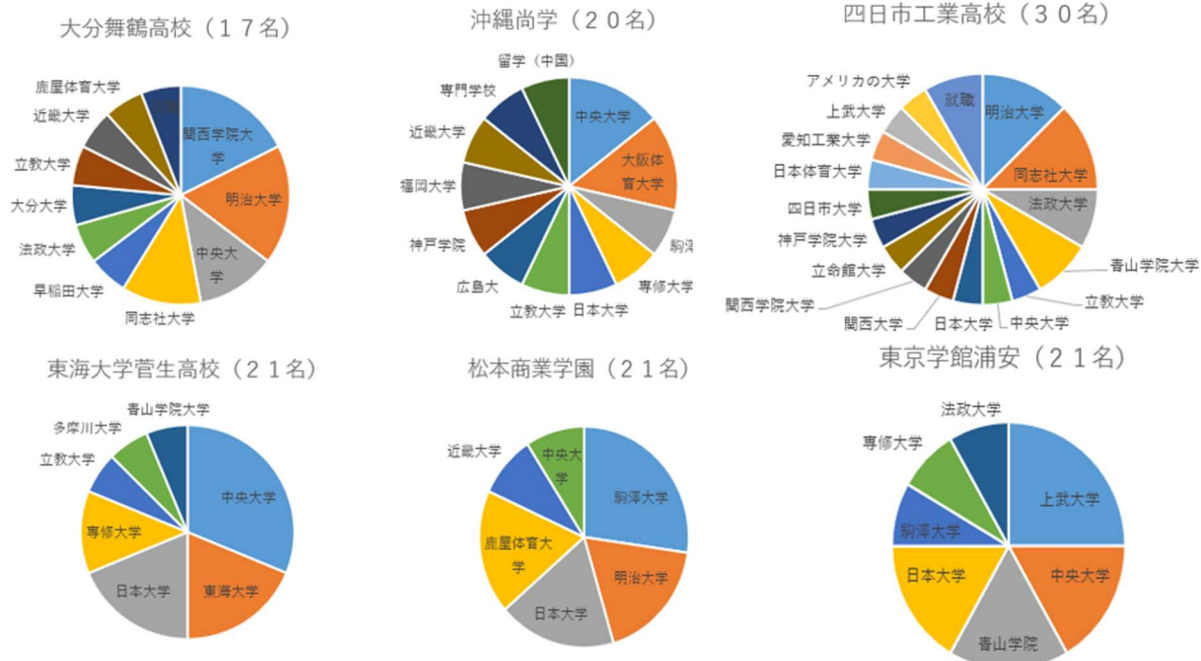
【強豪校一覧 (出場3年以上/出場回数10回以上)】

日本大学山形高校 (山形 8年/14回)	県立岐阜商業高校 (岐阜 10年/21回)
湘南工科大学附属高校 (神奈川 5年/31回)	相生学院高校 (兵庫 11年/11回)
東京学館浦安高校 (千葉 17年/19回)	光泉高校 (滋賀 12年/14回)
東海大学菅生高校 (東京 4年/18回)	東山高校 (京都 17年/29回)
足利大学附属高校 (栃木 4年/20回)	岡山理科大学附属高校 (岡山 10年/29回)
松商学園高校 (長野 22年/27回)	関西高校 (岡山 3年/37回)
東京学館新潟高校 (新潟 6年/16回)	新田高校 (愛媛 7年/23回)
敦賀気比高校 (福井 3年/16回)	高松北高校 (香川 5年/26回)
北陸高校 (福井 4年/10回)	鳳凰高校 (鹿児島 18年/20回)
名古屋経済大学市邨高校 (愛知 15年/15回)	柳川高校 (福岡 11年/41回)
四日市工業高校 (三重 17年/39回)	大分舞鶴高校 (大分 14年/20回)
名古屋高校 (愛知 27年/32回)	沖縄尚学高校 (沖縄 4年/11回)

図7 学校別進学先一覧

すべての高校が関東大学テニスリーグ1部校もしくは2部校を中心に進学している。

【学校別進学一覧】



第2項 インターハイ上位者の進路

2011年から2021年のインターハイ(全国高校総体)の成績上位者の進路を調査した。

優勝者はプロ選手活動の比率が高く、その他は関東1部校やアメリカの大学に進学していた(図8)。準優勝から3位の選手は関東では早稲田大学、慶應義塾大学、法政大学の3校が占めており、関西では関西大学が3名の選手を獲得していた(図9)。

図8 インターハイ優勝者進路(2011～2021年)

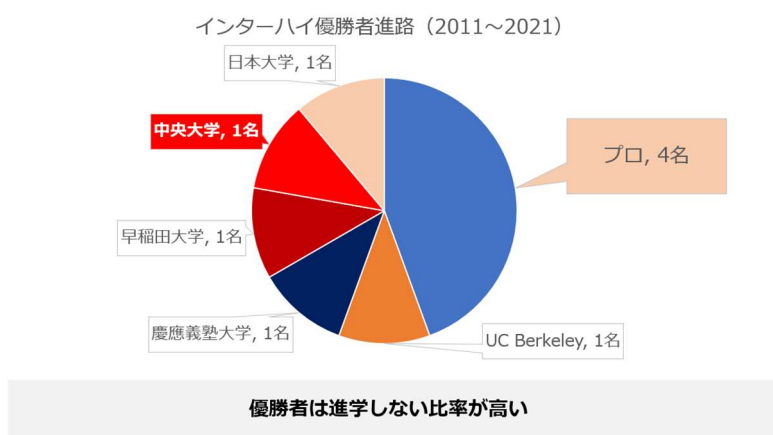
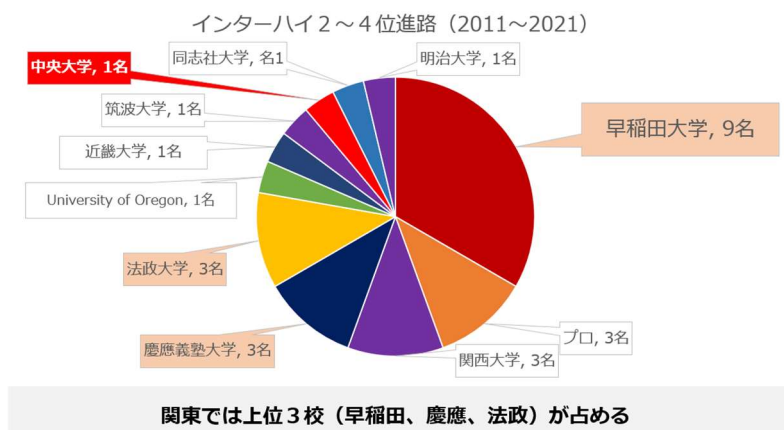


図 9 インターハイ 2～4 位進路(2011～2021 年)



第5節 大学卒業後の進路

2012～2022 年に日本テニス協会にプロ選手登録をした選手の 3 割が大学卒の選手だった(図 10)。また、プロに選手登録した選手がもっとも多く輩出されていたのは、亜細亜大学であった(図 11)。

図 10 日本テニス協会プロ登録人数(2012～2022 年)

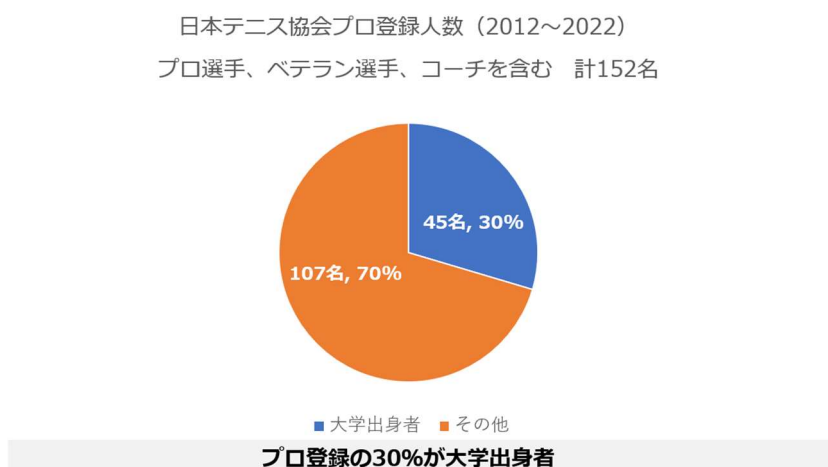
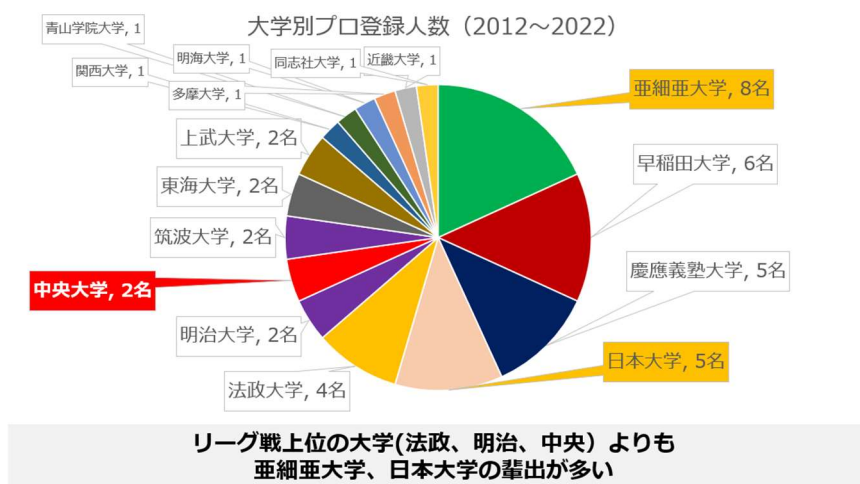


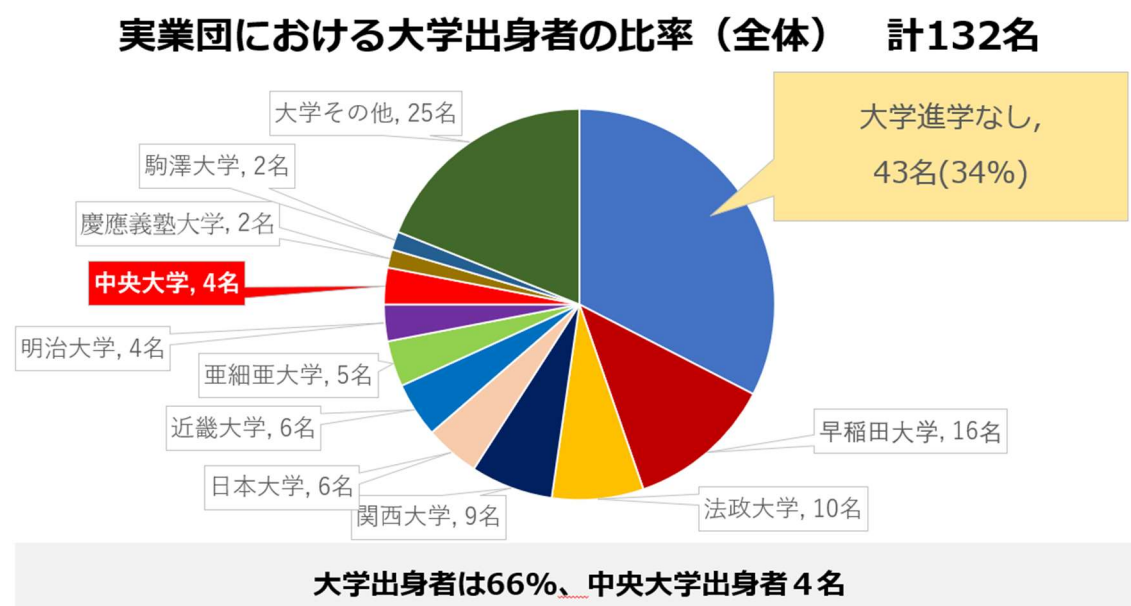
図 11 大学別プロ登録人数(2012～2022 年)



第6節 実業団チームに所属する選手の背景

実業団リーグに所属する選手 132 名のうちの 66%は大卒選手で、最大は早稲田の 16 名、中央大学は 4 名だった(図 12)。

図 12 実業団における大学出身者の比率



第7節 テニスにおける NCAA の取り組み

第1項 NCAA テニスの概要

アメリカ 4 大スポーツである、アメリカンフットボール (NFL)、野球 (MLB)、バスケットボール (NBA)、アイスホッケー (NHL) は、欧州型のユース育成組織がなく、NCAA (National

Collegiate Athletic Association)で活躍した選手をドラフト制度で獲得する仕組みになっている。

一方、テニスの場合には多くのプロ選手が10代の年齢からキャリアを開始していることから、アメリカのトップレベルの選手は大学に進学しない傾向にある。従ってアメリカのテニス界におけるNCAAの位置付けとしては、トップレベルの選手に対する受け皿にはなっていない。NCAAのテニス強豪校はバージニア大学やテキサス大学であるが(表3)、これらの大学の卒業生であってもプロ選手として活動している事例はほとんどない。したがって、NCAAでプレーすることは4大スポーツの部活とは位置づけが異なり、プロテニスプレーヤーになるためのステップアップの意味合いは低いと考えられ、NCAAに所属するテニス部員の部活に対する捉え方、モチベーションは他競技とは異なることが考えられた。

2012年から2022年の総合ランキングトップ20校の所在地はテキサス州に4校が集結しているが、その他は各州に点在していた(図13)。図14では2012年から2022年のNCAA総合ランキングトップ20位を表しており、バージニア大学が2013年から2017年の5年間で4回優勝していた。また、2019年、2020年とテキサス大学が2年連続で優勝していた。図2では、2012年から2022年のNCAA総合ランキングトップ10のランキング推移を示しており、2013年から2017年に上位をキープしていたバージニア大学がその翌年には41位に低迷していた。また、テキサスクリスチャン大学においては2014年の49位から翌年の2015年は4位まで上昇していた。年度により順位の入替わりが激しいこともNCAAの特徴だった。また先行研究でもあるようにNCAAでは学業とスポーツの両立を可能とさせる仕組み(長倉、2018)が整っており、ステューデントアスリートに対する勉強のサポートやキャリアサポートを充実させることで、文武両道を実現できるような環境が整っていた。

表3 NCAA総合ランキング(D1) 1~20位(2012~2022)

NCAA総合ランキングD1 1位~20位 (2012~2022)

順位 ランキング	大学名	Average	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
1	Virginia	5.82	2	1	4	1	1	1	41	5	5	7	1
2	Ohio state	5.82	4	3	5	12	4	4	2	3	3	21	3
3	Georgia	9.09	5	3	9	8	7	7	20	21	21	9	11
4	Baylor	9.82	18	12	6	3	31	9	17	6	6	2	4
5	Florida	9.91	12	16	15	25	10	14	10	4	4	1	2
6	Texas	11.09	27	23	8	9	16	11	12	1	1	3	12
7	North Carolina	11.55	16	52	7	11	5	3	6	7	7	6	14
8	UCLA	11.82	3	2	17	15	2	5	3	11	11	25	47
9	Oklahoma	12.82	10	13	2	2	6	13	16	17	17	28	34
10	TCU	12.90	13	38	49	4	3	8	9	10	10	5	3
11	Wake Forest	15.00	69	19	30	13	8	2	1	2	2	12	9
12	Mississippi State	15.09	11	11	19	23	19	18	5	9	9	15	36
13	Stanford	17.55	9	42	32	20	21	16	7	12	12	19	15
14	Illinois	17.91	15	24	11	6	31	20	8	15	15	17	50
15	Tennessee	18.36	20	6	18	43	31	43	18	13	13	4	6
16	Texas A&M	18.36	30	14	71	5	14	12	4	14	14	8	25
17	Kentucky	21.82	7	9	12	71	23	29	22	37	37	18	7
18	Duke	22.27	8	7	14	10	31	35	30	53	53	36	21
19	South Carolina	23.00	41	18	27	50	31	21	23	19	19	13	10
20	Southern California	24.55	1	5	1	7	12	6	71	71	71	10	71

図 13 NCAA ランキング大学の所在地(1~20 位)

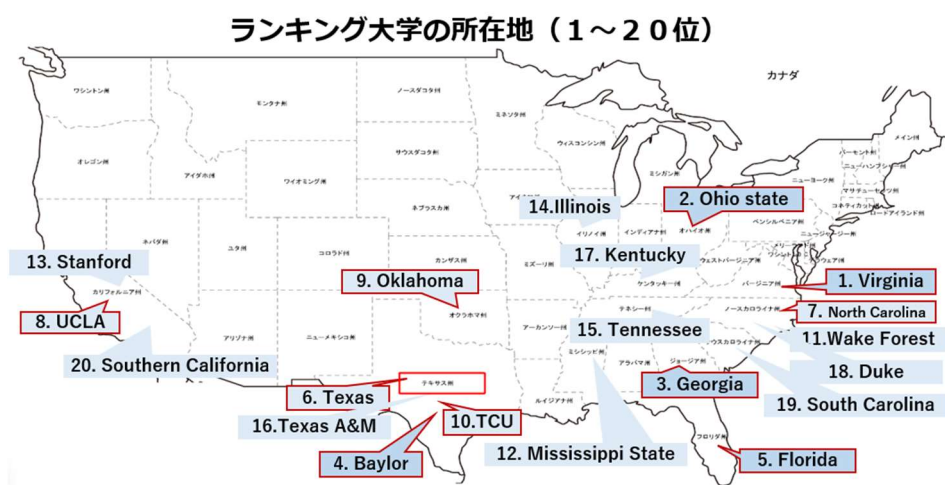
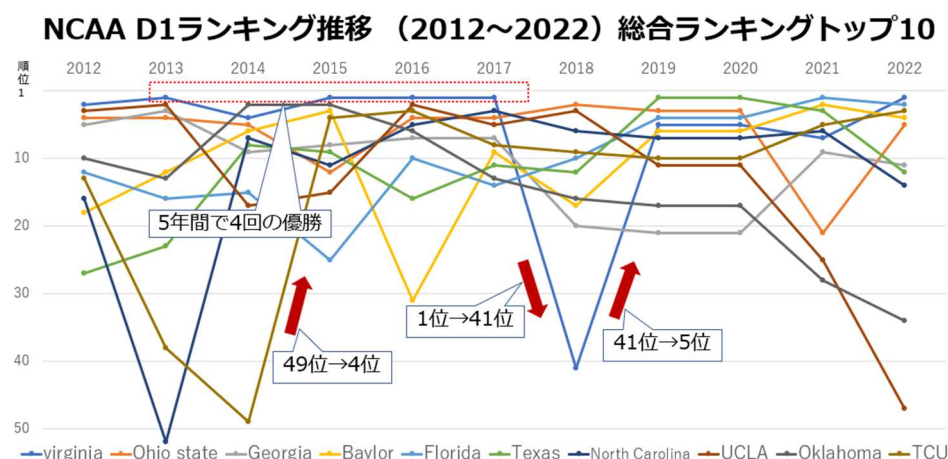


図 14 NCAA D1ランキングの推移(2012~2022)総合ランキングトップ 10



第2項 NCAA と日本の関東学生連盟の違い

1) 団体戦の試合方法

NCAA 大会の団体戦は「Division I」「Division II」「Division III」に分かれた独立リーグであり、Division の昇格や降格はなく、各 Division 内で順位を競う仕組みとなっていた。また、試合方法は図1のようにダブルス 3 試合、シングルス 6 試合の計 9 試合で勝敗を争う方式だった。ポイントのカウント方法はダブルス 3 試合中 2 勝した方がダブルスポイントとして 1 ポイント換算され、シングルスは各試合 1 ポイント、計 7 ポイント制で行われていた。なおダブルスは 1 セットマッチ、シングルスは 3 セットマッチで行われていた(表 4)。

表 4 NCAA 試合方法(団体戦)の違い

試合方法 (団体戦) の違い		
	NCAA	学生連盟 (日本)
試合数	ダブルス3試合、シングルス6試合	
ポイント数	7ポイント制 ダブルス1ポイント (3試合のうち2勝で1ポイント) シングルスは1試合につき1ポイント	9ポイント制 (1試合につき1ポイント)
試合方法	ダブルス: 1セットマッチ シングルス: 3セットマッチ (ファイナルタイブレーク)	すべて 3セットマッチ
進行方法	ダブルス: 3試合同時に入り、2勝が決まったら打ち切り シングルス: 6試合同時に入り、勝敗が決まったら終了	打ち切り無し
コート面数	ダブルス3面、シングルス6面	3面
所要時間	3~4時間	終日

2)大会スケジュール

NCAA の主催するテニストーナメントは授業実施期間中に開催されており、主に土曜もしくは日曜に実施されていた。また、授業のない期間の6月から8月上旬はオフシーズンとなり、大会も部活動も行われていない状況であった。対照的に関東学生テニス連盟のスケジュールは授業実施期間にはトーナメントは実施せず、授業のない期間に主要なトーナメントを開催していた(表5)。

表 5 大会スケジュールの比較

		中央大学	テキサス テック大学
4月	大学入学式	テニス部の活動(試合、遠征、合宿など)	大学テニス部の活動(試合、遠征、合宿など)
	授業(前期)		BIG12:TCU,Texas
			BIG12:Oklahoma,OSU,Baylor
			BIG12: Conference Championship
5月		関東学生テニストーナメント(予選)	NCAA 1st Round:Auburn
		関東学生テニストーナメント(予選)	
6月		関東学生テニストーナメント(本戦)	
7月		関東学生テニストーナメント(夏)予選	
	テスト期間		
8月		全日本学生テニス選手権大会(インカレ) (中大テニス部強化合宿in関西遠征)	
		関東学生テニスリーグ(全5戦)	秋学期
		関東学生テニスリーグ(全5戦)	
		関東学生テニスリーグ(全5戦)	
9月		関東学生テニストーナメント(夏)本戦	
	授業(後期)		Lakes Invitational
		全日本大学テニス王座決定試合	ITA All American Pre-Qualifying
			ITA Texas Regionals
10月			Big12 Challenge
			Thanksgiving
11月			テスト期間
12月		全日本学生室内テニス大会(インカレインドア)	
1月			テニス部招集
	テスト期間		ACU,UTRV
			SMU
			ITA Kick-Off Weekend:Arizona,UCLA
2月		関東学生新進テニストーナメント(予選)	LMU,Utah
		関東学生新進テニストーナメント(本戦)	Louisiana,New Mexico State
		(中大テニス部合宿in沖縄)	Texas A&M,LSU
			Denver, Tulsa
3月			Wichita State, UTSA
	卒業式		Spring Break
			Penn State, AUS, Wichita State
			Middle Tennessee

3)練習時間

NCAA の規約(表 6)により、週 20 時間以上の練習は禁止されており、土日のどちらかは必ず休日にすることが定められていた。そのため平日は 2～3 時間の練習であり、日本の大学と比較すると練習時間は少なかった。

表 6 NCAA 規約(抜粋)1

NCAA規約（抜粋）
NCAA 細則 17.1.5.1 プレー シーズン中 競技関連の活動への学生アスリートの参加は、 1 日最大 4 時間、週最大 20 時間の制限となる 。また、マルチスポーツ（複数競技を平行して行っている）の学生アスリートについては、その時間制限は所属する競技ごとに適用される。
NCAA 細則 17.1.5.4 休日の義務 プレーシーズン中、ポストシーズンチャンピオンシップおよびポストシーズン認定ボウルゲーム、またはナショナルインビテーショントーナメント、および NCAA チャンピオンシップへの参加中を除き、すべての 競技に関連する活動は、週 1 日は禁止 とする（細則 17.02.1 による）。
NCAA 細則 17.1.5.5.1 練習活動のために授業を欠席してはならない 大学から遠方で実施される大会、またその大会に伴う練習（前日の試合会場での練習）などを除き、 授業を練習のために欠席してはならない 。

4)管理体制

チーム構成は選手 8～10 名に対して監督 1 名、コーチ、トレーナー 2～3 名だった。練習は必ず監督コーチが立ち合いのもとで行われており、試合会場への移動時間やコート外で行うミーティングなども練習時間としてカウントされていた(表 7)。

表 7 NCAA 規約(抜粋)2

NCAA規約（抜粋）
NCAA 細則 17.1.5.3.2 競技日 大会実施日の 試合および試合に関連する活動 （試合の準備や 移動時間 など）は、所要時間に関係なく、 3 時間としてカウントする 。
NCAA 細則 17.02.1 時間制限が適用される競技の活動 以下、細則 17.1.5.1 で指定された時間制限が適用される競技関連の活動とみなされる。 (a) 競技関連のすべての ミーティング、活動、指導を“練習”と定義する 。 練習とは競技関連の情報を含み、競技力向上を目的としたミーティング、活動、または指導として定義され、チームのコーチングスタッフの指示、または監督の下で学生アスリートのために実施されることを指す。そして、コーチと学生アスリートが次の活動に従事した場合、練習が実施されたとする。 (1) フィールド、フロア、またはコート上での活動。 (2) 攻撃的または防御的な配置を設定する（競技場外で実際の試合のフォーメーションなどを行う） (3) チョークトーク（セミナーや ミーティング ） (4) 競技に関連する戦略についての講義または討論。 (5) 競技に関連する用具を使用する行為。 (6) 競技に関連する 試合動画 、映画、またはビデオ テープを見ること。また、それらを見た上でのディスカッションまたはクリニックなど。

6)練習内容

授業を優先した練習スケジュールのため、平日にチーム全員が集まって実施する全体練習は行っていなかった。練習はコート1面に対して選手は2名、コーチ1～2名で行っており、練習メニューは常にコーチと相談しながら内容を決めていた。

第8節 NCAA 監督と選手および大学スポーツ局への調査

第1項 監督へのインタビュー調査

アメリカの大学スポーツ NCAA Division1に所属するテニス部の監督を務めている2名、University of New Mexico:監督 Alan Dils(表8)、Portland State University:監督 Kyle Russel(表9)へインタビュー調査を行った。

いずれの調査で共通していたことはコート1面に対する選手の人数は2名程度で練習しており、練習時間も2時間程度であった(表8,9)

表8 インタビュー調査結果:ニューメキシコ大学

ニューメキシコ大学:監督 Alan Dils	
スタッフの人数	監督+コーチ2名
部員の人数	8-10名
保有コート数	12面
コート1面あたりの人数	2名(ダブルス練習は4名)
コーチ1名に対する選手の人数	3名
週20時間の内訳	オンコート2h+トレーニング1h=3h 3h×6日=18h (残りの2時間) 練習時間の延長、プライベートレッスン2h
2時間/日の練習内容	準備運動を約5分→軽くストロークボレー 運動量の高いメニューをスタートする。
その他、コメント	週20時間の練習時間は、質の高い練習とコンディショニングトレーニングを行うのには、 十分な時間 である。 我々は練習量よりも練習の質を重要視しており、運動量の高いレベルで1時間45分から2時間の練習をすることが、最も効果的だと考えている。 2時間を超える と練習の質を下げる ことに繋がると感じている。

表 9 インタビュー調査結果:ポーランド州立大学

ポートランド州立大学：監督 Kyle Russel	
スタッフの人数	監督+コーチ1名、アシスタントコーチ1名
部員の人数	8名
保有コート数	16面
コート1面あたりの人数	2名
コーチ1名に対する選手の人数	2名～3名
週20時間の内訳	オンコート2h+トレーニング1h=3h 3h×6日=18h (大体17時間程度で 20時間に満たない ことがほとんど)
2時間/日の練習内容	準備体操は簡単に済ませ 、すぐに練習メニューに入る。 試合を想定した一面をフルに活用したメニューが多い。
その他、コメント	4時間の平凡な練習より、集中して行う 2時間の練習の方がレベルアップに繋がる 。 また、選手との関係性を大切にしており、オフィスへ招いてのミーティング（雑談）や一緒に食事をする時間も大切にしている。

第2項 選手へのインタビュー調査

アメリカの大学スポーツ NCAA Division1に所属するテニス部の選手 3 名、University of Nebraska、University of Quinpiack、University of Texas Tech へ練習内容やキャリアサポートなどについてインタビュー調査を行った。

1)University of Nebraska

チーム構成は選手 8 名、コーチ 2 名の少数である。NCAA の規定により週 20 時間以上の練習は禁止されており、土日のどちらかは必ずオフとなっていた。キャリア支援では、アスリート専用の企業説明会やスポンサー企業の採用担当者との懇親会が行われていた。

2)University of Quinpiack

年間を通じて公式試合以外にも対抗戦が多く組まれていた。また公式試合や対抗戦がないシーズンは ATP Tour などの個人戦に参戦することも可能だが、大学関連の活動を優先することが必須であった。キャリア支援ではステューデントアスリートのために企業が集まり接触する機会(図 15)が設けられていた。

図 15 University of Quinnipiac Career Fair Prep Workshops



3) University of Texas Tech

平日は授業を優先して練習スケジュールを決めるため、全員が集まって行う全体練習はなく個別の練習が主となっていた。キャリア支援はアスリート専用会（アフターキャリア支援団体）があり、模擬面接や履歴書の添削などのサポートがあった。

第3項 大学スポーツ局へのアンケート調査

アメリカの大学スポーツ NCAA Division1に所属する大学スポーツ局 3 校、University of North Carolina、University of Quinnipiac、University of Texas Tech ヘスチューデントアスリートに対するキャリア支援、学業およびスポーツのサポート体制についてアンケート調査を行った。

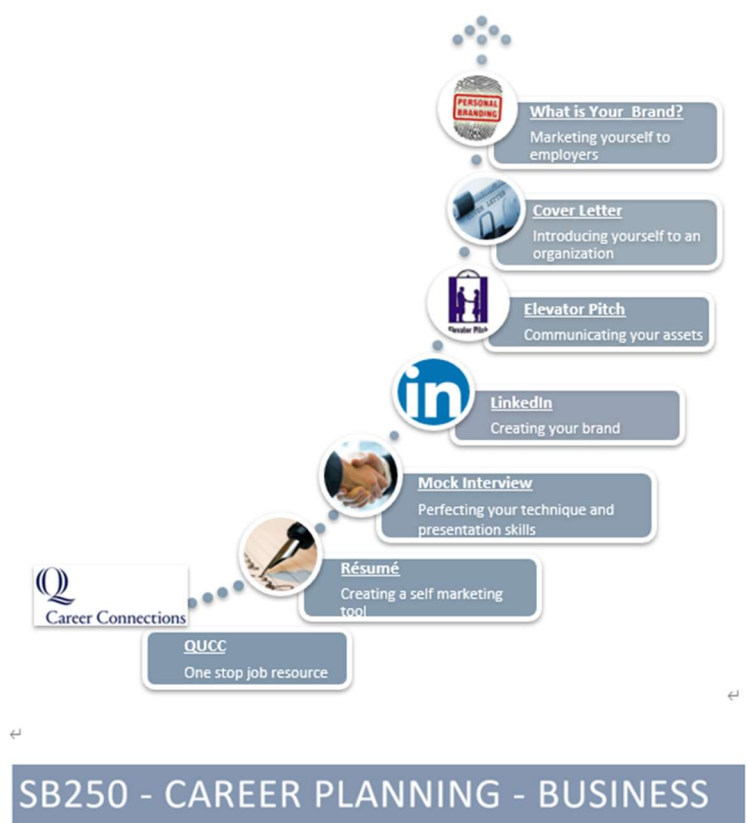
1) アカデミックアドバイザー制度

学生アスリートが学業とスポーツ活動を両立させるために、学業、メンタルヘルス、キャリア、ファイナンシャルリテラシーのサポートを行っていた。競技ごとに専門の担当者を設置しており、連携して学位や資格取得に向けた進捗状況を確認していた。また、必要な場合は時間を定め自習室で毎週指導を受けることもできるなど、学業面での手厚いサポートを行っていた。

2) キャリア支援

キャンパス内にキャリアアドバイザーが常駐しており、履歴書の作成、面接練習などを手厚くサポートしていた。また、LinkedIn(ビジネスツール)のアカウント作成なども協力していた。Quinnipiac 大学では全学生を対象にキャリアプランニング(Career Planning/Development SB250)が必須とされており、キャリア支援が組み込まれたカリキュラムとなっていた(図 16)。

図 16 University of Quinnipiac Career Planning/Development SB250



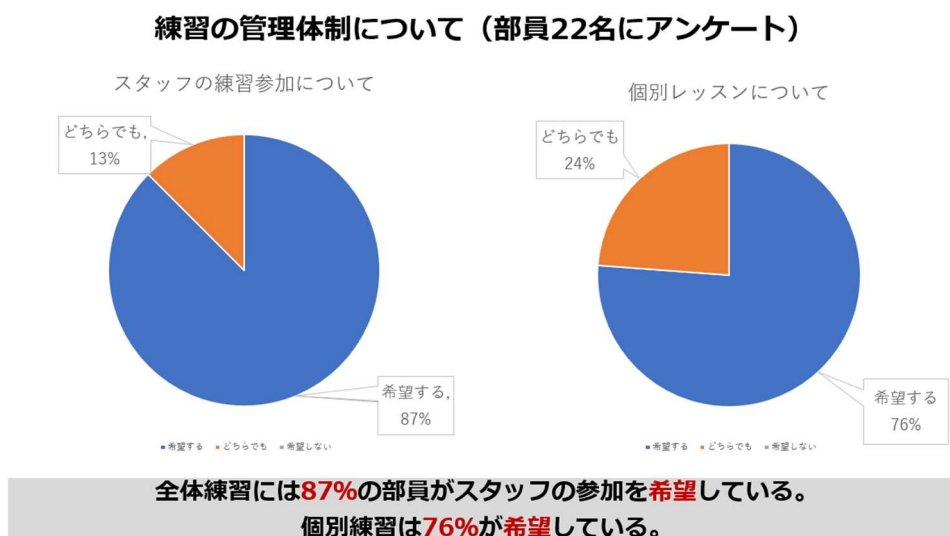
第9節 中央大学硬式庭球部の状況

2022 年 12 月時点では、中央大学硬式庭球部は関東学生一部リーグに属し、練習は学生の自主性に任せた運営で、監督やコーチは土日の練習のみに参加という運営体制だった。アンケート結果をもとに運営体制や練習体制についての学生の評価を、そして戦績や入学者の状況について説明する。

第1項 運営について

2023 年 1 月に行ったアンケート調査の結果、多くの学生が監督コーチによる指導をもっと受けたという希望を持っていた。(図 17)

図 17 練習の管理体制について(アンケート)



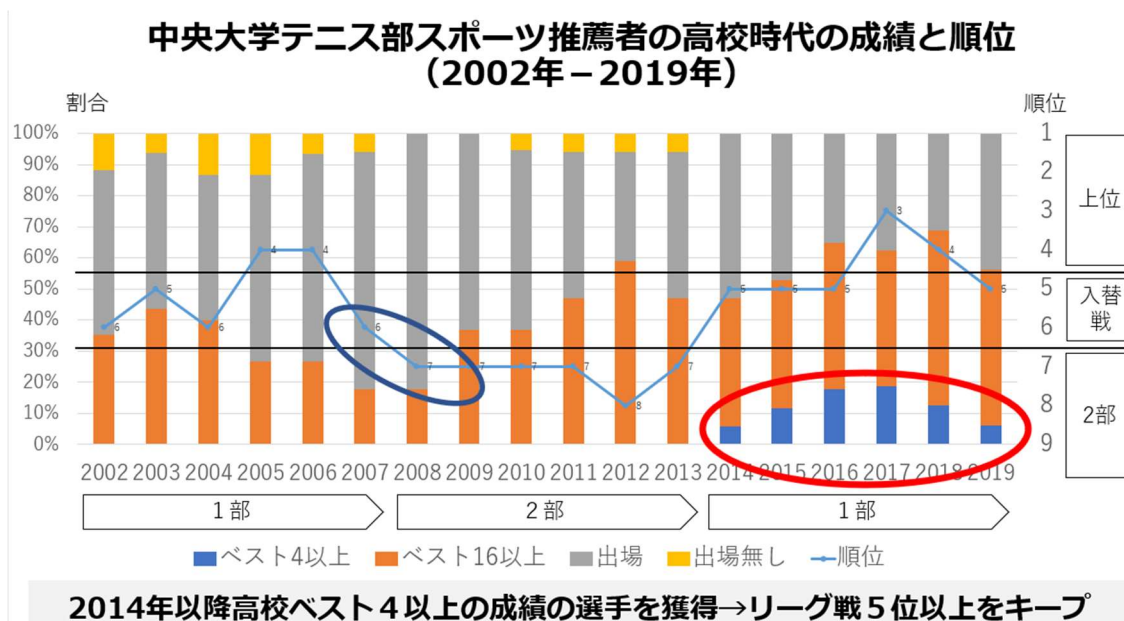
結果を出すために学生(選手)が求めている主な意見としては以下の3点だった。

- ・スタッフ(コーチ)の立ち合い(指導)の環境で、練習を行いたい。
- ・厳しい(追い込んだ)練習がしたい。
- ・個別の指導してもらえる時間が欲しい。

第2項 戦績とリクルートの比率

中央大学硬式庭球部のリクルートにおいて、高校時点での戦績が全国ベスト4以上の選手を獲得できた2014年に2部から1部リーグに昇格していた。また2014年以降も継続してベスト4以上が一定以上在籍しており、5年連続で5位以上の結果となっていた(図18)。

図 18 中央大学テニス部スポーツ推薦者の高校時代の戦績と順位



第3項 NCAAと中央大学の比較

NCAAと活動を比較すると、中央大学硬式庭球部の方が年間を通した活動日と活動時間が長かった(表10)。NCAAの規約では禁止事項とされている選手が指導者不在の状況で練習やトレーニングを行う時間が大半を占めていた。

表10 NCAAと中央大学硬式庭球部の活動日の比較

	NCAA	日本の大学	中央大学テニス部
一日の練習時間	4時間まで(トレーニングやミーティングを含む)	制限なし	土曜もしくは日曜は9:00~11:30、13:00~16:30 計 6時間 (それ以上、練習する日もある)
一週間の練習時間	20時間まで(トレーニングやミーティングを含む)	制限なし	平日3時間×4日(月曜オフ)、 土日6時間×2日 トレーニング1時間半×2回 27時間(+ミーティング1時間) = 28時間 (日によってはミーティングも追加される)
休日	土曜もしくは日曜に、週一日は必ず休暇とする。	制限なし	週一日(月曜)を休日としている。
オフの期間	5月下旬~8月上旬(3ヵ月間以上) 12月中旬~1月上旬(2~3週間)	—	12月24日~1月7日(2週間程度) リーグ戦終了後10月10日~17日(一週間程度)
授業	練習のために欠席することは許されない。 遠方で試合がある場合に前日を移動日として場合などは可。	—	基本的には授業を優先としている(練習が理由により欠席することはない)。 平日に試合が組まれた場合は公欠を申請する。
試合の当日	移動や準備を含め、3時間のカウントとする。	—	日中の試合があっても、夕方の練習に参加する。
休日に試合があった場合試合	翌週に必ず休暇を設ける。	—	振替の休暇を設定している。
指導者	制限されている時間内の練習には、必ず 監督やコーチの管理のもと行われている。	—	学生のみで練習 している時間が大半を占める。 (平日はほぼ学生のみで練習)
練習の定義	トレーニング、ミーティング、動画等の視聴も練習を含む。	—	練習とは 別にトレーニング、ミーティングの時間 を設けている。

第4項 上級生と下級生の活動時間の比較

上級生と下級生(1年生)の活動時間を比較すると、部の雑務全般を下級生である一年生が行う慣習であるため、下級生の拘束されている時間(練習以外の活動時間)が多い状況となっていた(表)。ミーティングやガット張りの時間を除いてもNCAAの規定を超えていた。また前日が雨天の場合はコート整備を行うためさらに時間を要していた。

表 11 上級生と下級生の活動時間の比較

【下級生】授業実施期間						活動時間
	掃除&準備	練習	トレーニング	片付け	その他	
日	8:00～9:00	9:00～11:30、13:00～16:30		16:30～17:00		7.5
月						
火	1h	グループに分けて練習 2.5h	16:00～17:30	17:30～18:00		5.5
水	1h	"		0.5h		4
木	1h	"		0.5h		4
金		フリー練習 2h		0.5h		2.5
土	8:00～9:00	9:00～11:30、13:00～16:00	16:00～17:30	17:30～18:00		8.5
						32

【上級生】授業実施期間						活動時間
	掃除&準備	練習	トレーニング	片付け	その他	
日		9:00～11:30、13:00～16:30				6
月						
火		グループに分けて練習 2.5h	16:00～17:30			4
水		"				2.5
木		"				2.5
金		フリー練習 2h				2
土		9:00～11:30、13:00～16:00	16:00～17:30			7
						24

第5項 中央大学硬式庭球部の管理体制

授業実施期間の平日は 2～3 グループに分けて練習を行い、学生が主体となり運営していた。監督コーチは土日もしくは平日の夕方以降に立ち会う管理体制であった(図 19)。

図 19 中央大学硬式庭球部の管理体制



第6項 中央大学の他の部活の状況

中央大学の他の部活の活動状況をみると、専属の監督やコーチを雇っている部は平日の昼間に指導者の立ち合いのもと練習を行っていた。その他の部活の練習は指導者不在で実施するか、もしくは朝や夕方以降の時間に実施していた(図 20)。

図 20

各部会の練習時間および管理体制(授業実施期間)

	職員/外部	スタッフ 人数	部員 数		授業前	授業中	授業後	土曜日	日曜(祝日)
テニス部	職員	3	23	練習時間		9:00~11:00 13:00~16:00	17:00~20:00	9:00~11:30 13:00~16:30	9:00~11:30 13:00~16:00
				立ち合い		×	△	△	○
ラクロス部	職員	2	100	練習時間	7:30~9:00	9:00~10:30		7:30~10:30	
				立ち合い	×	×		○	
相撲部	職員	2	13	練習時間	7:00~8:00		17:30~20:30	10:00~13:00	10:00~13:00
				立ち合い	○		○	○	○
アイスホッケー	職員	3	31	練習時間	6:00~9:00		19:00~21:00		
				立ち合い	○		△		
陸上部	職員	2	50	練習時間		10:00~14:00		10:00~14:00	10:00~14:00
				立ち合い		×		△	○
陸上部 (駅伝部)	契約職員 (専属コーチ)	4	50	練習時間	6:00~7:00	11:00~13:00	16:00~18:00	6:00~7:00 11:00~13:00 16:00~18:00	6:00~7:00 11:00~13:00 16:00~18:00
				立ち合い	○	○	○	○	○
サッカー部	外部コーチ	7	120	練習時間	6:00~9:00	9:00~10:00	15:30~19:00	7:00~16:00	7:00~16:00
				立ち合い	○	○	○	○	○
アメフト部	外部コーチ	10	80	練習時間		11:00~15:00	16:00~20:00	16:00~20:00	11:00~15:00
				立ち合い		○	○	○	○
レスリング部	外部コーチ	2	28	練習時間	6:00~8:30	9:00~10:30	17:00~19:00	8:30~10:30 16:00~18:00	10:00~12:00
				立ち合い	○	○	○	○	○

第10節 研究の目的

本研究の目的は体育会テニス部の管理・運営方法の改善の取り組みが学生に及ぼした影響を明らかにすることである。

第2章 研究方法

第1節 ケーススタディ

2023年1月から12月までの期間に中央大学硬式庭球部で実施した運営改革の内容とその時々が発生した克服すべき課題と解決策について時系列で整理した。

第2節 中央大学硬式庭球部に所属する部員へのアンケート調査

中央大学硬式庭球部で実施した取り組みに対する評価と部に所属したことによるライフスキルの成長、および風土の変化についてアンケート調査を実施した。

第1項 対象

2023年度に在籍している部員27名を対象とした。

第2項 調査方法

Google フォームを用いた WEB 調査を実施した。調査は、調査対象である部員に対して(目的、調査の目的)説明を行い、調査フォームのアクセス先は部内連絡用の SNS(LINE)で配信し、研究に参加して良いと判断する場合にはアクセスするよう伝え、研究を開始した。調査は3回を予定し、1 回目の調査を 2023 年 4 月に、2 回目を 8 月に、3 回目を 12 月(実施予定)に実施した。

第3項 調査項目

質問内容は、自作の質問で構成した練習時間、練習内容、監督との面談など指導への新たな取り組みとして実施した内容について聞く部分と、既存の尺度を用いた「アスリートに求められるライフスキルとその評価項目」と「大学運動部における組織風土尺度」で構成した。

1) 新たな取り組みとして実施した内容に対する評価

新たな実施に対する評価として、練習時間に関すること(6項目)、練習内容に関すること(6項目)、監督との面談(5項目)の3つの内容計17項目で構成した。

それぞれの質問には、「全く感じない,あまり感じない,どちらともいえない,感じる,非常に感じる」の5段階で答えてもらった。さらに各項目に自由欄を設け、それぞれ改善策については記述してもらった(表 12)。

表 12 新たな取り組みとして実施した内容に対する評価

項目	内容
練習時間(時間の有効活用)について	1, 効率よく練習できていると感じますか。
	2, 練習時間は平等に確保されていると感じますか。
	3, 授業に出席(単位取得)しやすくなりましたか。
	4, プライベートの時間が増えましたか。
	5, 以前よりプライベートの時間が充実していると感じますか。
	6, 今後、時間の面でより良い練習環境にするにはどうすべきか記入してください(自由記述)。
練習内容(練習の効果)について	7, 効果的な練習ができていますと感じますか。
	8, 練習内容に平等性が確保されていると感じますか。
	9, テニスのパフォーマンス向上に役立っていると感じますか。
	10, 戦績が伸びると感じますか。
	11, 以前よりテニスに対する取り組みが充実していると感じますか。
	12, 今後、効果的な練習内容にするにはどうすべきか記入してください

	い(自由記述)。
監督との面談について	13, 監督の面談はあなたの目標設定に役立っていますか。
	14, 監督との面談は自分の考えを表現することに役立っていますか。
	15, 監督の面談は大学外の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか。
	16, 監督との面談は大学内の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか。
	17, 監督にして欲しいこと、して欲しくないことがあれば記入してください(自由記述)。

2) 尺度による学生の評価

(1) アスリートに求められるライフスキルの評価

本尺度は島本ほか(2013)が開発したものである。アスリートに求められるライフスキルを10の下位尺度、島本(2013)から評価するもので、下位尺度は4項目の評価から構成されている尺度である(表2、計40項目)。下位尺度得点は4～16点の範囲となる。項目の評定は「1:全然当てはまらない、2:あまり当てはまらない、3:割と当てはまる、4:とても当てはまる」の4段階の自己評価で行い評定値を計測する(表13)。

表 13 アスリートに求められるライフスキルとその評価項目

アスリートに求められるライフスキルとその評価項目（島本ほか，2013）	
	項目
ストレスマネジメント	悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けようとしている 悩み事は相談相手に素直に打ち明けている 悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談するようになっている 悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている
目標設定	強く意識しつづけるために、目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる 目標は考えるだけではなく、紙に書き込むようになっている 一週間や一カ月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている 目標を達成するための計画を具体的に立てている
考える力	あれこれと指示を受けなくても、次にどうすればよいか考えることができる 成功や失敗の原因を自分なりに分析してみることができる 問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる 周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを導き出すことができる
感謝する心	「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている 自分のことを支えてくれている人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている 家族や親しい友人であっても、感謝の気持ちはきちんと伝えている
コミュニケーション	チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションがとれている 同学年だけでなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができる チームのメンバーとは、プライベートも含め幅広く交流するようになっている
礼儀・マナー	試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない 対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない 反則されても仕返すようなことはしない 感情的な挑発行為や言動は行わない
最善の努力	なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力しつづけることができる 単調な作業の繰り返しでも、地道に取り組むことができる 目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる
責任ある行動	同じような失敗を二度繰り返さないようになっている ここぞという場面では、持てる力を全部出し切るようになっている 失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する 失敗から得た教訓を今後に活かしている
謙虚な心	たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない 過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようになっている 調子に乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている いつも自分が絶対に正しいとは思わないようになっている
体調管理	用もないのに夜更しをしている（R） 同じような物ばかり食べていて、食生活が偏食気味である（R） 適度な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようになっている 食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している

注）（R）：逆転項目

（2）大学運動部における組織風土尺度

本尺度は霧島（2023）が大学運動部における組織風土を測定するために開発した尺度（表 3）を使用した。組織風土を測定する 6 の側面から評価した（表 3、計 18 項目）。項目の評定は「1:まったく当てはまらない、2:あまり当てはまらない、3:どちらともいえない 4:やや当てはまる、5:非常に当てはまる」の 5 段階の自己評価で行い評定値を計測する（表 14）。

表 14 大学運動部における組織風土尺度

F1 「暖かい雰囲気」
メンバーの間の人間関係に多くの暖かさがある
メンバー同士が交流しやすい雰囲気である
メンバー同士は強い信頼関係で結ばれている
F2 「社会貢献意識」
活動を通して社会に貢献することが大切だといった雰囲気がある
メンバーは社会貢献に強い関心をもっている
いかに活動の成果を社会に還元できるかという、社会貢献の意識が重視されている
F3 「倫理・道徳からの逸脱」
クラブの利益のためであれば、倫理的に不適切な行為も許容される雰囲気がある
倫理や道徳をいちいち守っているとクラブの利益にならないという認識がクラブ内にはある
クラブの利益につながるなら、倫理的・道徳的でないことでも多少は目をつぶってもらえる
F4 「ルールによる統制」
規則を忠実に守ることを求める雰囲気がある
規則や手続きに従うことを重要とする雰囲気がある
クラブの方針に従うことを求める雰囲気がある
F5 「ペナルティの公正さ」
クラブのルールに違反したメンバーは、立場によらず公平なペナルティが課される
クラブのルールに違反したメンバーは公正に罰せられる
ルール違反をしたメンバーには相応のペナルティが課される
F6 「変革受容」
クラブの中に新しい考え方を持ち込むことに対し好意的な雰囲気がある
良いアイデアに対してはリスクを冒してでも実行する雰囲気がある
新しいことに積極的にトライする雰囲気がある

第4項 分析方法

ケーススタディの内容は、時系列で整理し、実践した内容と学生の評価をもとに検証した。アンケート結果は時系列ごとに記述統計をまとめた後に、アンケート実施時期での比較をt検定または一元配置分散分析で行った。12月には4年生は引退していたため、分析対象から除外した。

第5項 倫理的配慮

アンケート対象者に対し、調査の主体、目的などについて口頭で説明を行った上で、参加の同意を得た。また、不利益からの保護、プライバシーの保護について説明し同意を得た。

第3章 結果

期間中運営の見直しは 3 回(1、4、11 月)行った。これらを実施する理由となった克服すべき課題と課題に対する対応、そしてその評価について時期ごとに説明する。

対象期間中、部員は 27 人在籍し、内訳は 1 年生 10 名、2 年生 8 名、3 年生 5 名、4 年生 4 名、レギュラー人数 13 名、レギュラー以外 14 名で途中退部したものはいなかった。

対象期間中の主な戦績は関東大学テニスリーグ 6 位、インカレ出場者 4 名であった。

関東大学テニスリーグ 6 位だったため、2 部のトップチームと入れ替え戦となった。入れ替え戦で負け来季は 2 部リーグで戦うこととなった。

第1節 2023 年 1～3 月

2023 年 1 月に部員総会を行い、今年の関東学生テニスリーグで優勝を果たすための話し合いをした。過半数以上の部員から、練習時間の改善と練習に監督・コーチが立ち合って欲しいという要望がでた。この要望に対して行ったアクションは、平日の練習(火～木)に監督・コーチが立ち会う朝練習(7:30～8:45)を、ハードコート(4面)で行う全体練習として導入したことと、朝練習後の時間(8:45～10:30)を、これまでのグループ練習から全体練習に変更した。そのほかに、目標管理・練習計画シートをもとに監督との定期的な面談、レギュラー以外の選手が出場する他大学との対抗戦を導入した。

第1項 部員総会での議論と決定事項

2023 年 1 月 7 日に部員総会を行った。出席者は学生 17 人、監督、コーチ 3 人だった。

この総会では練習時間の変更、目標管理・練習計画シートの記入について、監督との面談、レギュラー以外の選手が出場する他大学との対抗戦の実施、などについて議論した。

部員総会での意見をふまえて、練習時間は平日の練習(火～木)に朝練習(7:30～8:45)を全体練習として導入したことと、朝練習後の時間(8:45～10:30)をこれまでのグループ練習から全体練習に変更したことだった。この変更により部としての平日の練習時間は朝の 3 時間、10:30 以降は自主練習の時間とし時間制限をしなかった。トレーニングの時間は 12 月以前と同様に火曜 18:30～20:00、土曜 15:30～17:00 とした。

また、自主練習は目標管理・練習計画シートをもとに練習内容を監督と相談し、次回の面談の時に報告することとした。さらに希望者にはプライベートレッスン(個別指導)の時間を設けることを総会以降、導入することを決めた。

以上を図 21 に示す時間に導入することにした。監督は朝の全体練習と夕方の個別練習に立ち会った。また、自主練習にはコーチが立ち会うことになった。

図 21 2023 年 1 月～3 月の全体練習時間

2023年1月～年3月 部員数：16名 義務練習時間 自主練習

曜日/時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
日																
月																
火																
水																
木																
金																
土																

授業実施期間

全員

OFF

体育の授業のため
テニスコート使用不可

トレーニング
全員

自主練習

自主練習 (2h) ※各自好きな時間に練習

全員

トレーニング
全員

第2項 新たな取り組み：朝練習、目標管理シートと部内対抗戦の導入

1) 朝練習

朝練習は火、水、木の週3回実施した。朝練習の導入により、全部員が集まりコミュニケーションは取りやすくなるという利点はあったが、寒い時期での実施だったため、これまでの準備運動(15分)では身体を温めるのに不十分でアップに20分以上かかることが分かった。そのため、ウォーミングアップに心拍数のあがるミニゲーム等を取り入れ、時間の短縮と効率化を図った。その結果として、ウォーミングアップ時間は10分程度に短縮できた。朝練習の内容は、導入当初は基本練習(単純なラリー系の練習)であったが、シングルスを想定した運動量の高いメニューを増やし、短時間で効率のよい練習内容に変更した。

朝練習導入の理由は、部員全員で集まることでの一体感の醸成や、レギュラー以外も指導しやすくなること、個人のスケジュールに合わせやすくなることなどであった(表15)。

表 15 朝練習を導入理した理由

- ・全員で練習することにより一体感が生まれる。
- ・コートが豊富に使えるため質の良い練習となる。
- ・早朝に集合することにより規則正しい生活となる。
- ・真冬の寒い時間に活動することにより、精神面も鍛えられる。
- ・就職活動のアピールになる。
- ・授業前の時間を活用することより時間の有効活用となる。
- ・一般生(レギュラー以外)も充実した練習となる。
- ・最低でも週3回は監督、コーチと顔を合わせるにより、管理できる。
- ・全員が集まる時間があるため、チームワークが生まれる。

2) 目標管理・練習計画シート

目標管理・練習計画シートをもとに選手と監督コーチの面談を定期的(2ヶ月に1回)に実施

することになった。用紙に記入することにより個々の取り組みを明確にし、自主練習の効果を高めることを狙いに実施した(図 22)。また、面談時に希望者にはプライベートレッスン(個別指導)の時間を設定するようにした。

図 22 目標管理・練習計画シート記入例

記入日: 5/17 中央大学硬式庭球部 目標管理・練習計画シート 学年 氏名

【長期的な目標】 インカレ単複ベスト4	【夏の大会の目標】 夏関本戦出場 JOP大会優勝	【今後のトーナメント計画】 JOP大会に出場
【目標達成のために必要なこと】 ・サーブ強化 ・安定したストローク ・長い試合をおための体力 ・攻めた時のアプローチやボレーの精度を上げる ・試合中のポイントを取るためのパターンを増やす		【具体的な取り組み】 ・サーブ練習の時間を取る。1日30分 ・2対1や20分マッチの時から、1球もミスしない気持ちでやる。 ・トレーニング(筋力、バグのトレーニングを自主的に行う) ・球出しで細かい所から何度も繰り返し練習する。 ・自分たでポイントのパターンを作り練習する。 ・アプローチから、チャンスボールを打てたり、サーブやボレーから
【自分がチームのためにすること(できること)、相談や悩み、など】 ・自主練習をしっかりと、周りの人にも良い影響を与えていきたい。 ・仕切りの人によって練習のメニュー、練習に対する雰囲気が違うので、いつでも良い練習ができる環境にしていきたい。		

3) レギュラー以外の選手のお大学との対抗戦

1月から3月の期間でレギュラー以外の部員を対象にした対抗戦を定期的(2週間に1回)に実施した(表 15)。レギュラー以外の部員が他大学の選手と対戦する場が提供できた。またレギュラー選手が応援やサポーター役となる機会となりチームの団結力が強まる切っ掛けとなった。一方でお互いにレギュラー以外の選手同士の対戦となった場合に勝利への執着心が低いと感じられる場面も見受けられた。

表 16 レギュラー以外の選手を対象とした他大学との対抗戦の結果(1月~3月)

- ・1月21日(土)日本大学 A(7勝7敗)、B(7勝12敗)
- ・1月22日(日)東京国際大学 B(15勝3敗)
- ・2月2日(木)駒澤大学 A(8勝10敗)、B(13勝4敗)
- ・2月12日(日)筑波大学 雨天中止
- ・3月11日(土)慶應義塾大学 A(2-7)、B(5-4)
- ・3月28日(火)法政大学 A(7-2)

第3項 評価

朝練習の導入やレギュラー以外の選手の対抗戦を実施したことで、チームの一体感が生まれた。また、朝練習の時間帯は監督・コーチが立ち会うため練習の雰囲気も活発となった。

一方で 3 月から新入部員が加わったことで、全体練習のコート面数(ハードコート 4 面)に対する人数が多くなり、コートを三分割しラリー練習を行うことや交代制でコートに入るなどの工夫をしたが、打球数と運動量を確保できず質の高い練習ができないという問題が生じた。

第2節 2023 年 4～10 月

第1項 新たな取り組み:全体練習を廃止し、グループ練習を開始

コート面数に対する人数の増加への対策として、平日の全体練習を廃止し、トレーニング以外の練習は全体を平日 3 グループ、土日 2 グループに分け、すべてグループ練習とした(図 23)。平日と土曜のグループ分けは部員それぞれの履修スケジュールを勘案し割り振りを行った。これらの取り組みにより、履修している講義のすべてに出席しながら、すべての練習にも参加できるようになった。

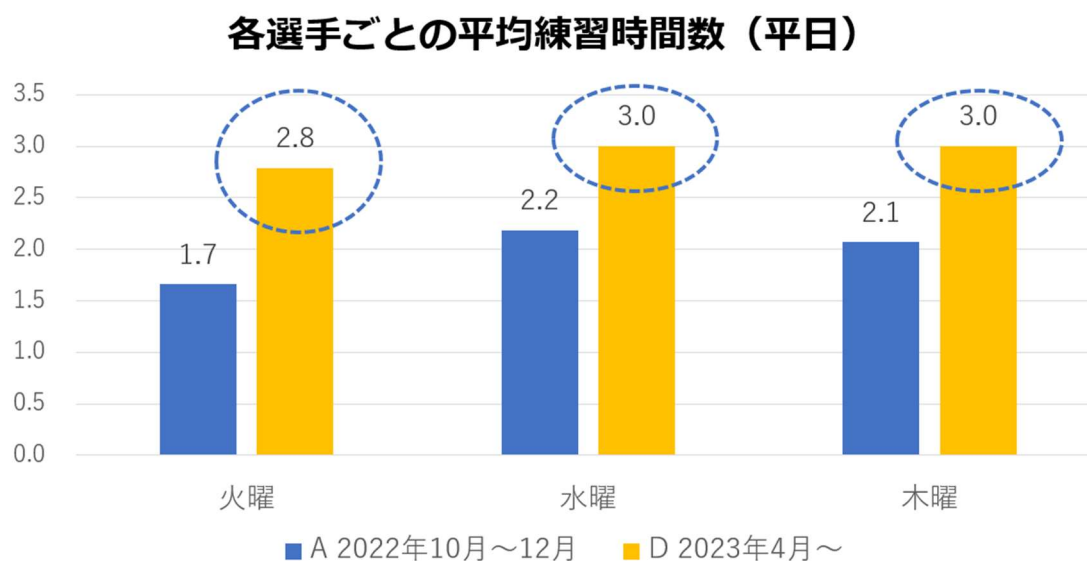
図 23 練習スケジュール(2023 年 4 月～10 月)

2023年4月～10月 部員数: 27名

曜日/月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
日					12名			15名								
月								OFF								
火			21名				体育の授業のため テニスコート使用不可		6名			トレーニング 全員				
水			12名			自主練習		6名			9名					
木			14名					8名			8名					
金								自主練習 (2h) ※各自好きな時間に練習								
土					14名			13名	トレーニング 全員							

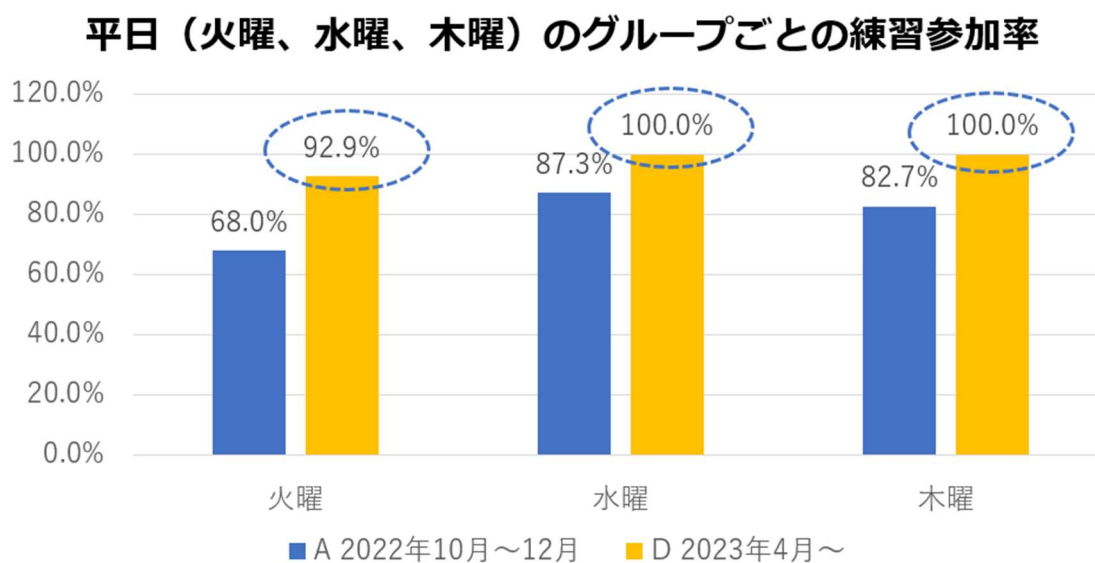
2023 年 4 月以降、平日の練習は各グループ 3 時間確保でき、平均練習時間は 2.9 時間(図 24)、平日の平均練習参加率は 97.6%となった(図 25)。またコート1面に対する部員数が 3 月までの全体練習の平均 7.5 名が、4 月以降は平均 2.5 名になった(図 26)。

図 24 各選手の平均練習時間数(平日)



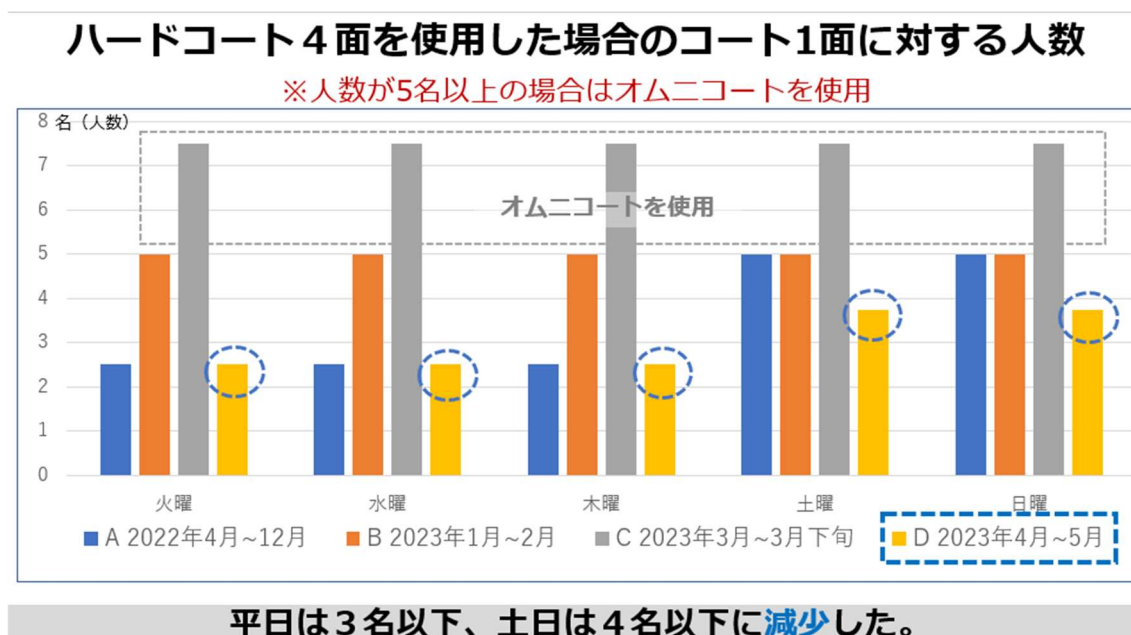
2023年4月以降は練習時間が増加している。

図 25 平日(火曜、水曜、木曜)のグループごとの練習参加率



Aでは授業による遅刻や早退あり。Bではほぼ100%の参加率となった。

図 26 ハードコート 4 面を使用した場合のコート 1 面に対する人数



第2項 レギュラー以外の選手の他大学との対抗戦

4 月以降も継続してレギュラー以外の部員を対象にした対抗戦を実施した。対戦校によってはレギュラーと準レギュラーの両方が出場する方式で実施した(表 17)。

8 月以降は試合期間となったため、実施しなかった。

表 17 レギュラー以外の選手を対象とした他大学との対抗戦の結果(4 月~7 月)

- ・4 月 8 日(土)法政大学 AB(5 勝 2 敗)
- ・4 月 29 日(土)慶應義塾大学 B(2 勝 9 敗)
- ・5 月 14 日(日)立教大学 雨天中止
- ・6 月 18 日(日)亜細亜大学 B(4 勝 5 敗)
- ・7 月 16 日(日) A 立教大学(4 勝 5 敗)、B 専修大学(7 勝 2 敗)
- ・7 月 23 日(日)日本体育大学 B(5 勝 4 敗)

第3項 評価

全体を平日 3 グループ、土日 2 グループに分けたグループ練習としたことによって、コート 1 面に対する人数が少なくなったことにより、待ち時間がなく恒常的にボールを打つことが可能となり打球数も増えた。さらに一面を広く使えることや監督コーチの球出し練習を受ける機会が増え、運動量の高い練習が実施できるようになった。また履修状況を勘案して練習スケジュールを組んだことにより、練習参加への遅刻や早退がなくなりメニューを組むうえでも効率のよい練習内容にすることができた。

しかし、この期間にチームの目標でもあった関東学生テニスリーグが行われ、この大会で

チームは0勝5敗で一部リーグ6位となり、二部リーグ1位の筑波大学と入れ替え戦が行われた。結果、チームは敗退し降格となり、来季は二部リーグで戦うこととなった。

選手の主観的評価では学生の練習時間に対する評価は5満点中、4月平均3.70、8月平均3.95で(表18)、「朝の時間を有効活用できる」などの意見がみられるようになった。練習内容に対する評価は5満点中、4月平均3.81、8月平均4.03で(表19)、「個人練習に課題練習を取り入れる」など練習メニューに対する積極的な意見がみられるようになった。また、監督との面談については、5満点中、4月平均3.65、8月平均3.67で(表20)「アドバイスが欲しい」「練習に立ち会って欲しい」などの意見がみられた。ライフスキル尺度と大学運動部における組織風土尺度の尺度得点は4月121.00と21.49、8月125.74と21.84だった。

1) 4月から10月の主な試合での結果

6月に関東学生テニストーナメントが開催され本戦にシングルス6名、ダブルス1組が出場した。本大会は全日本学生テニス選手権大会(インカレ)の出場権をかけた大会であり、シングルス4名が全日本学生テニス選手権大会に出場できた。ダブルスは敗退したため出場ペアは0組となった。

8月に全日本学生テニス選手権大会が開催された。シングルスは4名出場し、最高成績はベスト8だった。

9月には関東学生テニスリーグが開催され、1部リーグ6位で入れ替え戦となり、敗退し2部リーグに降格となった。

2) 練習時間に対する学生の主観的評価(4月、8月)

(1) 5段階評価

練習時間に対する主観的評価は4月より、8月が高い項目が多かった。

表 18 練習時間に対する学生の主観的評価(4月,8月)

	4月	8月
効率よく練習できていると感じますか？		
非常に感じる	7	11
感じる	14	10
どちらともいえない	4	5
あまり感じない	1	1
全く感じない	1	0
平均値	3.93	4.15
練習時間は平等に確保されていると感じますか？		
非常に感じる	9	9
感じる	15	15
どちらともいえない	2	2

あまり感じない	0	0
全く感じない	1	1
平均値	4.15	4.15
授業に出席(単位取得)しやすくなりましたか？		
非常に感じる	5	8
感じる	11	11
どちらともいえない	6	8
あまり感じない	4	0
全く感じない	1	0
平均値	3.56	4.00
プライベートの時間が増えましたか？		
非常に感じる	2	7
感じる	12	10
どちらともいえない	9	7
あまり感じない	4	1
全く感じない	0	2
平均値	3.44	3.70
以前よりプライベートの時間が充実していると感じますか？		
非常に感じる	2	7
感じる	12	11
どちらともいえない	9	6
あまり感じない	4	1
全く感じない	0	2
平均値	3.44	3.74
合計平均値	3.70	3.95

(2) 自由記述

練習時間についての 5 段階評価では、8 月のほうが低い点数であったが、自由記述を見ると、3 月までの評価である 4 月の内容では、練習時間の長短以外に履修にあわせて練習時間を設定することの評価が書かれていた。4 月以降の取り組みに対する 8 月の評価では、短時間で集中した練習ができたことや、練習内容(メニュー、やり方)に対する意見が書かれるようになった。

一方で改善すべき点としては、4 月は個別(少人数でのグループ練習)の再開や長時間ダラダラ練習の見直しへの言及があった。8 月は練習時間が長くなること、固定メンバーでの練習が多いことに対しての見直しや練習メニューの工夫への言及があった(表 19)。

表 19 練習時間についての自由記述(4月,8月)

	4月	8月
「非常に感じる」「感じる」と回答した人の自由記述		
	・短い時間でいいので集中して練習に取り組む。 ・朝の時間を有効に使う。 ・現時点では最も良い時間配分だったと思う。 ・練習時間が長いとだらけるので少ない時間で集中して練習する。 ・現在の練習時間のように履修に合わせて練習時間を振り分けてほしい。	・短い時間で集中的に練習する ・追い込む日は追い込む、休む日は休養日としメリハリをつけるべきだと思う。 ・今で十分充実している ・仕切りの人によって休憩時間や練習の内容に不満がある時があるので、上手く時間を使えるように考えていきたい。
「どちらともいえない」と回答した人の自由記述		
	・個別練習を再開して欲しい。	・家があまり近くないので、7時30分からの練習がきついです ・練習時間を長くする。練習の合間の休憩をもっと短く、練習メニューを増やす。 ・レギュラーとレギュラー以外が同じコートで練習する機会が欲しい。毎回同じ相手のためあまり充実していない。チームの底上げという面では必要だと思う。
「全く感じない」と回答した人の自由記述		
	・だらだらしない時間作りをする。	・長すぎず、集中できる時間(2時間くらい)をきついメニューの合同練習にして、そこからは自主練にする。

2) 練習内容に対する学生の評価

(1) 5段階評価

練習内容については、いずれの項目も4月に比べて8月が高い評価になっていた。

表 20 練習内容に対する学生の主観的評価(4月,8月)

	4月	8月
効果的な練習ができていると感じますか		
非常に感じる	3	9
感じる	17	14
どちらともいえない	5	1
あまり感じない	2	3
全く感じない	0	0

	平均値	3.78	4.07
練習内容に平等性が確保されていると感じますか			
非常に感じる	9	8	
感じる	9	15	
どちらともいえない	8	4	
あまり感じない	1	0	
全く感じない	0	0	
	平均値	3.96	4.15
テニスのパフォーマンス向上に役立っていると感じますか			
非常に感じる	5	9	
感じる	16	13	
どちらともいえない	5	2	
あまり感じない	1	3	
全く感じない	0	0	
	平均値	3.93	4.04
戦績が伸びると感じますか			
非常に感じる	6	6	
感じる	7	13	
どちらともいえない	10	6	
あまり感じない	4	2	
全く感じない	0	0	
	平均値	3.56	3.85
以前よりテニスに対する取り組みが充実していると感じますか			
非常に感じる	5	9	
感じる	15	12	
どちらともいえない	4	4	
あまり感じない	3	2	
全く感じない	0	0	
	平均値	3.81	4.04
	合計平均値	3.81	4.03

(2) 自由記述の内容

自由記述では、4月、8月ともに練習内容に対する意見として、ラリー系メニューを増やして欲しいという意見や、練習メニューの種類を増やすことへの意見が多かった。

また、部員の練習に対する取り組み方の意見として、練習を仕切る上級生の対応やモチベーションの低い部員に対する不満の意見があった(表 21)。

表 21 練習内容についての自由記述(4 月,8 月)

	4 月	8 月
	<u>「非常に感じる」「感じる」と回答した人の自由記述</u>	
	・やる気のある人となない人を分ける。 ・ラリー系のメニューを増やしたい。 ・結果が出やすいメニューの発案、構築。 ・練習環境を良くする。(コートの状態、ボールの状態) ・その日のテーマを自分で決めて練習する。 ・練習内容が偏ってしまっていることがあるので少し工夫して行うのもいいかなと思いました。 ・仕切りの人によって、練習の内容が良くなりもし悪くなりもあるので、特定のメニューを決めて実施する。 ・パターン練習を増やす。 ・一面にいる人数が多くなりすぎないようにする。	・自分の課題練習を取り入れる。 ・ラリー系のメニューを増やす。 ・モチベーションが高い選手と低い選手は違う練習にすべき。 ・やる気ない人と練習時間をわける ・練習内容の種類を増やす ・自らテーマを決めて練習する ・仕切りの人の意識を高くする ・個人が練習中でのテーマを持って練習を行わないといけなと思う。 ・ダブルス系の練習 ・個々のテニスに取り組む意識を変える。
	<u>「どちらともいえない」と回答した人の自由記述</u>	
	・ダブルスの練習時間を増やす ・球だし練習のレパトリーを増やして欲しい。	・休憩が長すぎて、途中からダラダラになってきてしまうので、しっかり時間を有効活用すべき。
	<u>「あまり感じない」と回答した人の自由記述</u>	
	・練習時間の増加 ・夜の時間の練習にスタッフに少しでも参加してもらえると嬉しいです。	・リーグ期間のサポートメンバーは練習が出来ないため、チーム全体の層を厚くするという意味でもオムニコートを活用すべきだと思います。 ・やる気のない人と練習したくない ・3人でグルグル動く球出しではなく、1人ずつコートに入って振り回し練習をする。2回・休む時間があるのでそこで息を整えることができる。

4) 監督の面談について

(1) 5 段階評価

監督の面談について、質問によっては 4 月より 8 月のほうが低い点数であったが、合計平均値では 8 月は 4 月より高い値だった。

表 22 監督との面談についての学生の評価(4 月,8 月)

	4 月	8 月
監督の面談はあなたの目標設定に役立っていますか		
大変役立った	3	5
役立った	18	13
どちらともいえない	5	9
あまり役立たなかった	1	0
役立たなかった	0	0
平均値	3.85	3.85
監督との面談は自分の考えを表現することに役立っていますか		
大変役立った	5	6
役立った	18	14
どちらともいえない	4	7
あまり役立たなかった	0	0
役立たなかった	0	0
平均値	4.04	3.96
監督の面談は大学外の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか		
大変役立った	2	4
役立った	6	8
どちらともいえない	18	13
あまり役立たなかった	1	0
役立たなかった	0	2
平均値	3.33	3.44
監督との面談は大学内の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか		
大変役立った	2	4
役立った	8	8
どちらともいえない	15	12
あまり役立たなかった	2	1
役立たなかった	0	2
平均値	3.37	3.41
合計平均値	3.65	3.67

(2) 自由記述の内容

監督の面談について、自由記述を見ると4月はコートでの球出しの要望やテニスの技術的なアドバイスを求める意見に対して、8月は一定の部員に対するモチベーションの維持や対応を求める意見があった(表23)。

表 23 監督との面談についての自由記述(4月,8月)

	4 月	8 月
<u>「非常に感じる」「感じる」と回答した人の自由記述</u>		
	・球出しをして欲しい ・パターン練習を増やしてほしいです。 ・プライベートレッスンを取り入れて欲しい。(2名) ・ラリー系のメニューを増やして欲しいです。 ・戦術面の指導をお願いしたい。 ・平日の練習では球出しに力入れるのではなく、ラリー系やポイント系の中でのアドバイスが欲しい。 ・この週はこれを練習しよう。今日はこれを意識して練習しようといった目的意識を持たせて貰えると非常に良いと思う ・練習メニューのアイデア	・球出しをしてほしい(2名) ・技術的な指導はもちろん、戦術面の指導もいただけると大変助かります。 ・7 時 30 分からの練習の時、決まったことじゃなくて、色々な練習がしたい ・もっと練習にきて欲しい ・ラリー系やポイント系でのアドバイス ・モチベーションが低い選手との面談 ・選手のモチベーションの維持 ・練習メニューのアドバイス
<u>「どちらともいえない」と回答した人の自由記述</u>		
	・もっと練習に来てほしいです。もっとチームのことをよく見てほしいです。 ・朝の練習でもっと技術的な面のアドバイスなどがほしい ・個人的なアドバイスをしていただけると嬉しい。	・練習をもっとちゃんと見てほしい。もっとアドバイスをしてほしい。チームの状況、悩み、不満、相談を聞く機会がほしい。 ・アドバイスが欲しいです。 ・少しでも、スタッフと関わり練習でのアドバイスなどをしていただけるとありがたい。

(3) 面談の内容

2023 年 1 月から一人ずつ面談を行った。一人 20 分程度の面談を 2 ヶ月に一回のペースで継続して実施した。面談の内容は多岐にわたるが、1 年生からは先輩との人間関係や仕事などの相談が多かった。上級生からは練習内容や対抗戦のメンバー選び、またはモチベーションの保てない部員についての相談などがあった。

5) ライフスキル尺度と大学運動部における組織風土尺度

(1) ライフスキル尺度

ライフスキル尺度の尺度得点の平均値は4月 121.00、8月 125.74 だった。下位尺度の考える力は、4 月に比べて 8 月で有意に上昇し($p < 0.05$)、同様に目標設定は上昇傾向

が認められた($p<0.1$)。(表 24)

表 24 ライフスキル尺度の評価(4月,8月)

	4月		8月		t検定	
	Mean	SD	Mean	SD	t値	p値
ストレスマネジメント	11.41	0.25	11.81	0.15	-0.90	0.37
目標設定	9.00	0.36	9.96	0.39	-1.95	0.06
考える力	12.52	0.18	13.56	0.13	-2.76	0.01
感謝する心	13.93	0.10	13.96	0.23	-0.09	0.93
コミュニケーション	12.26	0.26	12.59	0.20	-0.65	0.52
礼儀・マナー	12.33	0.27	12.74	0.18	-0.59	0.56
最善の努力	12.70	0.27	13.19	0.17	-1.54	0.14
責任ある行動	13.19	0.18	13.63	0.21	-0.98	0.34
謙虚な心	12.70	0.23	13.04	0.22	-0.81	0.42
体調管理	10.96	0.56	11.26	0.62	-1.22	0.23
尺度得点	121.00		125.74			

(2) 大学運動部における組織風土尺度

大学運動部における組織風土尺度の尺度得点の平均値は 4 月 21.49、8 月 21.84 だった。下位尺度のうち、ルールによる統制は 4 月に比べて 8 月で有意に上昇した($p<0.05$) (表 25)

表 25 大学運動部における組織風土尺度の評価(4月,8月)

	4月		8月		t検定	
	Mean	SD	Mean	SD	t値	p値
暖かい雰囲気	3.94	0.29	3.65	0.22	1.46	0.15
社会貢献意識	3.42	0.21	3.37	0.37	0.39	0.70
倫理・道徳からの逸脱	3.00	0.30	3.01	0.17	-0.06	0.95
ルールによる統制	3.73	0.23	4.00	0.15	-2.33	0.03
ペナルティの公正さ	3.77	0.23	3.91	0.22	-0.74	0.47
変革受容	3.64	0.21	3.89	0.17	-1.36	0.18
尺度得点	21.49		21.84			

第3節 2023 年 11 月～

第1項 新たな取り組み:練習内容の見直し

4 年生は引退したため交代が行われ、11 月からは 3 年生が主体となり練習内容の見直しを行った。リーグ戦や練習試合を含め 10 月までの結果を受け、ダブルスを強化するための対策を早急に講じる必要があることから、監督コーチによるダブルス強化に特化した練習メニューを実施する時間を増やした。

第2項 評価

2023 年 11 月以降も平日の練習は継続して各グループ 3 時間確保でき(図 27)、平均練習

時間は 2.9 時間、平日の平均練習参加率は 97.6%となっている。練習内容については継続して球数と運動量を確保できている。同時にダブルス強化のメニューを実施し、ダブルスのパターン練習の時間を確保できるようになり、ペアとのフォーメーションやポジション取り、または配球などの細かい内容のアドバイスができるようになった。

12 月の学生の評価では、練習時間平均 3.86(表 27)で、「練習時間は効率的であり、現状維持すべき」などの意見がみられ、練習内容に対する評価は平均 3.95(表 27)で、「苦手なショットを徹底的に指導して欲しい」や「マッチ練習を増やして欲しい」などの要望があった。監督との面談については、平均 3.85(表 28)で「試合をみてアドバイスが欲しい」「プライベートレッスンをしたい」などの意見がみられた。

ライフスキル尺度と大学運動部における組織風土尺度の尺度得点は 122.24(表 29)と 21.50(表 30)だった。10 月に開催された関東学生テニス選手権大会では、一年生のうちスポーツ推薦入学した 6 人全員が 6 年ぶりに全員予選を突破する等の競技力の向上がみられるようになった。

図 27 練習スケジュール(2023 年 11 月～)

2023年11月以降				部員数：27名		義務練習時間		自主練習		授業実施期間											
曜日/時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
日					12名			15名													
月					OFF																
火			21名			体育の授業のため テニスコート使用不可					6名		トレーニング 全員								
水			12名		自主練習			6名			9名										
木			14名		自主練習			8名			8名										
金			自主練習（2h）※各自好きな時間に練習																		
土					14名			13名		トレーニング 全員											

1) 練習時間に対する学生の主観的評価(12 月)

(1) 5 段階評価

練習時間に対する主観的評価はすべての項目が 8 月より、12 月が高い評価だった(表 26)。

表 26 練習時間に対する学生の主観的評価(12 月)

		12 月
効率よく練習できていると感じますか？		
非常に感じる		7
感じる		15
どちらともいえない		0
あまり感じない		1

全く感じない	0
平均値	4.22
練習時間は平等に確保されていると感じますか？	
非常に感じる	8
感じる	13
どちらともいえない	1
あまり感じない	0
全く感じない	1
平均値	4.17
授業に出席(単位取得)しやすくなりましたか？	
非常に感じる	2
感じる	14
どちらともいえない	5
あまり感じない	2
全く感じない	0
平均値	3.70
プライベートの時間が増えましたか？	
非常に感じる	0
感じる	13
どちらともいえない	9
あまり感じない	1
全く感じない	0
平均値	3.52
以前よりプライベートの時間が充実していると感じますか？	
非常に感じる	1
感じる	14
どちらともいえない	7
あまり感じない	1
全く感じない	0
平均値	3.65
合計平均値	3.85

(2) 自由記述

練習時間についての 5 段階評価の自由記述を見ると、8 月以降の取り組みに対する 12 月の評価では、改善を求める意見はなく、現状維持すべきとの肯定的な意見があった。

一方で、全体トレーニングの時間をなくし、毎日の練習にトレーニングを組み込むという工夫への言及があった(表 27)。

表 27 練習時間についての自由記述(12 月)

	12 月
<u>「非常に感じる」「感じる」と回答した人の自由記述</u>	
	・時間面に関しては今の形が効率的であると思う為、現状維持すべきであると思う。 ・今がベストだと感じます。 ・時間帯の移動をやむを得ない場合以外禁止にする、土日のどちらかを 1 日練にする ・今のままでいいと思う(2 名) ・いままで通りでいいとおもいます ・時間の面では特にはないです。 ・スタッフのいる朝の時間は練習内容が充実するが、部員だけの練習だと 3 時間も練習メニューがもたず、ぐだってしまうことがある。 ・練習時間を増やして欲しい。 ・無駄な時間をなくす ・全体のトレーニングをなくして、練習中や練習後にトレーニングを行う。
<u>「どちらともいえない」と回答した人の自由記述</u>	
	記載なし
<u>「感じない」と回答した人の自由記述</u>	
	・時間の面では特にはないです。

2) 練習内容に対する学生の主観的評価(12 月)

(1)5 段階評価

練習内容に対する主観的評価はいずれの項目も 8 月より 12 月が低い評価だった(表 28)。

表 28 練習内容に対する学生の主観的評価(12 月)

	12 月
効果的な練習ができていると感じますか	
非常に感じる	4
感じる	18
どちらともいえない	0
あまり感じない	1
全く感じない	0
平均値	4.09

練習内容に平等性が確保されていると感じますか		
非常に感じる	5	
感じる	14	
どちらともいえない	2	
あまり感じない	2	
全く感じない	0	
平均値	3.96	
テニスのパフォーマンス向上に役立っていると感じますか		
非常に感じる	4	
感じる	16	
どちらともいえない	3	
あまり感じない	0	
全く感じない	0	
平均値	4.04	
戦績が伸びると感じますか		
非常に感じる	3	
感じる	14	
どちらともいえない	5	
あまり感じない	1	
全く感じない	0	
平均値	3.83	
以前よりテニスに対する取り組みが充実していると感じますか		
非常に感じる	4	
感じる	17	
どちらともいえない	2	
あまり感じない	0	
全く感じない	0	
平均値	4.09	
合計平均値	4.00	

(2) 自由記述

練習内容についての 5 段階評価では、8 月より 12 月のほうが低い点数であったが、自由記述を見ると「現状の練習内容を維持すべき」や「今のままでよい」など肯定的な意見があった。また「マッチ練習のみの練習日を設ける」などの意見もあった(表 29)。

表 29 練習内容についての自由記述(12 月)

	12 月
<u>「非常に感じる」「感じる」と回答した人の自由記述</u>	
	・空き時間を上手く利用する(2 名) ・全体練をたまに入れるべきだと思うが、時間と面数、人数を考えた時に現状の形が 1 番効果的だと思うので現状維持すべき。 ・グループに分けて練習する(サーブのグループやラリーのグループや球出しのグループ) ・マッチ練習だけの日などを作って欲しい ・ダブルス練とシングル練に分け、人数を分散するべきだと思います ・今のままで良い ・意味味のある練習をする ・部員だけの練習時にスタッフの方から練習メニューを共有してもらう。 ・オムニコートを使う ・マッチ練習を増やして試合勘をつける ・個人の苦手な部分を見てもらいながらアドバイスを受ける ・スタッフに来てもらってアドバイスをもらう ・アドバイスなどをもらえると自分で気づかない点を修正できる ・お昼の時間など人の少ない時間の部活がもっと質の高い練習になればいい ・球出し練習をもう少し取り入れても良いと思う。 ・スタッフに来ていただく ・技術面の指導をしてくれる人の常駐。
<u>「どちらともいえない」と回答した人の自由記述</u>	
	記載なし
<u>「感じない」と回答した人の自由記述</u>	
	・監督などに練習メニューを提案してもらう。 ・パターン練習を増やす。

3) 監督との面談に対する学生の主観的評価

(1) 5 段階評価

監督との面談に対する主観的評価はすべての項目が 8 月より、12 月が高い評価だった(表 30)。

表 30 監督との面談についての学生の評価(12 月)

	12 月
監督の面談はあなたの目標設定に役立っていますか	
大変役立った	6
役立った	14
どちらともいえない	3
あまり役立たなかった	0
役立たなかった	0
平均値	4.13
監督との面談は自分の考えを表現することに役立っていますか	
大変役立った	4
役立った	17
どちらともいえない	2
あまり役立たなかった	0
役立たなかった	0
平均値	4.09
監督の面談は大学外の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか	
大変役立った	4
役立った	10
どちらともいえない	0
あまり役立たなかった	0
役立たなかった	0
平均値	3.78
監督との面談は大学内の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか	
大変役立った	3
役立った	11
どちらともいえない	9
あまり役立たなかった	0
役立たなかった	0
平均値	3.74
合計平均値	3.93

(2) 自由記述

監督との面談についての 5 段階評価では、8 月より 12 月のほうがすべて高い評価であった。自由記述を見ると「面談をして欲しい」や「面談の文化は残すべき」などの肯定的な意見があった。練習についての意見では、厳しい練習や管理を求める意見があった。

一方で、就職活動の相談やサポートを求める意見もあった(表 31)。

表 31 監督との面談についての自由記述(12 月)

	12 月
<u>「非常に感じる」「感じる」と回答した人の自由記述</u>	
	・今のままよろしく願い致します。 ・個人レッスンをして欲しい。 ・マッチ練を増やして欲しいです ・ダブルス強化練習をもっとして欲しいです。 ・球出しをお願いしたい(2 名) ・土日のメニューなどを教えて欲しいです。 ・練習でのアドバイスと試合でのアドバイス ・きつい練習をお願いします！ ・現状のままで良いと思う。 ・面談の文化は残すべきであると思う。 ・部員のモチベーションの維持をして欲しい ・球出しでアドバイスを頂きたい。 ・今の部活は自由すぎるところがあるから、部活にもっと口を出して制限してもいいと思った。 ・十分な手厚いサポートを受けている為、満足である。 ・個人的に就活の相談をしたいです。 ・就活のお話をお願いします。 ・就活のサポート
<u>「どちらともいえない」と回答した人の自由記述</u>	
	・試合などのアドバイスをして頂きたいです。 ・どんどんアドバイスしてほしい。 ・面談をしてほしいです。

(3) 面談の内容

2023 年 11 月から 12 月の面談では、下級生からは練習内容の改善や個別練習の要望などのテニスに関する相談が多かった。3 年生は就職活動に関する相談があり、活動方法や OB を紹介して欲しいなどの部活動以外の相談があった。

2) ライフスキル尺度と大学運動部における組織風土尺度

(1) ライフスキル尺度

ライフスキル尺度の尺度得点の平均値は 8 月と比較して減少したが、ストレスマネジメントの項目は上昇した(表 32)。

表 32 ライフスキル尺度の評価(12 月)

	12月	
	Mean	SD
ストレスマネジメント	12.22	0.10
目標設定	9.81	0.40
考える力	12.15	0.21
感謝する心	13.74	0.07
コミュニケーション	12.44	0.27
礼儀・マナー	12.41	0.21
最善の努力	12.74	0.11
責任ある行動	12.70	0.21
謙虚な心	12.59	0.23
体調管理	11.44	0.51
尺度得点	122.24	

(2) 大学運動部における組織風土尺度

大学運動部における組織風土尺度の平均値は減少したが、暖かい雰囲気、社会貢献意識については上昇した(表 33)。

表 33 大学運動部における組織風土尺度の評価(12 月)

	12月	
	Mean	SD
暖かい雰囲気	3.94	0.19
社会貢献意識	3.41	0.24
倫理道德からの逸脱	3.02	0.21
ルールによる統制	3.74	0.23
ペナルティの公正さ	3.79	0.20
変革受容	3.60	0.16
尺度得点	21.50	

第4節 対象期間中の学生の主観的評価の変化

第1項 練習時間についての評価

1) 平均点の推移

練習時間に対する評価は、効率、平等な時間確保について、グループに分けて練習したことで評価があがり、12 月時点でもその評価は保たれていた。また、8 月が夏休み期間であったことを考慮すると、授業への出席のしやすさは改善傾向にあり、プライベートの時間は量、質ともに4月に比べ12月で改善していた。(表 34)

表 34 練習時間についての平均点の推移

	4 月	8 月	12 月	
効率よく練習できていると感じますか？	3.93	4.15	4.22	
練習時間は平等に確保されていると感じますか？	4.15	4.15	4.17	
授業に出席(単位取得)しやすくなりましたか？	3.56	4.00	3.70	
プライベートの時間が増えましたか？	3.44	3.70	3.52	
以前よりプライベートの時間が充実していると感じますか？	3.44	3.74	3.65	
平均値	3.70	3.95	3.85	

2) 学年ごとの比較

練習時間に対する1年生の評価は、4月と8月と比べ12月の調査が高い値だった(表 35)。

表 35 学年ごとの平均点の推移

	4月				8月				12月		
	1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生	3年生
効率よく練習できていると感じますか？											
非常に感じる	3	2	1	1	3	3	3	2	1	4	2
感じる	4	4	4	2	3	3	2	2	8	4	3
どちらともいえない	2	2	0	0	3	2	0	0	0	0	0
あまり感じない	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0
全く感じない	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.80	4.00	4.20	3.75	3.80	4.13	4.60	4.50	3.90	4.50	4.40
練習時間は平等に確保されていると感じますか？											
非常に感じる	4	2	2	1	4	3	1	1	2	4	2
感じる	4	5	3	3	6	3	3	3	7	4	2
どちらともいえない	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1
あまり感じない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
全く感じない	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
平均値	4.00	4.13	4.40	4.25	4.40	4.13	3.60	4.25	3.90	4.50	4.20
授業に出席(単位取得)しやすくなりましたか？											
非常に感じる	2	0	2	1	3	3	2	0	1	1	0
感じる	4	5	1	1	5	3	1	2	6	3	3
どちらともいえない	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	1
あまり感じない	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1
全く感じない	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.60	3.38	3.80	3.50	4.10	4.13	4.00	3.50	3.80	3.50	3.40
プライベートの時間が増えましたか？											
非常に感じる	0	1	1	0	2	2	3	0	0	0	0
感じる	3	5	3	1	3	4	1	2	5	6	3
どちらともいえない	4	2	1	2	2	2	1	2	5	1	2
あまり感じない	3	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0
全く感じない	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
平均値	3.00	3.88	4.00	3.00	3.20	4.00	4.40	3.50	3.50	3.63	3.60
以前よりプライベートの時間が充実していると感じますか？											
非常に感じる	0	1	1	0	2	3	2	0	0	1	0
感じる	4	4	3	1	3	5	2	1	7	4	3
どちらともいえない	4	2	1	2	2	0	1	3	2	3	2
あまり感じない	2	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0
全く感じない	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
平均値	3.20	3.63	4.00	3.00	3.20	4.38	4.20	3.25	3.60	3.75	3.60

4) レギュラー、準レギュラーの比較

練習時間に対する評価は、レギュラーに比べ準レギュラーがすべての項目で3回の調査ともに高い値だった(表36)。

表 36 レギュラー・準レギュラーの推移

	4月(n=27)		8月(n=27)		12月(n=23)	
	レギュラー	準レギュラー	レギュラー	準レギュラー	レギュラー	準レギュラー
効率よく練習できていると感じますか？						
非常に感じる	2	5	5	6	2	5
感じる	7	7	5	5	7	8
どちらともいえない	4	0	3	2	0	0
あまり感じない	0	1	0	1	1	0
全く感じない	0	1	0	0	0	0
平均値	3.85	4.00	4.15	4.14	4.00	4.38
練習時間は平等に確保されていると感じますか？						
非常に感じる	3	6	4	5	2	6
感じる	8	7	8	7	7	6
どちらともいえない	1	1	1	1	0	1
あまり感じない	0	0	0	0	0	0
全く感じない	1	0	0	1	1	0
平均値	3.92	4.36	4.23	4.07	3.90	4.38
授業に出席(単位取得)しやすくなりましたか？						
非常に感じる	2	3	2	6	1	1
感じる	6	5	5	6	5	9
どちらともいえない	2	4	6	2	2	3
あまり感じない	2	2	0	0	2	0
全く感じない	1	0	0	0	0	0
平均値	3.46	3.64	3.69	4.29	3.50	3.85
プライベートの時間が増えましたか？						
非常に感じる	1	1	2	5	0	0
感じる	5	7	4	6	6	7
どちらともいえない	5	4	5	2	4	5
あまり感じない	2	2	0	1	0	1
全く感じない	0	0	2	0	0	0
平均値	3.38	3.50	3.31	4.07	3.60	3.46
以前よりプライベートの時間が充実していると感じますか？						
非常に感じる	1	1	2	5	1	0
感じる	4	8	5	6	6	8
どちらともいえない	6	3	5	1	2	5
あまり感じない	2	2	0	1	1	0
全く感じない	0	0	1	1	0	0
平均値	3.31	3.57	3.54	3.93	3.70	3.62

第2項 練習内容について

1) 平均点の推移

練習内容に対する評価は、効率、平等な練習の実施について、グループに分けて練習したことで評価があがり、12月時点でもその評価は保たれていた。12月の練習内容に8月には試合の期間であったことを考慮すると、効果的な練習やテニスに対する充実度は改善傾向であり、4月と比べ12月の評価は高かった(表37)。

表 37 練習内容についての平均点の推移

	4 月	8 月	12 月	
効果的な練習ができていると感じますか	3.78	4.07	4.09	
練習内容に平等性が確保されていると感じますか	3.96	4.15	3.96	
テニスのパフォーマンス向上に役立っていると感じますか	3.93	4.04	4.04	
戦績が伸びると感じますか	3.56	3.85	3.83	
以前よりテニスに対する取り組みが充実していると感じますか	3.81	4.04	4.09	
平均値	3.81	4.03	4.00	

2) 学年ごとの比較

練習内容に対する1年生の評価は、4月と8月と比べ、12月の調査が高い値だった(表38)。

表 38 学年ごとの推移

	4月				8月				12月		
	1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生	3年生
効果的な練習ができていると感じますか											
非常に感じる	1	1	0	1	3	3	2	1	1	2	1
感じる	5	6	3	3	6	3	2	3	8	6	4
どちらともいえない	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0
あまり感じない	2	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.50	4.00	3.60	4.25	4.20	3.88	4.00	4.25	3.90	4.25	4.20
練習内容に平等性が確保されていると感じますか											
非常に感じる	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	2
感じる	3	2	1	3	5	5	2	3	7	4	2
どちらともいえない	4	3	1	0	2	0	2	0	1	2	1
あまり感じない	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.90	4.00	3.80	4.25	4.10	3.13	3.80	4.25	3.80	4.00	4.20
テニスのパフォーマンス向上に役立っていると感じますか											
非常に感じる	2	1	1	1	4	1	3	1	1	2	2
感じる	4	6	4	2	3	5	2	3	7	6	3
どちらともいえない	3	1	0	1	1	1	0	0	2	0	0
あまり感じない	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.70	4.00	4.20	4.00	3.90	3.75	4.60	4.25	3.90	4.25	4.40
戦績が伸びると感じますか											
非常に感じる	2	1	2	1	3	1	2	0	1	1	1
感じる	3	1	2	1	4	3	2	4	4	7	3
どちらともいえない	3	5	1	1	1	4	1	0	4	0	1
あまり感じない	2	1	0	1	2	0	0	0	1	0	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.50	3.25	4.20	3.50	3.80	3.63	4.20	4.00	3.50	4.13	4.00
以前よりテニスに対する取り組みが充実していると感じますか											
非常に感じる	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1
感じる	5	6	2	2	3	5	1	3	8	7	3
どちらともいえない	2	1	1	0	1	1	2	0	1	0	1
あまり感じない	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.80	4.00	3.60	3.75	3.90	4.13	4.00	4.25	4.00	4.13	4.00

5) レギュラー、準レギュラー

練習内容に対する評価は、4月と8月はレギュラーの数値が高かったが、12月は準レギュラーが高い値だった(表39)。

表 39 レギュラー・準レギュラーの推移

	4月(n=27)		8月(n=27)		12月(n=23)	
	レギュラー	準レギュラー	レギュラー	準レギュラー	レギュラー	準レギュラー
効果的な練習ができていると感じますか						
非常に感じる	2	1	3	6	1	3
感じる	6	11	7	7	8	10
どちらともいえない	3	2	1	0	0	0
あまり感じない	2	0	2	1	1	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0
平均値	3.62	3.93	3.85	4.29	3.90	4.23
練習内容に平等性が確保されていると感じますか						
非常に感じる	3	6	3	6	1	4
感じる	4	5	8	6	7	7
どちらともいえない	6	2	2	2	1	1
あまり感じない	0	1	0	0	1	1
全く感じない	0	0	0	0	0	0
平均値	3.77	4.14	4.08	4.29	3.80	4.08
テニスのパフォーマンス向上に役立っていると感じますか						
非常に感じる	3	2	3	5	1	3
感じる	6	10	7	7	8	8
どちらともいえない	4	1	1	1	1	2
あまり感じない	0	1	2	1	0	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0
平均値	3.92	3.93	3.85	4.14	4.00	4.08
戦績が伸びると感じますか						
非常に感じる	2	4	2	4	0	3
感じる	4	3	7	6	7	7
どちらともいえない	5	5	3	3	3	2
あまり感じない	2	2	1	1	0	1
全く感じない	0	0	0	0	0	0
平均値	3.46	3.64	3.77	3.93	3.70	3.92
以前よりテニスに対する取り組みが充実していると感じますか						
非常に感じる	3	2	4	5	0	4
感じる	6	9	7	5	9	8
どちらともいえない	3	1	1	3	1	1
あまり感じない	1	2	1	1	0	0
全く感じない	0	0	0	0	0	0
平均値	3.85	3.79	4.08	4.00	3.90	4.23

第3項 監督との面談について

3) 平均点の推移

監督との面談に対する評価は、4月、8月と比べると12月の評価が高かった(表40)。

表 40 監督との面談についての平均点の推移

	4月	8月	12月	
監督の面談はあなたの目標設定に役立っていますか	3.85	3.85	4.13	
監督との面談は自分の考えを表現することに役立っていますか	4.04	3.96	4.09	
監督の面談は大学外の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか	3.33	3.44	3.78	
監督との面談は大学内の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか	3.37	3.41	3.74	
平均値	3.65	3.67	3.93	

6) 学年ごとの比較

練習時間に対する1年生の評価は、4月と8月と比べ12月の調査が高い値だった(表41)。

表 41 学年ごとの推移

	4月				8月				12月		
	1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生	3年生
監督の面談はあなたの目標設定に役立っていますか											
大変役立った	1	2	0	0	3	2	0	0	1	2	3
役立った	6	5	5	2	4	2	4	3	6	6	2
どちらともいえない	3	1	0	1	3	4	1	1	3	0	0
あまり役立たなかった	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
役立たなかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	3.80	4.13	4.00	3.25	4.00	3.75	3.80	3.75	3.80	4.25	4.60
監督との面談は自分の考えを表現することに役立っていますか											
大変役立った	3	1	1	0	3	3	0	0	0	2	2
役立った	5	6	4	3	4	3	4	3	8	6	3
どちらともいえない	2	1	0	1	3	2	1	1	2	0	0
あまり役立たなかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
役立たなかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
平均値	4.10	4.00	4.20	3.75	4.00	4.13	3.80	3.75	3.80	4.25	4.40
監督の面談は大学外の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか											
大変役立った	0	1	1	0	1	3	0	0	0	0	3
役立った	1	2	2	1	1	2	3	2	4	3	2
どちらともいえない	9	4	2	3	7	2	2	2	6	5	0
あまり役立たなかった	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
役立たなかった	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
平均値	3.10	3.38	3.80	3.25	3.10	3.75	3.60	3.50	3.40	3.38	4.60
監督との面談は大学内の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか											
大変役立った	0	2	0	0	1	3	0	0	1	0	2
役立った	2	2	3	1	2	2	2	2	5	3	2
どちらともいえない	8	3	2	2	6	1	3	2	4	5	1
あまり役立たなかった	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0
役立たなかった	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
平均値	3.20	3.63	3.60	3.00	3.20	3.63	3.40	3.50	3.70	3.38	4.20

7) レギュラー、準レギュラーの比較

練習時間に対する評価は、レギュラーに比べ準レギュラーが3回の調査の項目すべてが高い値だった(表 42)。

表 42 レギュラー・準レギュラーの推移

	4月(n=27)		8月(n=27)		12月(n=23)	
	レギュラー	準レギュラー	レギュラー	準レギュラー	レギュラー	準レギュラー
監督の面談はあなたの目標設定に役立っていますか						
大変役立った	1	2	1	4	3	3
役立った	6	12	7	6	5	9
どちらともいえない	5	0	5	4	2	1
あまり役立たなかった	1	0	0	0	0	0
役立たなかった	0	0	0	0	0	0
平均値	3.54	4.14	3.69	4.00	4.10	4.15
監督との面談は自分の考えを表現することに役立っていますか						
大変役立った	2	3	1	5	2	2
役立った	7	11	8	6	6	11
どちらともいえない	4	0	4	3	2	0
あまり役立たなかった	0	0	0	0	0	0
役立たなかった	0	0	0	0	0	0
平均値	3.85	4.21	3.77	4.14	4.00	4.15
監督の面談は大学外の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか						
大変役立った	1	1	1	3	0	4
役立った	1	5	2	6	4	6
どちらともいえない	11	7	8	5	6	3
あまり役立たなかった	0	1	0	0	0	0
役立たなかった	0	0	2	0	0	0
平均値	3.23	3.43	3.00	3.86	3.40	4.08
監督との面談は大学内の人(就活や他の社会生活など)との人間関係構築に役立っていますか						
大変役立った	1	1	1	3	0	3
役立った	2	6	4	4	4	7
どちらともいえない	9	6	5	7	6	3
あまり役立たなかった	1	1	1	0	0	0
役立たなかった	0	0	2	0	0	0
平均値	3.23	3.50	3.08	3.71	3.40	4.00

第5節 対象期間中の学生のライフスキル尺度の変化

第1項 対象期間中の推移

期間中、8月が尺度得点はもっとも高値であった。対象期間中下位尺度の中で平均値が10点を1回も上回らなかったのは目標設定で、一方、すべての回で最も高かったのは感謝する心だった(図28,表43)。4月、8月、12月の平均値の推移には有意差はなかった($F(2,74)=0.862$, $p=0.427$)。

図28 ライフスキル尺度の推移

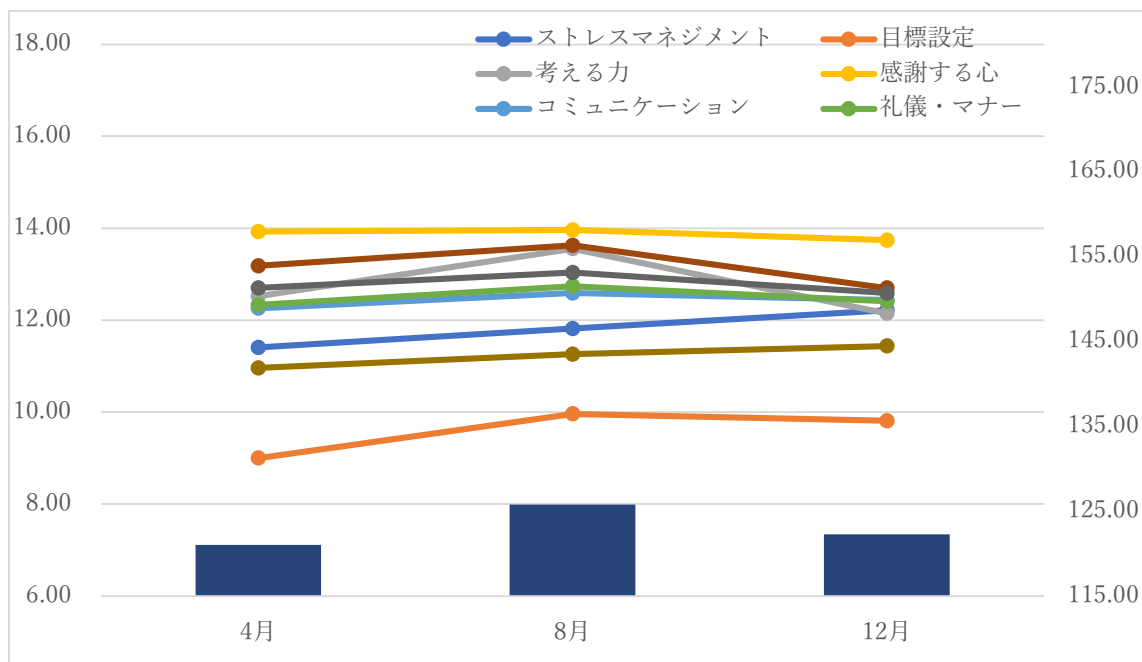


表43 ライフスキル尺度の推移

	4 月		8 月		12 月
ストレスマネジメント	11.41	± 0.25	11.81	± 0.15	12.22 ± 0.10
目標設定	9.00	± 0.36	9.96	± 0.39	9.81 ± 0.40
考える力	12.52	± 0.18	13.56	± 0.13	12.15 ± 0.21
感謝する心	13.93	± 0.10	13.96	± 0.23	13.74 ± 0.07
コミュニケーション	12.26	± 0.26	12.59	± 0.20	12.44 ± 0.27
礼儀・マナー	12.33	± 0.27	12.74	± 0.18	12.41 ± 0.21
最善の努力	12.70	± 0.27	13.19	± 0.17	12.74 ± 0.11
責任ある行動	13.19	± 0.18	13.63	± 0.21	12.70 ± 0.21
謙虚な心	12.70	± 0.23	13.04	± 0.22	12.59 ± 0.23
体調管理	10.96	± 0.56	11.26	± 0.62	11.44 ± 0.51
尺度得点	121.00	± 2.69	125.5	± 2.50	122.24 ± 2.32

第2項 学年ごとの比較

尺度得点平均の推移は、1、2年生は12月が最高値であったが、3年生は8月が、4年生は4月がもっとも高く、4年生では時間経過とともに下降していた。4月、8月もっとも高かったのは3年生で、12月は1年生だった(図29,表44～47)。

4月、8月、12月の学年ごとの平均値の推移の比較では、学年間に有意差はなかった($F(5, 71)=1.812, p=0.122$)

図 29 ライフスキル尺度の推移

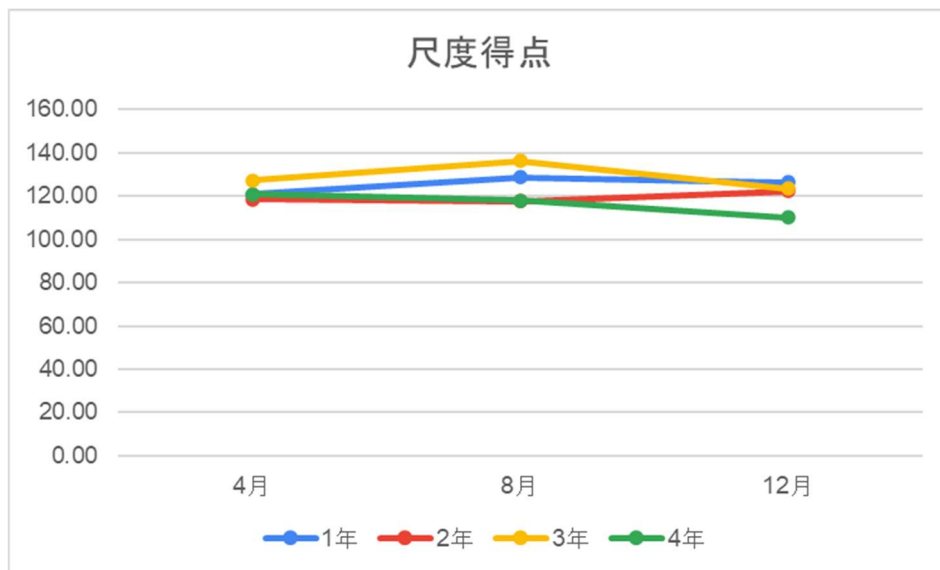


表 44 ライフスキル尺度の推移(1年生)

	4 月	8 月	12 月	
ストレスマネジメント	11.10 ±0.19	11.00 ±0.17	12.90	±0.04
目標設定	9.50 ±0.34	10.30 ±0.33	10.60	±0.47
考える力	12.80 ±0.17	13.90 ±0.04	12.80	±0.14
感謝する心	14.50 ±0.09	14.80 ±0.19	14.00	±0.00
コミュニケーション	12.10 ±0.29	12.70 ±0.22	12.90	±0.30
礼儀・マナー	11.30 ±0.39	13.30 ±0.13	12.10	±0.18
最善の努力	13.00 ±0.31	13.90 ±0.18	13.40	±0.05
責任ある行動	13.40 ±0.23	14.20 ±0.17	13.20	±0.23
謙虚な心	12.40 ±0.35	13.30 ±0.27	13.00	±0.16
体調管理	10.90 ±0.47	11.30 ±0.60	11.50	±0.56
尺度得点	121.00 ±2.83	128.70 ±2.30	126.40	±2.13

表 45 ライフスキル尺度の推移(2 年生)

	4 月	8 月	12 月
ストレスマネジメント	11.00 ±0.35	10.88 ±0.18	11.29 ±0.26
目標設定	8.13 ±0.27	9.38 ±0.27	9.71 ±0.42
考える力	12.25 ±0.28	13.38 ±0.21	11.86 ±0.26
感謝する心	13.25 ±0.11	13.00 ±0.43	13.86 ±0.13
コミュニケーション	11.88 ±0.24	11.63 ±0.25	11.71 ±0.20
礼儀・マナー	13.00 ±0.27	12.13 ±0.16	13.57 ±0.19
最善の努力	12.25 ±0.34	12.00 ±0.23	13.14 ±0.14
責任ある行動	13.00 ±0.28	12.25 ±0.20	12.14 ±0.19
謙虚な心	13.38 ±0.16	12.63 ±0.12	13.29 ±0.26
体調管理	10.38 ±0.71	10.50 ±0.67	11.86 ±0.45
尺度得点	118.50±3.01	117.75±2.73	122.43±2.50

表 46 ライフスキル尺度の推移(3 年生)

	4 月	8 月	12 月
ストレスマネジメント	14.00 ± 0.17	14.80 ±0.22	13.00 ± 0.08
目標設定	9.60 ± 0.43	10.20 ±0.71	9.67 ± 0.36
考える力	12.40 ± 0.10	13.60 ±0.34	12.17 ± 0.30
感謝する心	14.20 ± 0.09	15.00 ±0.11	14.50 ± 0.07
コミュニケーション	14.20 ± 0.09	15.20 ±0.00	13.67 ± 0.23
礼儀・マナー	12.40 ± 0.10	13.20 ±0.13	11.17 ± 0.44
最善の努力	12.60 ± 0.29	13.80 ±0.13	12.33 ± 0.23
責任ある行動	13.20 ± 0.10	14.60 ±0.22	13.50 ± 0.30
謙虚な心	12.80 ± 0.31	13.60 ±0.34	12.17 ± 0.47
体調管理	12.00 ± 0.55	12.40 ±0.55	11.17 ± 0.62
尺度得点	127.40 ± 2.23	136.40±2.73	123.35 ± 3.10

表 47 ライフスキル尺度の推移(4 年生)

	4 月	8 月	12 月
ストレスマネジメント	12.00 ± 0.32	9.75 ±0.11	11.00 ±0.00
目標設定	10.00 ± 0.48	8.75 ±0.65	8.25 ±0.23
考える力	13.00 ± 0.13	12.50 ±0.17	11.00 ±0.18
感謝する心	12.50 ± 0.13	13.50 ±0.12	11.75 ±0.11
コミュニケーション	11.00 ± 0.44	11.00 ±0.16	10.75 ±0.36
礼儀・マナー	12.00 ± 0.22	13.50 ±0.28	13.00 ±0.00

最善の努力	13.00 ±	0.00	13.00 ±0.06	11.00 ±0.00
責任ある行動	13.75 ±	0.00	13.00 ±0.22	11.25 ±0.11
謙虚な心	12.50 ±	0.00	12.00 ±0.23	11.00 ±0.00
体調管理	11.25 ±	0.50	11.00 ±0.61	11.00 ±0.34
尺度得点	121.00 ±	2.22	118.00±2.61	110.00 ±1.33

第3項 レギュラー、準レギュラーの比較

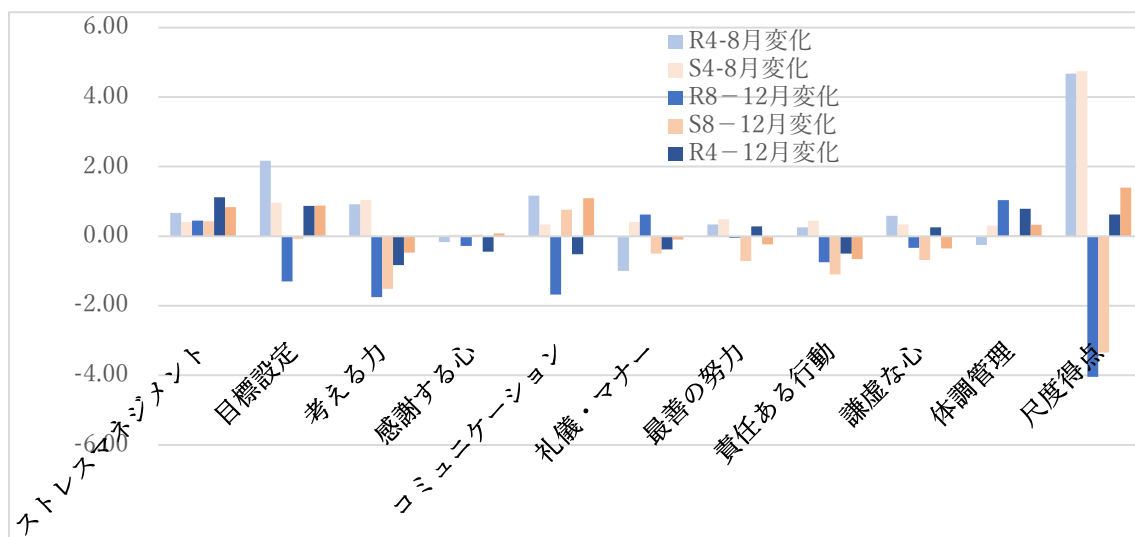
尺度得点平均の推移は、レギュラー、準レギュラーともに8月が最高値であり、期間の推移によるレギュラーと準レギュラーの変化の差は生じなかった。(表48,図30)。4月、8月、12月のレギュラー、準レギュラーの平均値の推移の比較では、レギュラー、準レギュラー間に有意差はなかった($F(5, 71)=0.491$, $p=0.782$)。

表 48 ライフスキル尺度の推移

	4 月			8 月			12 月		
ストレスマネジメント									
レギュラー	11.08	±	0.28	11.75	±	0.11	12.20	±	0.05
準レギュラー	11.41	±	0.23	11.81	±	0.15	12.24	±	0.13
目標設定									
レギュラー	8.83	±	0.49	11.00	±	0.28	9.70	±	0.39
準レギュラー	9.00	±	0.27	9.96	±	0.39	9.88	±	0.40
考える力									
レギュラー	12.83	±	0.18	13.75	±	0.04	12.00	±	0.24
準レギュラー	12.52	±	0.19	13.56	±	0.13	12.04	±	0.19
感謝する心									
レギュラー	13.75	±	0.11	13.58	±	0.26	13.30	±	0.09
準レギュラー	13.93	±	0.09	13.96	±	0.23	14.00	±	0.05
コミュニケーション									
レギュラー	11.42	±	0.37	12.58	±	0.17	10.90	±	0.35
準レギュラー	12.26	±	0.16	12.59	±	0.20	13.35	±	0.22
礼儀・マナー									
レギュラー	13.08	±	0.37	12.08	±	0.18	12.70	±	0.04
準レギュラー	12.33	±	0.19	12.74	±	0.18	12.24	±	0.31
最善の努力									
レギュラー	12.92	±	0.33	13.25	±	0.22	13.20	±	0.00
準レギュラー	12.70	±	0.21	13.19	±	0.17	12.47	±	0.17
責任ある行動									
レギュラー	13.50	±	0.21	13.75	±	0.17	13.00	±	0.17

準レギュラー	13.19	± 0.16	13.63	± 0.21	12.53	± 0.24
謙虚な心						
レギュラー	12.75	± 0.30	13.33	± 0.23	13.00	± 0.19
準レギュラー	12.70	± 0.17	13.04	± 0.22	12.35	± 0.26
体調管理						
レギュラー	10.92	± 0.58	10.67	± 0.61	11.70	± 0.38
準レギュラー	10.96	± 0.55	11.26	± 0.62	11.29	± 0.59
尺度得点						
レギュラー	121.08	± 3.11	125.75	± 2.27	121.70	± 1.90
準レギュラー	121.00	± 2.22	125.74	± 2.50	122.39	± 2.56

図 30 ライフスキル尺度の推移



第6節 対象期間中の学生の大学運動部における組織風土尺度の変化

期間中、8 月が尺度得点はもっとも高値であった。唯一、8 月の温かい雰囲気的项目のみが 4 月と 12 月を下回っていた。その他は 8 月が平均もしくは上回っていた(図 31,表 49)。4 月、8 月、12 月の平均値の推移には有意差はなかった($F(2,74)=0.423$, $p=0.657$)。

第1項 対象期間中の推移

図 31 対象期間中の推移

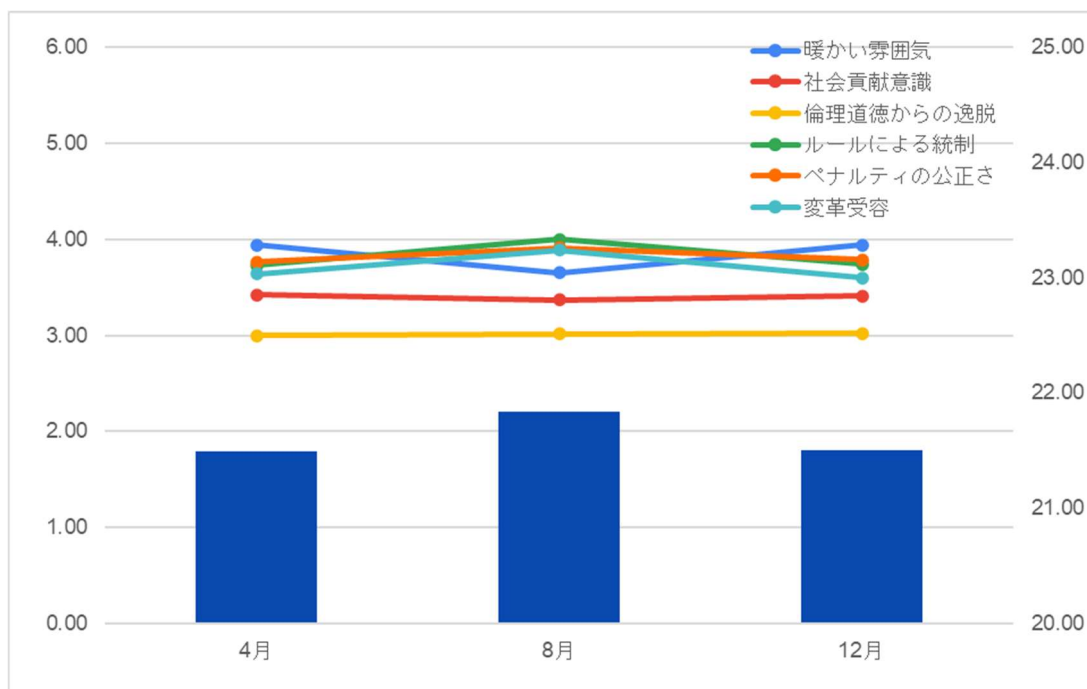


表 49 対象期間中の推移

	4 月			8 月			12 月		
暖かい雰囲気	3.94	±	0.29	3.65	±	0.22	3.94	±	0.19
社会貢献意識	3.42	±	0.21	3.37	±	0.22	3.41	±	0.24
倫理道德からの逸脱	3.00	±	0.30	3.01	±	0.17	3.02	±	0.21
ルールによる統制	3.73	±	0.23	4.00	±	0.15	3.74	±	0.23
ペナルティの公正さ	3.77	±	0.23	3.91	±	0.22	3.79	±	0.20
変革受容	3.64	±	0.21	3.89	±	0.17	3.60	±	0.16
尺度得点	21.49	±	1.46	21.84	±	1.16	21.50	±	1.23

第2項 学年ごとの比較

各下位項目をみると、1, 2, 3 年生の 12 月が高い値となっている。特に 3 年生に関しては 4 月、8 月、12 月のすべてが高い数値となっていた。一方、4 年生のみが 12 月に低い値であった。

4 月、8 月、12 月の学年ごとの平均値の推移の比較では、学年間に有意差はなかった ($F(10, 66)=1.094, p=0.380$)。

表 50 学生の大学運動部における組織風土尺度の推移(1 年生)

	4 月		8 月		12 月	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
暖かい雰囲気	3.90	0.27	3.47	0.19	4.07	0.19
社会貢献意識	3.37	0.24	3.03	3.03	3.50	0.24
倫理道德からの逸脱	2.57	0.28	2.27	0.24	2.97	0.19
ルールによる統制	3.73	0.19	4.00	0.09	3.50	0.28
ペナルティの公正さ	3.97	0.24	4.00	0.33	3.43	0.26
変革受容	3.60	0.24	4.00	0.14	3.47	0.05
尺度得点	21.13	1.46	20.77	4.02	20.94	1.21

表 51 学生の大学運動部における組織風土尺度の推移(2 年生)

	4 月		8 月		12 月	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
暖かい雰囲気	3.79	0.41	3.38	0.33	3.52	0.20
社会貢献意識	3.08	0.29	3.42	3.42	3.29	0.13
倫理道德からの逸脱	3.08	0.37	3.42	0.21	3.19	0.27
ルールによる統制	3.83	0.38	4.04	0.33	3.86	0.27
ペナルティの公正さ	3.33	0.18	3.33	0.33	3.90	0.34
変革受容	3.29	0.29	3.54	0.18	3.62	0.20
尺度得点	20.42	1.92	21.13	4.80	21.38	1.41

表 52 学生の大学運動部における組織風土尺度の推移(3 年生)

	4 月		8 月		12 月	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
暖かい雰囲気	4.53	0.26	4.33	0.19	4.50	0.16
社会貢献意識	4.00	0.19	4.00	4.00	3.61	0.47
倫理道德からの逸脱	3.73	0.26	3.67	0.09	2.94	0.16
ルールによる統制	3.93	0.28	4.33	0.09	4.06	0.16
ペナルティの公正さ	4.13	0.38	4.60	0.00	4.33	0.00
変革受容	4.33	0.09	4.33	0.38	3.94	0.24
尺度得点	24.67	1.46	25.27	4.75	23.38	1.19

表 53 学生の大学運動部における組織風土尺度の推移(4年生)

	4 月		8 月		12 月	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
暖かい雰囲気	3.58	0.12	3.83	0.12	3.50	0.24
社会貢献意識	3.50	0.00	3.33	3.33	3.08	0.12
倫理道德からの逸脱	3.00	0.24	3.25	0.00	3.00	0.24
ルールによる統制	3.25	0.00	3.50	0.00	3.67	0.12
ペナルティの公正さ	3.67	0.12	4.00	0.00	3.67	0.12
変革受容	3.58	0.12	3.75	0.00	3.42	0.24
尺度得点	20.58	0.60	21.67	3.45	20.34	1.08

第3項 レギュラー、準レギュラーの比較

レギュラー・準レギュラーの比較では 4 月の段階でレギュラーが上回った下位項目は 3 項目あり、尺度得点はレギュラーのほうが高かった。8 月段階でレギュラーが上回った項目は 2 であり、6 項目中 4 項目で準レギュラーが高かった。12 月では、全項目で準レギュラーが高い点数となった。

また、月別の変化をみると、表 50 の 1 年生の 8 月の倫理道德からの逸脱の値がもっとも低くなった。月、8 月、12 月のレギュラー、準レギュラーの平均値の推移の比較では、レギュラー、準レギュラー間に有意差はなかった($F(5, 71)=0.620, p=0.685$)。

表 54 学生の大学運動部における組織風土尺度の推移(レギュラー・準レギュラー)

	4 月		8 月		12 月	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
暖かい雰囲気						
レギュラー	3.81	± 0.34	3.47	± 0.30	3.47	± 0.28
準レギュラー	4.03	± 0.24	3.77	± 0.16	4.22	± 0.14
社会貢献意識						
レギュラー	3.22	± 0.11	3.17	± 3.17	3.03	± 0.19
準レギュラー	3.46	± 0.30	3.44	± 3.53	3.63	± 0.28
倫理道德からの逸脱						
レギュラー	3.03	± 0.35	2.97	± 0.16	2.83	± 0.28
準レギュラー	2.95	± 0.24	3.10	± 0.18	3.14	± 0.17
ルールによる統制						
レギュラー	3.50	± 0.17	3.78	± 0.08	3.43	± 0.14
準レギュラー	3.87	± 0.29	4.18	± 0.21	3.92	± 0.28
ペナルティの公正さ						
レギュラー	4.11	± 0.22	3.94	± 0.27	3.63	± 0.14

準レギュラー	3.54	±	0.24	3.79	±	0.18	3.88	±	0.24
変革受容									
レギュラー	3.75	±	0.22	4.00	±	0.08	3.53	±	0.19
準レギュラー	3.44	±	0.20	3.74	±	0.25	3.65	±	0.14
尺度得点									
レギュラー	21.42	±	1.41	21.33	±	4.06	19.92	±	1.22
準レギュラー	21.28	±	1.51	22.03	±	4.51	22.44	±	1.25

第4章 考察

2023 年 1 月から中央大学硬式庭球部で行った運営体制の見直しにより、部活動と学業の両立の中で練習時間が確保され、運動量の多い練習環境に改善することが可能となった。

取り組み始めて約半年で学生のライフスキルや部への帰属意識は一定程度高まり、部の雰囲気的项目では温かいと評価されるようになり、さらにはプライベートの時間に関する評価もよくなった。これらの変化は入部して良かったと思える中央大学テニス部にとっては欠かせない要素である。また、11 月に開催された関東学生テニス選手権大会ではスポーツ推薦で入学した 1 年生全員が予選を突破し本戦で戦うという結果を得ることができた。約一年間の取り組みで監督との面談と目標管理シートの導入、練習内容の見直しをすすめたことがこれらの成果につながったと考える。

体育会運動部が変わるには多くの時間がかかっている。例えば、青山学院大学の駅伝部では箱根駅伝シード権獲得までに約 10 年かかっている(原,2017)。このような先行事例をふまえると、入部して良かったと思える中央大学硬式庭球部となるまでの道のりは、まだスタートに立ったばかりであることを認識しなくてはならない。

今回の 1 年間かけて取り組んだ管理・運営方法の改善により、今後の課題と継続すべき体制を示すことができたと考えられる。

一人一人が入部して良かったと思える中央大学硬式庭球部、また強豪チームになるという目標達成の根幹になるのは、本部会に所属する現役部員が日々、充実した環境で取り組むことのできる管理・運営体制の構築が肝要であり、今後の改善の方向性も含め、今回行った改善を考察する。

第1節 選手の強化

改善の試みを行う 2022 年 12 月以前も本部会は一定以上の練習時間を確保していたが、今回の改善で留意した点は、時間と練習内容の効率化であった。また選手の強化のためには活気ある練習が大切であり、そのためには各部員のモチベーションの維持が不可欠となる。その対策についても併せて考察する。

第1項 練習内容の変更

関東学生テニスリーグでは 2014 年以降 1 部リーグで戦っているが、前述に示したようにほぼ毎年と言っていいほど下部リーグとの入れ替え戦となっていた(図 18)。高校時代に全国で一定以上の戦績を持った選手を獲得できているにも関わらず、関東学生テニスリーグ順位低迷の理由のひとつとして、練習内容にあると考え改善を行った。

2022 年 12 月までの練習は一定以上の時間を確保して実施していたが(図 19)、行っていた練習はお互いに打ちやすい位置でラリーを行う運動量の少ないメニューが多く、また技術力やフィジカルを向上させる効果的な練習メニューの時間が少なかった。2023 年 1 月からの全体練習ではウォーミングアップ後に、監督やコーチによる運動量が多い心拍数が高まる基

礎練習を徹底的に行い、その後、ショットのコントロールと安定性を向上させるラリー系のメニューを行った。そして中盤以降はシングルの試合を想定したケースメニュー(図 32～34)の時間を多くとれるよう時間配分を行った。この練習メニューにより質の高い練習と運動量の確保は得られたと考える。

さらに4月以降の平日は3グループ制に分けた練習体制に変更したことで、少人数制となりひとり一人に細かいアドバイスができるようになった。また、休憩時間に求める練習内容や自身の課題をヒアリングし、部員と相談しながらメニューを組むことによって、個々に適した練習内容になったと考えられる。これらの対応により2022年以前に比べて1日当たり約1時間程度の時間を運動強度の高い練習に変更することが可能となった。今後はさらに各選手の目標設定に沿ったメニューを取り入れたり、開発したりすることが必要になると考える。

試合を想定したケースメニュー (ショートクロス)

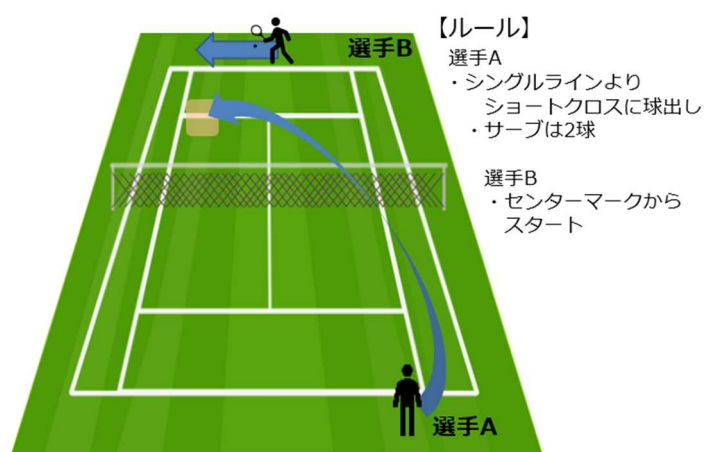


図 32 シングルス想定したケースメニュー1

目的: 状況に応じた返球を選択する(10分)

【⑤】

- ①のフィードに対して【選手い】がステイもしくはスニークインの動きをする。
- ②【選手ろ】は【選手い】の動きを予測してゾーンAもしくはBへ返球する。

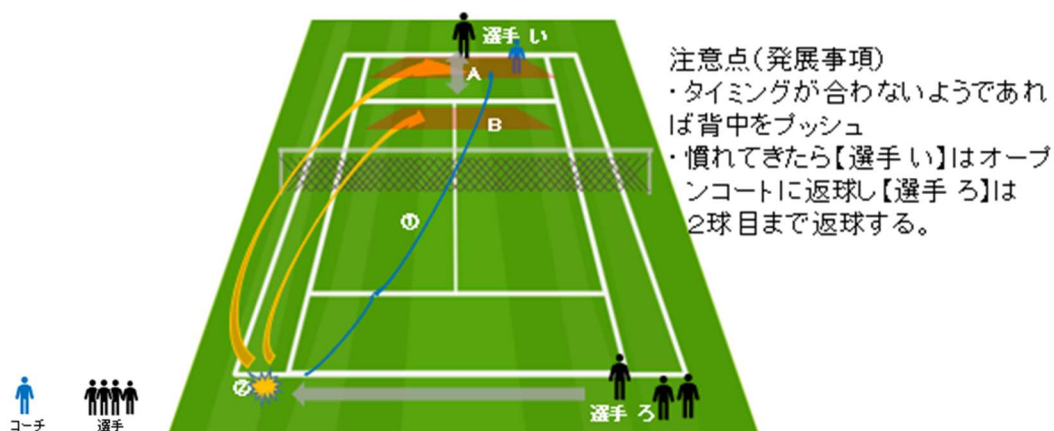
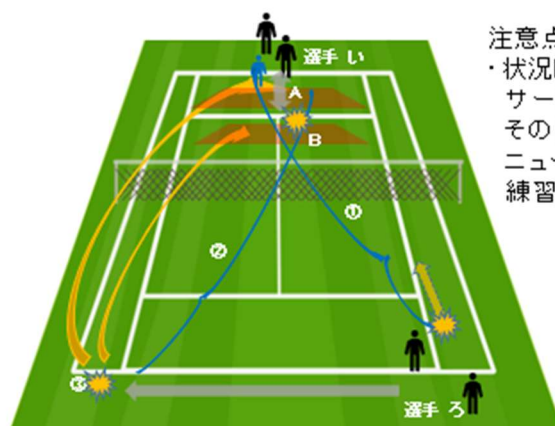


図 33 シングルス想定したケースメニュー2

目的:ピックを仕掛けられた状態からの対処(20分)

【⑥】

- ①コーチは【選手 ろ】にサーブを打つ(返球のみ)
- ②【選手 ろ】は【選手 い】の動きを予測してゾーンAもしくはBへ返球
- ③【選手 い】の返球したボールからフリーでポイントを開始



注意点(発展事項)

- ・状況に応じて【選手 い】からのサービスでスタートもあり。その際は【選手 ろ】のリターンはニュートラルゾーンへの協力練習としポイントを開始する。

図 34 シングルスを想定したケースメニュー3

第2項 レギュラー以外の選手を対象とした対抗戦の実施

強豪校となるためには厚い選手層であることが必須であり、レギュラーに対して準レギュラーによるチームのボトムアップが必要だと考えた。他の競技ではあるが大学サッカー部を対象とした先行研究ではレギュラーメンバーから落選した選手のモチベーションの変化との関係についての研究を行い、レギュラーメンバーから落選した選手のモチベーションを維持することが、チーム力の底上げ、ひいては選手層の厚いチーム構成に影響する(峯崎,2015)とされている。本部会においてもレギュラー以外の選手のモチベーションを保つことはチーム力の向上と、組織風土を維持するうえで非常に重要な要素と考えられる。また図 18 で示されているように高校時代に各地域予選を勝ち上がり全国大会で活躍していた選手が一定以上いる中で、レギュラーメンバーに選出されずモチベーションの低下がチームの組織風土に影響したことにより、リーグ戦の結果の低迷となったことも理由として考えられる。

そのため準レギュラーの活躍の場として 2023 年 1 月から定期的にレギュラー以外の選手を対象とした対抗戦を実施した。開始当初の対戦は 1 部校の両校共に B チーム同士の対戦だった。両校共にレギュラーを外された準レギュラー同士の対戦だったせいか、お互いに勝利への執着心が感じられず意図と外れた対抗戦となった。その後、レギュラーを含む全部員と監督コーチでミーティングを行った。ミーティングでは監督からレギュラー以外の選手を対象とした対抗戦を実施している意図を説明したのちに、試合をサポートしたレギュラーメンバーからの感想と試合に出場した準レギュラーの感想を述べさせディスカッションを行った。

ミーティング以降は継続して 1 部校との準レギュラー同士の対抗戦と併せて、2~3 部校のレギュラーメンバーとの対戦を実施した。結果としてミーティングでの部員同士の意思疎通が

図れたことと、下部校には負けられないという思いから、チーム全体の勝利に対する執着心が高まりレギュラーが応援やサポートに入るなどチームの一体感がみられたと考えられる。

また、前述のアンケート結果(表 42)の練習時間に対する評価ではレギュラーに比べ準レギュラーがすべての項目で高い満足度が得られた背景には、対外試合が少ない準レギュラーに試合を増やすことでモチベーションアップにつながり、さらに前向きな気持ちで練習参加できていたのではないかと考える。また準レギュラーに属していたレギュラー予備軍の1年生がその対象であったことが10月の試合の活躍要因であったことも考えられる。今後も試合を中心に準レギュラーのモチベーションアップと共に部の一体感を高めるための取り組みを強化する必要がある。

第3項 練習時間の変更

部員の履修状況を鑑みた練習時間の確保を検討するに伴い朝の有効活用は必須と考えたことと、朝練習が生理学的に効果のあるトレーニング方法である(岩山ほか,2015)と示されていることから、練習と時間の効率化を図るためには朝練習の導入が最適と判断し実施に至った。また NCAA では各選手の授業スケジュールに合わせて個別に練習時間を設定していた(表 8,9)ことを参考に改善を図った。

2023年1月7日に行われた部員総会にて平日の朝7時から全部員で練習を行うことを提案した。全部員の賛同に至るまでは容易ではなかった。2020年以前はテニス部員の約半数が大学から自転車で15分の南平寮に住んでいた。しかし現4年生が1年生だった2020年の新型コロナウイルス感染拡大防止措置により、全部員が退寮し大学近辺で一人暮らしを行うか、通学圏内の場合は実家から通うこととなった。その名残のせいもあり通学に2時間ほどかかる部員からの反対が強く、理由としては始発でも集合時間に間に合わないことや、そもそも朝の時間が苦手という声もあった。そこで対象の部員とは一人ずつ対話し、練習の開始全部員が間に合う時間の7時30分からとしたことで賛同を得ることができた。翌週より朝練習の開始となった。

導入当初は気温も低く身体を温めるのに時間を要すること、寒さから怪我のリスクもあることなども課題となったが、ウォーミングアップに心拍数のあがる運動や動的ストレッチのメニューを追加したことにより改善された。また、毎朝、監督やコーチがコートに立ち全部員の顔をみながらテニスのアドバイスや雑談を含むコミュニケーションが図れるようになったことにより、スタッフと部員の信頼関係が構築されたことが不満の声は少なくなったと理由と考える。

4月以降は新入生の入部により部員数が増え、硬式庭球部が保有するハードコート4面では1面に対する人数が多くなり運動量を確保した質の高い練習ができないという問題が生じ、練習は朝練習を含む3グループ制に割り振って実施するように変更した。2022年以前も2～3のグループに分けて練習した経緯はあるが、各部員が自由にグループの練習時間を選択できる方針だったため、履修している授業と練習時間と確保が徹底した管理ができていなかった。4月以降は監督とコーチが全部員の履修状況を把握し、練習のグループ分けを行った

ため、徹底した練習時間と授業時間の確保が可能となった。それにより、練習参加率もあがり、授業と練習時間を考慮した効率のよいスケジュールになったと考える。

しかし 2023 年 4 月より法学部が茗荷谷キャンパスに移転したことにより、法学部生は履修した科目に応じて授業を受けに行く必要があるため、テニスコートのある多摩キャンパスから茗荷谷キャンパスの所要時間 1 時間半をかけて移動しなければならない。今後、平日の法学部生が充実した練習ができる時間を確保するためには、茗荷谷キャンパス近辺のテニスコートで練習を行うことや個別に練習時間を設定するなどの検討が必要となる。

第4項 目標管理シートの導入による個人面談の実施

スポーツは常に満足のいく結果を出すことはできない。特に受け入れがたい結果であったときに選手のモチベーションは低下する傾向にある。また、好成績を残した部員に対しても心理的プレッシャーへの対処法やテニスに慢心しないような目標設定など心理的スキルの指導などを含めたコーチングが必要と示されている(三橋,2006)。本部会の部員にも高校時代には輝かしい戦績を残して入部したが、学年が上がるにつれて低迷していく選手もまれにいた。そのような部員やモチベーション低下の傾向がある部員に対して、目標管理・練習計画シートをベースに選手と定期的に面談を行い、新たな目標設定や練習計画を立てることで日々の取り組みの具体性や変化、モチベーションの維持に役立ったと考える。部員によっては回数を重ねることにより具体性が表れた例(図 35~36)や、面談の回を増すごとにテニスに関する相談だけでなく、私生活などの深い相談内容になった部員もいたことから、監督と部員の信頼関係の構築につながったと考える。

今後も本シート使用し面談を継続することによって、練習の効果向上と部員のモチベーションの管理に活用できると考える。

図 35 目標管理・練習計画シート(1 月)



記入日： 1月8日 中央大学硬式庭球部 目標管理・練習計画シート 氏名 石井 涼太

【今年（今年）の目標】 インカレ 優勝	【新進の目標】 ダブルス ベスト 4	【今月の座右の銘・モットー・好きな言葉】 努力に 逃げ道はない。努力を 変え。
【目標達成のために必要なこと】 ・サーブでフリーポイントを増やす ・フォアの強化 ・ショートポイントを増やす ↓ ・ボレーでポイントを増やす ・1トーナメント勝ち上がる体力 ・バックをむしろコートの中で打つ ・ショットクロス、ドロップショットをもっと混ぜる	【具体的な取り組み】 ・サーブのフォームを見直す ・前に行くための動きやボールの見極め、アプローチの練習 ・試合やポイント練習の中でボレーをする回数を増やす ・ラン系のトレーニングに取り組む	
【チームに対してできること、相談や悩み、など】 絶対にだらけた態度や雰囲気を出さない。良い姿を常に見せ続ける。		

図 36 目標管理・練習計画シート(4月)

記入日： 5月19日 中央大学硬式庭球部 目標管理・練習計画シート 学年 氏名

【長期的な目標】 インカレ優勝 王座出場	【夏の大会の目標】 インカレ優勝 王座出場	【今後のトーナメント計画】 ・100%大会で結果を残す ・JOPランギングを上げる
【目標達成のために必要なこと】 ・就活を早く終わらせる ・就活前自分のチームを思い出す ↓ ・ショートポイントを増やす ・バックの鋭いクロス ・フォアの低い弾道のストレート ・ボレー強化 ・1トーナメント勝ち上がるための体力 ・怪我をしない	【具体的な取り組み】 ・ショートポイントを練習の中で試していく ・球出し→フリー練→ポイント練→試合 の中で身に付けていく ・ベガさんのトレーニングを厳しくしてもらう (ラン系増やす)	
【自分がチームのためにすること（できること）、相談や悩み、など】 ・主特として、結果と行動で引くはる ・2年のやる気ない人たちが周りに悪影響 ・3年が良くも悪くもチームの雰囲気を作っていて 良い面もあるが、1人1人の危機感の無ささが目立つ ・ベガさんのトレーニングの質を高め直す必要がある。 正直求めている意味を感じていない部分が多い		

第5項 部活に参加したくなるような練習へ変化

レギュラーに選ばれない上級生が部活動へのモチベーションを維持できずバーンアウトしてしまう部員を何名か見てきた。そのような部員はリーグ戦でも応援やサポート役で貢献することができず、チームの士気を下げる要因となってしまう。チームに属しながらも社会性を養うことができなかったため、組織で働き始めてからも苦勞することは目に見えている。このような

4 年間を過ごさせてしまったことは監督の力量不足であり反省している。一方、戦績が残せずレギュラーとして試合に出場することができなかった部員だったとしても、チームの勝利のために応援やベンチコーチなどのサポート役で力を注げるような人間性を養えた部員は必ず社会で活躍できる人材となる。4 年間チームに貢献したことにより得た人間性を活かして卒業生たちが社会で活躍してくれれば、後輩たちもチームに貢献する意味を理解し尽力する。結果チームの強化につながると考えている。

したがって、私は監督として全部員に後者のような 4 年間を過ごしてもらうために、自身がチームのためにどう貢献できるかを常に語りかけ指導をしている。そのためには部に愛着を持つ必要があり、部活に参加したくなるような練習環境であるべきだと考えている。練習では心拍数のあがるトレーニングにはゲーム性を取り入れて楽しく行い、運動量の高い練習メニューは監督自らが声を張って盛り上がる声掛けを行ってきた。そして、部員一人ひとりに対する声掛けや接し方なども千差万別に行うことによって、部全体が活気のある雰囲気となり引退までチームのために頑張れるモチベーションになると考えている。さらに部員とのコミュニケーションや対応については、コーチらと共に学生の個性を考慮しながら改善をしていかなければならない。

第2節 学生の成長への貢献

大学体育会の意義は強化だけでなく、人間形成への寄与も目的の一つであると考え。部活を引退し卒業すると、プロ選手として活動を行うか実業団に所属するひと握りの部員以外は、社会に出て働くことになる。そのため、競技力を高めて結果を出すことも大事だが、それ以上に自身がチームのためにどう貢献できるかを考え 4 年間の活動をやり抜くことが社会に出てから活躍できる能力を養えると考え。

第1項 個人面談の実施

ここ数年、大学体育会運動部の不祥事がニュースで報道されている。そもそもの管理体制に問題があったのかもしれないが、部員一人ひとりと監督・コーチの関係性が構築されていれば防ぐことができたのではないかと思う部分もある。また本部会もそうであったが、学生主体の自主的運営、自主的管理という名のもとに「放任主義」になっていたことを招いた事態であるかもしれない。自由と自主性の違いは、自由は自分の世界の中だけで自己都合で好き勝手に動いていることであり、自主性は示された方向性の正しい枠の中で動いていること、そしてその枠を広げることが自立であるという原の指摘を踏まえて(原,2016)、本テニス部に所属する 4 年間で自主性と自立を養うべきと判断したことより、定期的に部員と面談を行い管理する必要があると考えた。面談は目標管理シート以外の内容でも構わないこととし、部員と膝を突き合わせて話す機会を設けたことでテニス以外の様々な悩みを聞けるいい機会となった。人間関係から始まり、単位修得について、また私生活についてなど相談内容は様々であった。これまでの学生との対話からは得られなかった学生の状態や考えも知ることが多く、

一人ひとりを把握するうえで非常に有益であった。

一年生であろうと学年は関係なく、準レギュラーであろうと戦績は関係なく、自分の考えを監督に自由に伝える時間を大切にすることで、部員との関係性を深める機会となった。また、キャプテンやレギュラー以外の部員から運営方針や練習内容の改善についての要望を聞くことで新たな改善を行うキッカケとなり、部員全員が納得して取り組むことのできる組織作りの手立てとなった。

今後も、個人面談を継続するにより部員の組織コミットメント向上につなげたいと考えている。

第2項 平等性

リーグ戦で上位入賞の結果を出すためには 3 週間をかけて全 5 戦を戦い抜くため、レギュラー選手の頑張りだけでなくその他の準レギュラーを含めサポートする部員のチームワークが必要となる。そのためには試合に出場せずサポート役に転身する準レギュラーの部員たちのモチベーション維持が重要となる。他競技でもレギュラーメンバーから落選した選手のモチベーションの変化との関係についての研究を行い、レギュラーメンバーから落選した選手のモチベーションを維持することがチームワークの構成に影響する(峯崎,2015)とされている。そのため、レギュラーはサポーターの気持ちを理解し、逆に試合に出ないサポート選手はプレッシャーのかかる局面になるレギュラーの気持ちを理解する必要がある。2023 年 1 月から定期的に開催したレギュラー以外の選手を対象とした対抗戦を実施したことにより、準レギュラーが試合を行い、レギュラーがサポート役に転身する場を作ったことにより、準レギュラーによるチームの底上げだけによるチームの強化だけでなく、チームワークやチーム全体の雰囲気をよくすることなど、一体感醸成にも良い影響を及ぼし組織コミットメントを高める効果があったと考える。

また、練習満足度のアンケート結果ではすべての項目において準レギュラーがレギュラーの数値が上回ったことに影響したと思われ、チームワークの向上につながったと考えられる。

第3項 一年生の仕事

2018 年に全国ラグビーフットボール選手権で 9 連覇を成し遂げている帝京大学ラグビー部では 1 年生は仕事を行わず上級生がグラウンドやトイレの掃除を行う脱・体育会系の組織の構造改革を行っていた(岩出,2018)。しかし本部会では未だに雑務の全般を 1 年生が行うという体育会ならではの慣習が残っている。高校から大学へと大きく環境が変わることタイミングでもあるにも関わらず、新入生は仕事に追われることにより本来すべきであるテニスに打ち込めないことを問題視してきた。特に現在の下級生は高校時代の部活動をコロナ禍で過ごしてきたこともあるため、上級生からの威圧的な指導やパワーハラスメントには敏感な世代であり、本研究で実施したアンケートにおいて 1 年生の「練習内容に平等性が確保されていると感じますか」が低い評価であることが一年生の仕事が理由であると考察した。

表 55 については本研究の評価結果を受けて検討した事案であるため、まだ実施に至っていないが、精神的に余裕のない一年生に下級生だからという理由により雑務全般をやらせる体育会の常識から脱却することによって競技力の向上が図れると考える。

表 55 一年生の仕事軽減のための業務整理について

マネージャー業務の整理（男子マネージャー、女子マネージャー）⁴⁴

課題：現在マネージャー業務が縦割りになっており、サポートする範囲が極めて限定的である。これに伴いマネージャーの部活動への介入度が低いと感じる。近年は女子マネージャーの人員も多く、過去にないサポート体制の整備を図れると考える事ができるため以下のとおり提案する。⁴⁴

<提案内容>⁴⁴

1. 男子部員の業務をマネージャーに移管する。⁴⁴
 - 1) 渉外担当をマネージャーとする。⁴⁴
 - SNS 配信、部メール対応、受験生窓口といった対外的業務全般を担う「渉外」担当をマネージャー業務とし、日常的に活動を行うこととする。⁴⁴
 - 2) トレーニング他、練習時のタイムキーパーをマネージャーとする。⁴⁴
 - 3) LINE 連絡（スタッフグループ）の主担当をマネージャー業務とする。⁴⁴
 - （※補助的に部員が関わることはあるが、集約をマネージャーとする）⁴⁴
 - 4) 練習前準備、コート及び部室掃除の人員としてマネージャーも動員する。⁴⁴
2. マネージャー業務を複数人体制とする。⁴⁴
 - 1) ①学友会窓口：石野、濱崎（※学友会配信のメールは左記の2名以外のマネージャーも必ず目を通し、遺漏のないよう努める）⁴⁴
 - ②会計：小林、濱崎⁴⁴
 - ③渉外：伊藤、日名子（高校生勧誘については渉外担当業務とは切り離し、別途部員に依頼することとする）⁴⁴
 - ④部連絡（LINE）：日名子、石森（サポート：男子部員）⁴⁴
3. その他⁴⁴
 - 1) 学生連盟からの連絡について⁴⁴
 - これまで主務に集約し、発信していたが、今後は学生連盟幹事である三浦、五條からタイムリーに全員に情報提供をしてもらうこととする。⁴⁴
 - 2) 雨天時の対応について⁴⁴
 - 極めて実施の判断が難しい状況（小雨等）については前日等に予めオムニコートの利用状況を確認した上で可能であれば前日、難しければ当日朝時点で「オムニで実施」とし、以外は自主練習に切り替えるといった判断をし、効率化する。⁴⁴

第3節 今後、強豪校となるために必要な取り組み

第1項 リクルート

チームの競技力を向上させるためにはリクルートは重要となる。図 8,9 で示した通り、インターハイ(全国高校総体)の優勝者はプロとして選手活動やアメリカの大学に進学する比率が高くなっている。準優勝から3位の選手獲得の比率は関東では早稲田大学、慶應義塾大学、法政大学、関西大学が高かった。本部会でも過去にインターハイ優勝者を獲得した経緯もあるが幼少期からコーチと関係性があったことが理由であり、そのような経緯がないと難しい状況と考える。また法政大学や明治大学は早期(高校2年生の2月~3月)に内定を出すのに対して、本部会の内定は高校3年の9月中旬であり、優秀な選手を獲得するために高校2年生の時期にスカウト活動を行うことや入学後の待遇(学費や遠征費の補助など)を見直すことにより優秀選手を獲得できると考える。

第2項 テニスコートの整備

良い練習を行うためには練習場所であるテニスコートの環境が重要である。また高校生も進学先を選ぶにあたって練習環境は重要な要素であろう。例年一部校の上位に君臨する早稲田大学はハードコート 6 面とインドアコート2面、慶應義塾大学はハードコート 7 面とインドアコート2面を保持しており、大学の設備を活用し国際トーナメントを開催している。

中央大学は 4 面あったテニスコートを 2004 年にクレーコートからハードコートに変更する改修工事を行い現在に至る。地盤の問題から多数のクラック(ひび割れ)が発生(図 37)し、イレギュラーの原因となりプレーに支障が生じるだけでなく箇所によっては怪我のリスクともなる。また経年劣化や隣にあるグラウンドからの砂の混入により表面がすり減っているため球足が速く(ボールが滑る)プレーに支障がでる状況であるにも関わらず、2004 年以降大きな改修工事は実施されていない(表 55)。コートサーフェスによってバウンドが変化し打ち方やプレースタイルに大きな影響がでることは先行研究で証明されており(伊達,2018)、通常練習しているコート環境とは異なるサーフェスで試合を行なわざる得ないため、他大学と比較すると常にハンデを背負った状況であると考えられる。また、大学にて国際トーナメントを開催することが大学テニスからトッププレイヤーを輩出する手立てと示唆されており(坂井,2006)両行が国際トーナメントを開催している。しかし中央大学の 1~3 番コートについてはベースラインからバックストップまでの距離が不足している(現状 6.04m と 6.14m だが、JTA(JAPAN TENNIS ASSOCIATION)テニスルールブック(ITF 規程(国際テニス連盟ワールド・テニス・ツアー規則)に準じている)では、公式トーナメントでは 6.4m 以上と規定されている)。本学コートでは、関東大学テニストーナメント予選、関東大学テニスリーグ戦が実施されているが、国際トーナメントは開催できない基準となっている。またベースラインからバックストップまでの距離が不足していることは競技(試合展開)に影響が生じることがあり、また、事故が発生した場合には施設面の問題点が指摘される可能性がある。

今後は大学と協議し、以上の問題を解決していく必要がある。

1 番コート 補修箇所のクラックの延伸

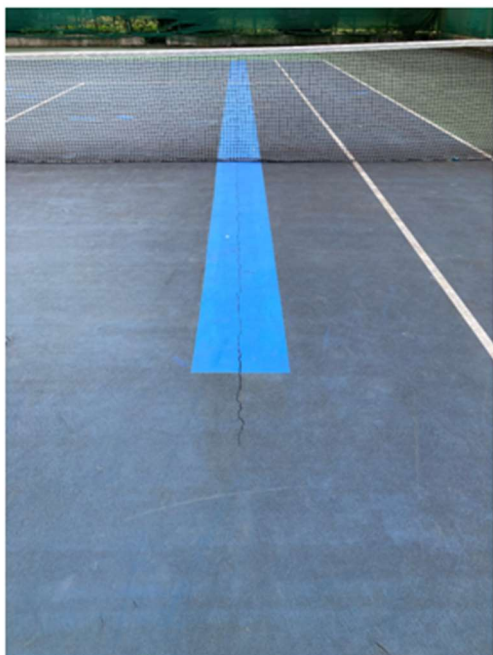


図 37 テニスコートの状況

表 56 テニスコート補修履歴

年度	件名
2000	多摩 硬式テニスコート ネット下部延長工事
2001	多摩 硬式テニスコート全天候舗装工事
2003	多摩・硬式テニスコート照明器具取替
2004	多摩・硬式テニスコート舗装修繕工事
2006	多摩 硬式テニスコート照明分電盤(UL-3-2)取替修繕
2010	多摩G2エリア硬式テニスコート面補修工事(部分補修)
2011	多摩 G2エリア硬式テニスコート 壁打ち補修工事
2011	多摩G2エリア硬式テニスコート修繕(表面塗装)
2014	多摩 硬式テニスコート改修工事(部分補修)
2017	多摩 G2エリア 硬式テニスコート ひび割れの修繕
2019	多摩 G2 硬式テニスコート ひび割れ修繕
2020	多摩 G2 硬式テニスコート ひび割れ修繕
2021	多摩 G2 硬式テニスコート 床滑り 対策修繕工事
2021	多摩 G2 硬式テニスコート ひび割れ修繕

←現状のコートとして改修が行われた年(4面張替)

第3項 遠征等で必要となる資金の調達

今後の課題として、大学連盟の試合だけではなく、より高いレベルを求めて海外ツアー等への参戦を検討したい。テニスは対人スポーツであり、高い技術レベルの選手と対戦機会を得ることで技術力を向上することができると考えられている。だからこそ資金と時間をかけて海外に遠征し挑戦することが推奨されている(坂井,2014)。現状は希望した選手が実費で遠征

にいくことで成り立っているが、大学への学費や生活費を考えると一般の家庭での遠征費の捻出はなかなか難しいと考えられる。

現状では部の運営費は400万程度となっている、これは大学から支給される活動費用、OBからの寄付金、部員から徴収する部費の収入の合計である。主な支出は学生大会へのエントリー費、練習で使用するボール代、合宿や遠征先でのコート代、試合や遠征での交通費などとなっている。収入分は毎年ほぼ消化しており現状だと海外遠征費を補填する予算は持ち合わせていない(表56)。そのような状況ではあるが、海外遠征に参加するような活動を希望する部員が増えることによって、チームの競技力向上につながると考えているため、遠征資金の調達も今後の課題である。

表 57 中央大学硬式庭球部 予算収支

	費目	2018年度	2019年度	2021年度	2022年度
(収入)	学友会費				
	部費				
	計	4,120,000	3,980,000	4,177,000	4,572,000
(支出)	エントリー費				
	インカレ				
	インドア				
	リーグ				
	全日本選手権				
	海外遠征(強化費)				
	ボール代				
	teeピング代				
	コート代				
	移動費(合宿、勧誘)				
	雑費(フロッティン等)				
	NB				
	ファイテン				
	BEAMS				
	計	3,060,000	3,995,000	4,688,000	4,297,000

第4節 研究の限界と今後の課題

今回の研究ではチームのトップ選手やレギュラーの競技力の向上には十分な検討はできていない。今後はレギュラー選手の戦績を伸ばすための取り組みや練習メニュー、トレーニング方法などについての見直しを行う必要がある。

また、今後、部の強化をさらに進めるためには、優秀な選手のリクルート、テニスコートの整備を含む練習環境の充実、遠征費等の資金調達なども強化する必要がある。

第5章 結論

中央大学硬式庭球部が行った運営体制の見直しは、学生の競技と学業の両立の中で、学生一人当たりの練習の質と時間の確保を可能にし、学生の競技力向上とライフスキルの獲得や組織コミットメントが高めることに寄与する可能性があることが示された。そして、中央大学テニス部が入部して良かったと思われるチームなることや強豪校と呼ばれるようになるためには、「競技と学業の両立はもちろん、プライベートの時間も確保できる環境を作ること」「学生一人当たりの練習の質と練習時間の確保すること」「個人面談や目標管理を行い、監督とのコミュニケーションを密にして部員との信頼関係を深める取り組み」など選手の強化と成長を支える取り組みを継続し、改善を重ねることが必要である。

今後も中央大学硬式庭球部の監督として、部員一人ひとりの成長とチーム力の向上のために尽力することで、部員の競技力と人間力が養われる学生生活となり、その活動を継続することが監督の責務である。

謝辞

本研究を執筆するに際し、指導教員の平田竹男教授には研究だけではなく、自身の監督としての取り組み方や雇用についての法的アドバイス、テニス部への指導方針の助言など、多大なご指導を賜りました。研究が進まず 2 年に渡りご指導を賜れたこととなりご迷惑をおかけしましたが、時間をかけて研究に邁進したことにより自身の成長を実感しております。心より感謝申し上げます。

また、同様に異なる視点から助言や示唆をいただいた中村好男教授にも深く感謝申し上げます。児玉ゆう子先生には論文作成にあたり、統計処理の方法や細やかな文章の表現などを深夜までご指導頂き、畔蒜洋平先生には資料作成や論文構成など適切なご指導頂きました。心より感謝申し上げます。

社会人修士 17 期生の堀江氏、恵氏、安間氏、安井氏、川口氏、福西氏、五郎丸氏、には刺激を貰い共に助け合い充実した大学院生活を過ごすことができました。また自身の研究が遅れたことにより挫折しそうな時期もありました。しかし同期の励ましと協力により何とか論文の提出に至ることができたことを心より感謝申し上げます。

そして修士 2 年制の小林氏、札野氏、岡田氏、吉田氏、陶宇凡氏には自身の研究で忙しいにも関わらず親切にご対応いただきました。18 期生の千葉氏、土屋氏、庄司氏、についても共に協力し合えたことにより研究を深めることができました。特に弁護士である庄司氏には雇用契約についての助言を頂いたことにより部の運営体制を改善できました。皆様に御礼申し上げます。

そして本研究を進めるにあたりテニス部の改善に協力してくれた中央大学硬式庭球部の部員一同およびコーチングスタッフの平田氏、月村氏、西野目氏、宇佐美氏に感謝申し上げます。特に主将の石井氏を含む 4 年生には大変な労力をかけたと思います。しかし部の改善に賛同いただき、また後輩たちの意見の取り纏めなどに協力的であったことにより今回の改善に至りました。また現在の所属先の上司である教職事務室長の石井氏には無理な要望を受け入れて頂き、そのご理解があったからこそ本研究の論文を書き終えることができました。そのご理解に深く感謝申し上げます。

この大学院の学びを通して、今後の中央大学硬式庭球部の発展及び大学テニス界の発展に尽力していきたいと思います。最後に、大学院の進学に賛成し、通学中は常に協力してくれた妻、そして3人の息子達に感謝し、この学びを今後の人生に活かしたいと思います。

引用文献

- ・井上功一. (2001). 大学競技スポーツ組織の現状と今後の展望-アメリカ NCAA に焦点を当てて. 大阪教育大学紀要 第 IV 部門 第 50 巻 第 1 号 193-210 頁
- ・植田実. (2011). 大学日本一までの道のりー樋口由佳選手の4年間ー. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要 第 8 号
- ・霧島広樹. (2023). 大学運動部における組織風土の測定: 測定尺度の開発と妥当性・信頼性の検討. スポーツ産業学研究. Vol33.No3
- ・島本好平. (2013). アスリートに求められるライフスキルの評価. スポーツ心理学研究 第 40 巻第 1 号
- ・長倉富貴. (2018). 全米大学体育協会(NCAA)の「学業とスポーツの両立」を可能とさせる仕組み. 経営情報学論集 第 24 号
- ・原晋. (2017). 青山学院大学駅伝チームの箱根駅伝強化の軌跡. 早稲田大学修士論文
- ・三橋大輔. (2006). 男子学生テニス選手における競技力低下に関する事例研究. スポーツコーチング研究 第 5 巻第 1 号
- 〈参考文献〉
- ・阿江美恵子. (2020). 単一スポーツ種目継続のリスクについて:デュアルキャリアモデルの視点から. 東京女子体育短期大学紀要
- ・金森史枝,蛭田秀一. (2018). 大学における正課外活動としての体育会運動部活動の意義. 総合保健体育科学 第 41 巻 1 号
- ・清水聖志人,島本好平. (2011). 大学生トップアスリートのキャリア形成とライフスキル獲得との関連. 日本体育大学紀要
- ・清水聖志人,島本好平. (2015). 大学トップアスリートにおけるキャリア教育プログラム作成に向けた縦断的検討. SSF スポーツ政策研究 (48-53)
- ・高峰修. (2017). 体育会学生の大学・競技生活とキャリア意識に関する調査報告. 明治大学教養論集
- ・古谷駿,栗木一博. (2015). デュアルキャリアに関する学生アスリートの意識と大学における支援の在り方についての研究. 仙台大学大学院スポーツ科学研究科 修士論文集 Vol16
- ・松尾寛子. (2018). 大学生の就職活動と体育会所属との関係についての研究. 京都大学学術情報リポジトリ 紅
- ・松田亮. (2017). スポーツ指導経験が大学生の社会的スキルの向上に及ぼす効果に関する研究. 広島経済大学研究論集
- ・道上静香. (2016). 私の考えるコーチング論:エリートテニス選手のコーチング. コーチング学研究 第 29 巻 119 ~125
- ・峯崎聖久. (2015). メンバー選考後の指導者のアプローチと選手のモチベーション. 卒業研究抄録集:びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部
- ・岩出雅之著書. (2018). 常勝集団のプリンシプル. 日経 BP 社
- ・原晋著書. (2016). 勝ち続ける理由. 祥伝社
- ・原晋著書. (2016). 人を育て組織を鍛え成功を呼び込む勝利への哲学 157. ピア

- ・原晋著書. (2020). 改革する思考. KADOKAWA
- ・平尾誠二著書. (2012). 理不尽に勝つ. PHP
- ・平尾誠二著書. (2001). もう「日本型」思考法では勝てない. ダイヤモンド社