

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

研究指導教員:平田 竹男 教授

(1)導入した取り組み

2023年1月に部員総会を行い、目標管理シートの導入、監督との定期的面談の導入、レギュラー以外の部員を対象にした対抗戦の導入を伝えた。さらに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では、過半数以上の部員から、練習時間の改善についての要望がでた。

この要望に対して行ったアクションは、平日の練習（火～木）に朝練習（7:30～8:45）を全体練習として導入したことで、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。

(2) 評価

3. 方法

学生の評価は部員(27人)が対象で2023年4月、8月、12月の計3回、今回新たに取組んだ内容に対する評価(5段階評価)と学生の成長(変化)をライフスキル尺度³⁾と組織風土の尺度⁴⁾で測定し、時系列での変化、レギュラーか否かでの違いについて分析した。12月の調査では4年生は引退後のため対象外とした。

2023 年 3 月末時点の平日の全体練習には全部員がすべての時間に参加していた。

(3)

曜日/時間		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
日	2022/12まで			全体練習											
	2023/1～3			全体練習											
	2023/4～			グループ練習 (12)				グループ練習 (14)							
月				OFF											
火	2022/12まで			グループ練習 (4)							グループ練習 (12)				トレーニング 全員
	2023/1～3			全体練習				自主練習							
	2023/4～			グループ練習 (20)				グループ練習 (6)							
水 木	2022/12まで			グループ練習 (4～6)				グループ練習 (4～6)		グループ練習 (4～6)					
	2023/1～3			全体練習				自主練習							
	2023/4～			グループ練習 (12～14)				グループ練習 (6～8)		グループ練習 (6～8)					
金			義務自主練習 (2h) ※各自好きな時間に練習												
土	2022/12まで			全体練習								トレーニング			
	2023/1～3			全体練習								全員			
	2023/4～			グループ練習 (14)				グループ練習 (12)							

2) 2023 年 4～10 月

(1) 導入した取り組み

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 グループに分けてすべてグループ練習とし、すべての練習はハードコートで実施した。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た。

(2) 評価

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、平日の平均練習参加率は 97.6%となった。またハードコート 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。

1 面あたりの人数が減ったことで、身体の使い方やフットワークなどの細かい個人指導が可能になり、さらに運動量の高い実践的な練習もできるようになった。

学生の練習時間に対する評価の平均は 5 満点中、4 月 3.70、8 月 3.95 で、「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の平均は、4 月 3.81、8 月 4.03 で、「個人練習に課題練習を取り入れる」や練習メニューに対する要望など、積極的な意見がみられるようになった。監督との面談の評価の平均は、5 満点中、4 月 3.65、8 月 3.67 で「アドバイスを欲しい」「ダブルスの練習メニューを増やして欲しい」などの意見があった。

ライフスキル尺度の平均は 4 月 121.00、8 月 125.74 で、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($p < 0.1$)。大学運動部における組織風土尺度の尺度得点の平均は 4 月 21.49、8 月 21.84 で、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($p < 0.05$)。しかしながら、チームは入れ替え戦に敗れ、来季は下位リーグで戦うこととなった。

3) 2023 年 11 月～

(1) 導入した取り組み

10 月までの試合結果をうけ、ダブルスを強化する対策を早急に講じる必要があることからダブルスのパターン練習の時間を増やした。この変更によりダブルスのフォーメーションやポジション取りなどの細かい部分についても練習できる時間が確保できるようになった。

(2) 評価

2023 年 12 月以降も継続して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、平均練習参加率は 97.6%だった。

練習時間に対する評価は平均 3.85 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 4.00 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。監督との面談の評価は平均 3.93 で「試合をみてアドバイスを欲しい」「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 と 21.50 だった。

10 月に開催された関東学生テニス選手権大会で一

年生のスポーツ推薦入学学生 6 人全員が予選を突破するという 6 年ぶりの結果が得られた。

4) 1 年間の経過

練習時間に対する評価は、効率、平等な時間の確保に対してはグループに分けて練習したことにより評価があがり、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 月にくらべ 12 月で改善していた。練習時間、練習内容、監督との面談すべての項目で、レギュラーに比べて準レギュラーの評価が高い値となっていたが、それぞれに有意な差はなかった。ライフスキル尺度、大学運動部における組織風土尺度の尺度得点は年間を通して有意な変化はみられなかった。一方で、12 月は全体得点が 8 月に比べ低いにもかかわらず、「温かい雰囲気」の得点は 8 月に比べ高値になっていた。

5 考察

大学体育会テニス部の管理・運営の方法の改善に 1 年間かけて取り組んだ結果、選手の強化に関する面への影響には、平日の練習で強度の高い練習メニューを実施する時間が 60 分増え、講義への出席と練習参加の両立ができるようになり、一部の選手では、約一年後に前年度以上の成績を収めることができた。

選手の成長に及ぼした影響において、今回の成果で特筆すべきは、準レギュラーの積極的な姿勢である。準レギュラーで高い満足度が得られた背景には対抗戦を増やしたことの影響が考えられる。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、目標管理が具体的になり、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。試合機会を一定以上確保する、つまり全員に対して活躍できる場を作ること強化だけでなく、レギュラー組が懸命な応援をするなどが見られたことは部の雰囲気や一体感醸成に寄与し、部の雰囲気が温かいと評価されることにつながったと推察される。

今後はチームの競技力の向上に関する研究(練習メニュー、トレーニング方法や栄養管理など)にも今後は注力する必要がある。

6 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。

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して、監督とのコミュニケーションを密にして学生との信頼関係を深める取り組み」など選手の強化と選手の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。