

## ユニバーシアード・ベオグラード大会における日本男子テニスチームの メダル獲得を目指した取り組みと今後の課題

宮地弘太郎<sup>1)</sup>、道上静香<sup>2)</sup>、細木祐子<sup>3)</sup>、高橋仁大<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>関西国際大学

<sup>2)</sup>滋賀大学

<sup>3)</sup>園田学園女子大学

<sup>4)</sup>鹿屋体育大学

キーワード: テニス 大学生プレーヤー ユニバーシアード

### 【要旨】

日本テニス協会が2005年に強化目標に掲げた一つに「アフタージュニアの強化」がある。ユニバーシアードチームとしても大学生プレーヤーが国内で活躍し、大学出身者が世界ツアーを転戦、4大大会に挑戦するといったように、世界でも戦っていける可能性があることを立証していきたい。そのためには、ユニバーシアード大会においてシングルスでメダルを獲得することである。本研究では2009年度ユニバーシアード・ベオグラード大会においてメダルを獲得するために行った強化策、ユニバーシアードチームとしての取り組み、練習方法を紹介する。また男子ユニバーシアード代表がベオグラード大会でメダルを取得できなかった要因として、世界ランキングの低さ、代表選手が外国人選手に比べてパワーが劣る点や基本技術の未熟さ、様々なショットを組み合わせるポイントを取る引き出しの少なさ、海外環境への不慣れさを挙げ、次回のユニバーシアード大会に向けてそれらの要因について強化していく必要があると考える。ユニバーシアードチームと各大学指導者、学生テニス連盟との連携を図り、大会スケジュールや強化費の見直しを組織的に整備することが急務であり、今後の大学テニスプレーヤーが在学中にツアーを転戦する準備をどのように行うべきかを提言した。

スポーツパフォーマンス研究, 3, 11-30, 2011年, 受付日:2010年6月22日, 受理日:2011年2月21日  
責任著者:宮地弘太郎 〒673-0521 兵庫県三木市志染町青山1-18 関西国際大学 k-miyachi@kuins.ac.jp

-----

### **Preparing the Japanese men's tennis team to win a medal at the Belgrade Universiade**

Kotaro Miyaji<sup>1)</sup>, Shizuka Dojo<sup>2)</sup>, Yuko Hosoki<sup>3)</sup>, Hiroo Takahashi<sup>4)</sup>

## I. 問題提起

2005 年より日本テニス協会によって、新たにアフタージュニアの強化が強化目標の 1 つとして掲げられた。アフタージュニアとは、18 歳から 22 歳頃、つまり大学生プレーヤーが中心となる。現在、高い志を持ち大学生の中で世界へチャレンジしようとする者はごくわずかである。ユニバーシアードチームとしても、デビスカップチームや、高校テニス関係者、大学テニス関係者とうまく連携し、大学生トッププレーヤーの可能性を引き出すために、人間的教育や技術的強化を行い、彼らが世界で戦うための準備段階として位置づけることを目標として取り組んで行きたいと考えている。

ユニバーシアードとは、国際スポーツ連盟が主催する全世界の学生総合競技大会である。この競技大会でメダルを獲得するという事は、その後の競技生活においてひとつのきっかけとなると考える。日本男子テニスチームは、前々回大会のトルコ・イズミル大会(2005 年)で混合ダブルスにおいて銅メダルを獲得して以降メダルは獲得していない。2009 年 7 月に行われたセルビア・ベオグラード大会では是が非でもメダルを獲得するために 2 年間強化に取り組み、国際大会の視察、主催者推薦枠(WC)の提供、日本テニス協会のテクニカル・サイエンスサポート(TSS:旧スポーツ科学委員会)による映像分析、国内合宿と様々な方々の協力を得て最大限のサポートを行ってきた。しかし、日本男子チームにおいては、最高で 3 回戦敗退(混合ダブルスではベスト 8)とメダルを獲得することが出来なかった。

## II. 目的

ユニバーシアードチームの 2 大目標は、**図 1** に示すようにユニバーシアードのシングルスにおいての金メダル獲得と、大学生プレーヤーの 4 大大会(全豪オープン、全仏オープン、全英オープン、全米オープン)へのチャレンジである。その為にはまずは 2011 年大会でシングルス入賞以上、ダブルス、混合ダブルスにおいて銅メダル以上を獲得することである。

そこで本論では、日本男子ユニバーシアードテニスチームが 2009 年ベオグラード大会へ向けに取り組んだ強化策を紹介し、有効だった点や効果がなかった点について振り返る。また、強化策を講じていなかったためにメダルを獲得できなかった要因を探り出し、今後の日本男子ユニバーシアードテニスチームの在り方、および課題について提言することを目的とした。

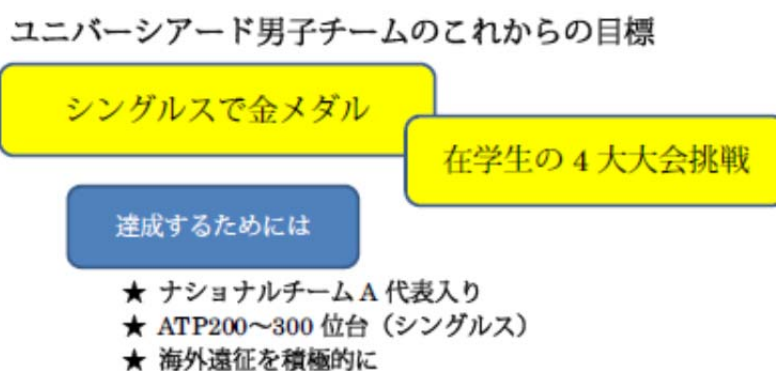


図 1 ユニバーシアード男子チームの掲げる目標

### Ⅲ. 日本男子ユニバーシアードテニスチームのベオグラード大会までの活動

表1 2009年ベオグラード大会における男子チームの競技成績

氏名	競技成績
S.A.選手	男子ダブルス1回戦敗退、混合ダブルス入賞(ベスト8)
H.O.選手	男子シングルス2回戦敗退(コンソレーションベスト8)
Y.K.選手	男子シングルス3回戦敗退
B.S.選手	男子ダブルス1回戦敗退(コンソレーションベスト4)

#### 1. 大会結果

表1は日本男子ユニバーシアードテニスチームのベオグラード大会での競技成績を示したものである。最高成績は、混合ダブルスのベスト8であった。またコンソレーションとは敗者復活戦のことであり、今大会はシングルス、ダブルスにおいて2R敗退者が出場した。

次に今大会における選手毎の対戦別、対戦相手及びスコアについて表2に示した。どの種目の本戦でも3試合以上戦っていないことが明らかになった。

表2 ベオグラード大会における対戦相手及びスコア

氏名	種目	ラウンド	対戦相手	国籍	スコア
S.A.選手	ダブルス	1回戦敗退	K-D.L.選手 H-J.M.選手	KOR	5-7. 6-2. (8-10)
		1回戦	BYE		
	混合ダブルス (ペア M.M 選手)	2回戦	K.K.選手 M.H.選手	SVK	6-4. 6-1
		準々決勝敗退	L.D.選手 M.T.選手	MEX	4-6. 4-6
H.O.選手	シングルス	1回戦	BYE		
		2回戦敗退	D.E.選手	ESP	0-6. 4-6
	コンソレーション	1回戦	A.K.選手	HUN	6-4. 2-6. 6-1
		2回戦	L.B.選手	CHN	6-0. 6-1
		準々決勝敗退	E.R.選手	FRA	3-6. 2-6
Y.K.選手	シングルス	1回戦	BYE		
		2回戦	K.M.選手	SYR	6-1. 6-1
		3回戦敗退	M.H.選手	SVK	3-6. 1-6
B.S.選手	ダブルス	1回戦敗退	K-D.L.選手 H-J.M.選手	KOR	5-7. 6-2. (8-10)
		1回戦	A.S.選手	MEX	6-3. 6-0
	コンソレーション	2回戦	M.O.選手	GHA	6-3. 6-0
		準々決勝	K.P.選手	RSA	6-1. 6-1
		準決勝敗退	J.P.選手	AUS	3-6. 7-6 (10-8).

## 2. 日本男子ユニバーシアードテニスチームの取り組み

ベオグラード大会に向け日本男子ユニバーシアードテニスチームは、あらゆる角度から代表選手をサポートしてきた。メダル獲得という本大会の目標は達成できなかったものの、これらの取り組みは概ね良好であったと評価している。そこで本論では、これらの取り組みについて詳述する。

### (1) 国際・国内大会への視察

国際・国内大会における視察を行った大会、視察担当者、視察対象を示したのが表 3 である。男子テニスツアーは ATP (Association of tennis professionals) という組織によって管理されており「チャレンジャー」、「フューチャーズ」とは、その下部組織のことである。2009 年実績では国内で「チャレンジャー」が 3 大会、「フューチャーズ」が 9 大会開催された。視察を行う上で心掛けた点は 2 点ある。1 点目は、大会を通しての総合力である。これは、技術・体力・精神力が国際大会や国内での最高峰の大会でどのくらい高いパフォーマンスが発揮できるかという点である。これは技術・体力面でいえば、自分自身よりレベルの高い外国人選手や日本人トッププロに対する戦い方や、本大会での同じサーフェイスでの適応力があるかどうかということである。また精神面でいえば、大会の中でシングルス、ダブルスと 2 種目しっかり戦い抜く力強さはあるのかということである。2 点目は、ダブルスと混合ダブルスのペアの適合性についてである。混合ダブルスの組み合わせは、男子選手のサーブ力や前衛での動きなどが非常に重要であり、男子選手がコート の 7 割～8 割をカバーすることが必要である。次にダブルスのペアについては、相性というものが非常に重要であり、性格やプレースタイル (決め役、つなぎ役) の適応を視察の中で注意して観察を行った。その結果、混合ダブルス、ダブルスにおいて S.A. 選手を軸とした組み合わせで構成して行く方針となった。また、ダブルスについても、B.S. 選手との剛と柔という組み合わせで視察大会において高度なパフォーマンスを見せており、それと並行してランキングも向上し結果的に第 4 シードに位置することができ、メダルを獲得する上で大きなアドバンテージを獲得することができた。

表 3 視察大会、および視察担当者、視察対象

視察引率者	大会名称	視察対象
M.O. 男子コーチ	男子フューチャーズ 2008 F10 TTC かしわオープン	代表候補選手
K.U. 総監督	JAPAN F4 軽井沢フューチャーズトーナメント 2009	代表選手
K.M. 男子監督		他国参加選手
K.U. 総監督	JAPAN MANS F5FUTURES 2009 草津国際ヨネックスオープン	代表候補選手
M.O. 男子コーチ	慶応チャレンジャー国際テニストーナメント 2008	代表候補選手
M.O. 男子コーチ	平成 21 年度全日本学生テニス選手権大会	代表候補選手
K.M. 男子監督	平成 21 年度全日本学生室内テニス選手権大会	代表候補選手
K.U. 総監督	ニッケ全日本テニス選手権 84th	代表候補選手
K.M. 男子監督		
M.O. 男子コーチ		

## (2) WC の提供

WC とは、wild card の略であり、主催者推薦枠で予選免除され出場することである。そのチャンスを生かすことによってランキングが上がる。これは大会スポンサーや、マネージメント会社との兼ね合いがある。基本枠は 4 枠ありそのうちの 1 枠がナショナルチームを経由して A 代表→B 代表→ジュニア→ユニバーシアードチームという流れで最後まで他の代表がリクエストしない場合回ってくる。WC を代表選手に提供する際に、心掛けた点は 3 点ある。1 点目は、大会役員、スポンサー、ナショナルチーム関係者に感謝する気持ち、日本代表選手であるという自覚を持ち、代表選手に相応しい態度、言動に則りオンコート、オフコートで行動するという点を選手に徹底した。2 点目は、チャンスを生かし、できるだけポイントを獲得することである。特に本戦の WC の場合予選免除で戦える土俵に立てるわけであり、選手自身が意識を持ち戦うことである。3 点目は、出来る限り固定のペア（本大会を想定した）で試合を行うことである。

WC を提供したことで、チャンスを生かした選手は大幅にランキングを向上させることができ、本大会でダブルス、混合ダブルスにおいて第 4 シードを獲得することができた。また他の選手も試合経験を積むことでランキング向上につながったことは評価できると考える。

## (3) TSS の映像サポート

JAPAN F4 軽井沢フューチャーズトーナメント 2009 において代表選手の試合、練習風景を撮影し即座にフィードバックを行った。目的は、次に行われる試合においてのパフォーマンスの向上である。時間が経ってから見るのではなく試合直後、またはその夜に直接映像を提供し即座にフィードバックすることで翌日の試合、もしくは、翌週の試合において同じミスを犯さないことである。例えば、1st サービスの確率が悪くサービスゲームに苦しんでいる場合、これを実際に映像で見ることにより、トスが後ろ過ぎてフォルトしている、あるいはトスが前過ぎてネットが多いといったように選手自身が確認することができる。またラリー戦で常にデフェンス気味にプレーしていたようであれば、実際の映像の中でディフェンスボールの深さがどうであったかということを確認し、即座に練習にフィードバックするといった作業を、TSS のサポートと現場スタッフとの間で行った。

## (4) 国内合宿、直前合宿

表 4 は、ユニバーシアードチームの合宿日程を示したものである。合宿は、合計 4 回実施した。また第 3 回ミニ合宿では、JAPAN F4 軽井沢フューチャーズトーナメント 2009 の試合視察を兼ねることが出来た。計 4 回の合宿において以下の項目について強化策を講じた。

表 4 ユニバーシアードチーム合宿

合宿名	日程	場所
第 1 回男女合同強化合宿	2009 年 1 月 9 日～1 月 11 日	NTC 内,屋内ハードコート
第 2 回男子強化合宿	2009 年 2 月 12 日～2 月 14 日	NTC 内,屋内クレートコート
第 3 回ミニ合宿	2009 年 6 月 8 日～6 月 9 日	軽井沢
直前合宿	2009 年 6 月 24 日～6 月 25 日	NTC 内,屋内クレートコート

## 1) ベオグラード大会のサーフェイスであるクレートコートでの戦い方のポイント

### ① サーフェイスでの対応

多彩なショットが要求されるクレートコートでは、ハードコートよりも球速が遅く、1 ポイントにかかる時間が長いため、メンタルとフィジカルが重要である。また体幹をしっかりと意識しながらボールを遠くまで飛ばすことや、体重移動を使ってボールを打つこと、最後まで細かく足を使ってプレーするなど基本的な技術の徹底も重要である。戦術面では、空間意識(軌道を高くする)、スピードを調整する(時間をマネージメントする)など、同じリズムで打つだけではクレートコートでは勝てない。これらのことを、試合では勿論、**図 2** で示した練習の中でも取り入れた。

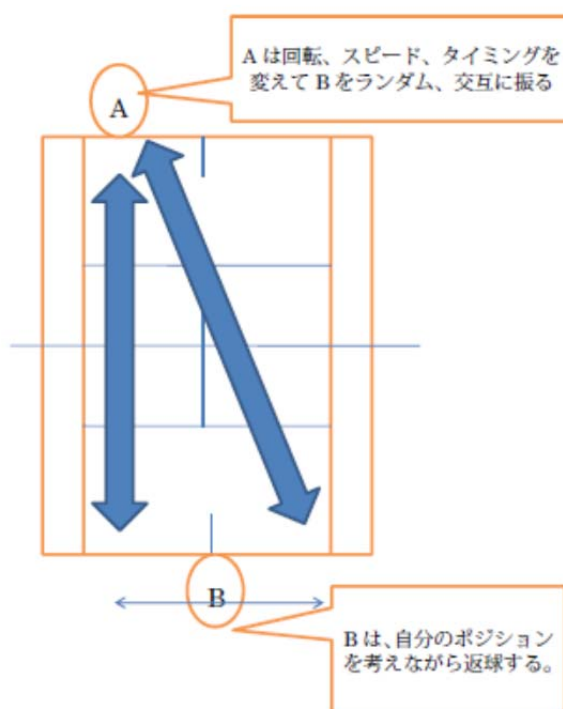


図 2 クレートコートでの練習の一例

### ② ダブルスの技術・戦術

E.T.デ杯監督による、ダブルスでの必要な技術、戦術についての練習内容を述べる。まず第 1

にサービス力(1st サービスの確率、スピード、回転)、第2に1st ボレーの処理(クレーコートの場合イレギュラーバウンドも頻繁に起こるため、サービスダッシュ時にハーフバウンドでの処理能力)が重要である。第3にポーチ(【アイ】フォーメーション、チェンジなどネットから近い位置でボレーするため体の前でボールを処理する能力が必要である)など、前衛の前での決定打、処理能力も同時に求められる。また、サインによるポジションチェンジも練習しておく必要があるとのことであった。第4にセンターセオリー(2バックの対応)が挙げられた。クレーコートプレーヤーはネットで展開する局面が少なく、2人とも下がって突き球(ストローク力)で対応してくることが予想される。その場面において、ボレーでセンターに集めオープンコートを作り出す。あるいは短いボレーや、角度のあるボレーで相手をコートの外へ追い出すといったボレーの技術も練習しておく必要があるとのことであった。ダブルスでは、まずサービスキープが勝利するために重要であり、サービスキープするには1st サービスの確率が高いほうが有利である。そこで、我々は大会前サービスの練習を図3に示すように的を置き、スピード、球種を意識して単純作業を行った。男子ダブルスの1回戦の相手は韓国ペアであった。彼らは、特にダブルスがうまいというわけではないが、一つ一つの技術が日本より上回り、特に大事な局面において基本的な事が実行できていた。5-7, 6-2, (8-10)で敗れてしまったが、ファイナルセットスーパータイブレークは6-1リードであった。勝敗を分けたのは、大事な局面で1st サービスの確率が悪く、相手にリターンから攻撃されてしまいサービスキープをすることが出来なかったことが原因に挙げられる。今大会のダブルスは、E.T.デ杯監督の講習内容の「サービス力」が重要であることが再認識された。

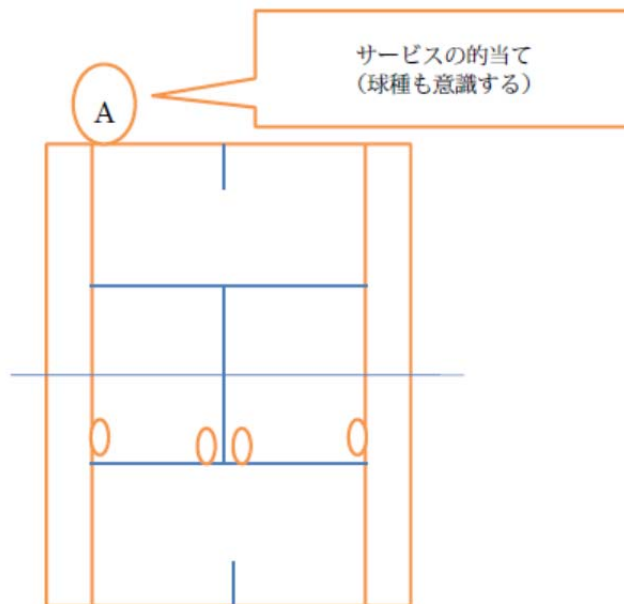


図3 サービス力向上のための練習法

### ③ シングルの戦術

ベオグラード大会では入賞すら実現できなかったシングルスであったが、図4に示すようにサービ

スからの展開力(サービスで優位な態勢を作り出しセカンドショットでの攻撃、相手からのリターンの返球、厳しいポジションからの返球)はシングルスゲームでは重要な要素であり、試合前後の練習に取り入れた。クレークコートでは、多彩なショットで相手を揺さぶること(スライス、ドロップショット、ドライブボレー、アングルショット)や、自分のポジションを下げてからの展開力(ボールを遠くへ飛ばす能力)といったように、相手のパワーを利用する局面はその他のサーフェイスに比べ少ない為、彼らが世界に挑戦して行くためにはこのような練習は必要であり、今後も継続的に取り組んでもらいたいと考える。

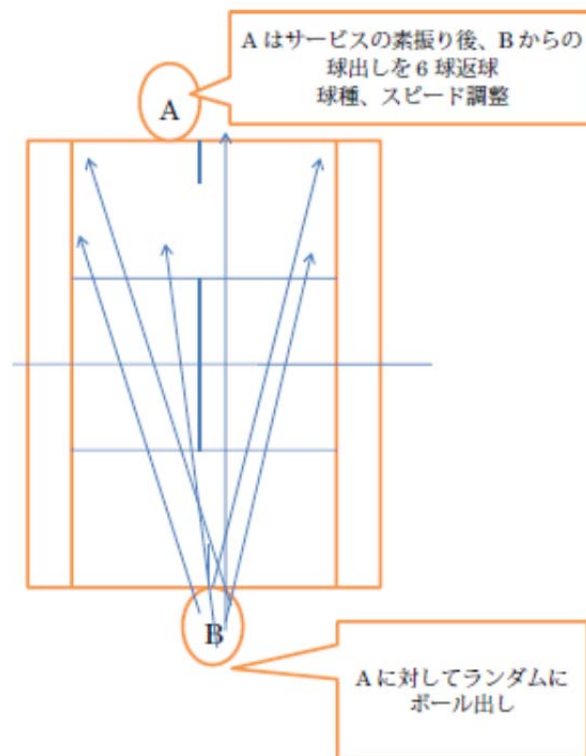


図 4 サービスからの展開練習

#### ④ 混合ダブルスのセオリーの確認

混合ダブルスにおけるセオリーは3点ある。1点目は、男子選手のコートカバーリングは7割～8割である。2点目は、チャンスボールや基本攻撃は、女子選手を集中的に狙うことである。3点目は男子選手の決定力の高さである。練習方法として、サーブ力のある選手のサービスをリターンすることや、練習試合やポイント形式において、センターに来たボールやロブなどのチャンスボールに対しては、全て男子選手がケアすることを注意して行った。また、それが実行できていない場合は、すぐにプレーを止めスタッフが指摘する方法を取った。また、大会会場においても直前練習で再確認し反復練習を行った。その結果、混合ダブルスではベスト8に進出し、再度徹底していけば次回大会におけるメダル獲得が実現するのではないかと考える。



⑤ E.T.デ杯監督による世界トップのテニスの現状についての報告

世界トップ選手とは、世界ランキング 100 位以内が相当する。この 100 位以内をキープする条件として、年間通して高いメンタル、フィジカル、テクニカルを継続すること挙げられる。

E.T.デ杯監督によると、近年の世界ランキング 100 位以内の選手のテニススタイルの多くはオールラウンドであり、高速のサービスや多彩なストローク、ネット際の細かいボールの処理など柔軟性に富んでいる。また特筆すべきは展開力の速さが挙げられることだ。ゲーム中 6, 7 割でワイドへのサービスからの展開を多用する。サービス後のセカンドショットはオープンコートへライジングで叩き、ネットを取りフィニッシュといった相手に時間を与えない戦術が多用されている。というように大変貴重な報告を受けることができた。また E.T.デ杯監督からユニバ代表選手は、まだまだ攻めが遅く単調であるのご指摘いただいた。この意見を参考に図 5 のようなサービスからの展開のバリエーション練習を合宿中や大会期間中に増やし、ユニバーシアードチームのレベルアップを図った。継続的にこのような練習を行い体に染み込ませる必要性があると感じている。

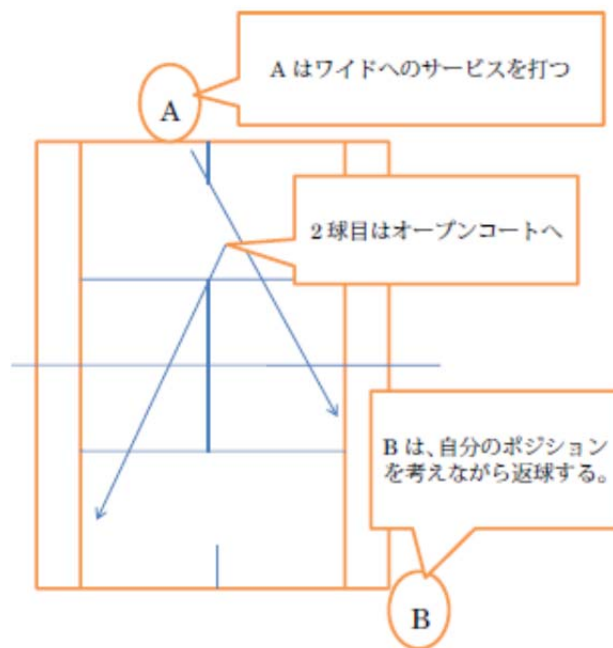


図 5 サービスからの展開バリエーション練習

2) 体力、コンディショニングに関して

① S氏によるトッププレーヤーに必要な実践栄養学

トップアスリートは栄養、休養、運動のバランスが重要である。トップアスリートであれば日常生活を常に見直す作業を行うこと、当り前のことを当り前に日々生活することである。また、アスリートが栄養補給をする際の守るべき 10 カ条を表 5 で確認した。選手は、興味深くメモをとり改めて栄養摂取の重要性を再認識した。大会前後及び期間中においても 3 度の食事、水分補給、スナック菓子の摂取を控えるなど各自注意して取り組んでいた。今後も、継続的に取り組んで行くことが必要で

ある。

表 5 アスリートの栄養補給 10 カ条

- ① 3度の食事は必ず『食事で』
- ② 運動直前・直後の食べ物は消化の良いものを！
- ③ 飲料は、運動前・中・後・状況によって飲み分ける！
- ④ スナック菓子を食べるなら栄養機能性食品を！
- ⑤ 油脂もの摂取前にはサラダ摂取をノルマに！
- ⑥ 動物性・植物性たんぱく質を偏らずに摂取！
- ⑦ 菌類・発酵食品は毎日摂取！
- ⑧ 汗を吹く・着替える前に必須な栄養はすぐ摂取！
- ⑨ 早食い・流し込み・がぶ飲みは厳禁！
- ⑩ マルチビタミン・ミネラル摂取で体力管理保険を！

## ② 体力測定

### ア) テニスフィールドテスト、ラボテストの実施

日本テニス協会スポーツ科学委員 K 氏、O 氏による科学サポートを受けた。ここでの科学サポートは、選手の身体を様々な角度から観察し、分析・評価することによって長所・短所を把握し、選手の特徴や今後のトレーニング法を見つけ出すことである。今回は 2008 年度に行われたテニスに必要な体力を見るためのテニスフィールドテストに加えて、ラボテストが実施された。ラボテストは、テクニックを必要とする多項目の測定が行われた。

測定の目的として、世界で戦って行くために自分の身体レベルを知る、強い部分、弱い部分の把握を行うこと。また、長所がテニスに生かされているか？短所が練習を妨げていないか？などパフォーマンスの改善、向上に生かしていくことが自立したアスリートになる近道であることや、怪我の危険性から回避し、長い競技人生を歩めるようにするためには自身の身体を理解しておくことが挙げられた。

### イ) 測定項目

表 6 にテニスフィールドテスト内容を示した。このテストは上肢、下肢のパワー測定や調整力、柔軟性、スピードの持久力の測定から構成されている。このテニスフィールドテストの測定は、基礎的な体力、運動能力に加えて、テニス選手に特化した運動能力やコーディネーション能力を測定しており、正しい動きや効率の良い動き、肩関節や股関節の柔軟性等が不足しているとよい結果が表れない測定が多く含まれている。例えば、メディシンボール投げは筋力があっても、下肢から体幹、上肢へと効率よく身体を連動させることができなければ良い結果が得られない。この身体各部の連

動は、サーブ動作やストローク動作には最も必要とされている。また、ヘキサゴン<sup>注1)</sup>はアジリティ能力を見るものであり、変化する動きの中でどれだけ身体のバランスを保持できるかを見ている。このようなバランス保持力は、ボレーを打った後、ふいにロブを上げられて素早くジャンピングスマッシュに移る、ストロークでボールを打った後、急激なダッシュで短いボールを拾いに行くなどの時に要求される。また、今年度から実施されたラボテストは下肢・体幹の筋力系(等速性筋力測定)、無気力能力(ジャンプ系種目)、無機的持久力(パワーマックス(自転車エルゴメーター:コンビウエルス社製)と乳酸の測定)、敏捷性(ステッピング)などの測定項目からなる。

表 6 テニスフィールドテスト内容

体力要素		身長		cm	
		体重		kg	
パワー(上肢)		握力(利き手のみ)	100%	kg	
調整力			70%	%	
			50%	%	
パワー (下肢)	瞬発力	立ち幅跳び		m	
		右足立ち幅跳び		m	
		左足立ち幅跳び		m	
	バランス	立ち三段跳び		m	
		右足立ち三段跳び		m	
		左足立ち三段跳び		m	
	スピード	5m スプリント		sec	
		505 アジリティテスト		sec	
		バランス	方向変換走(SS→SR)右スタート		sec
			方向変換走(SS→SR)左スタート		sec
テクニック		方向変換走(SS→FD)右スタート		sec	
	方向変換走(SS→FD)左スタート		sec		
パワー (全身)	瞬発力	後メディシンボール投げ	上	m	
			右	m	
			左	m	
	テクニック	前メディシンボール投げ	上	m	
			右	m	
			左	m	
調整力	バランス	ヘキサゴン		sec	
柔軟性		長座体前屈		cm	
有氣的持久力	スタミナ	シャトルラン		回	
				ml/kg/min	

## ウ) 測定結果

図 6 及び図 7 はテニスフィールドテストで行った、メディシンボール投げの結果とヘキサゴンの結

果である。ここに記載する3選手は2008年度も測定を受けた代表選手、代表候補選手である。(他の選手は2008年度、2009年度の両年度の測定を行っていない)メディシンボール投げでは、著しく数値が上がった選手はおらず2008年度と変化がないか、低下している。またヘキサゴンの結果も同様に3選手共に2008年度よりも2009年度の数値が変わらないか、低下していた。

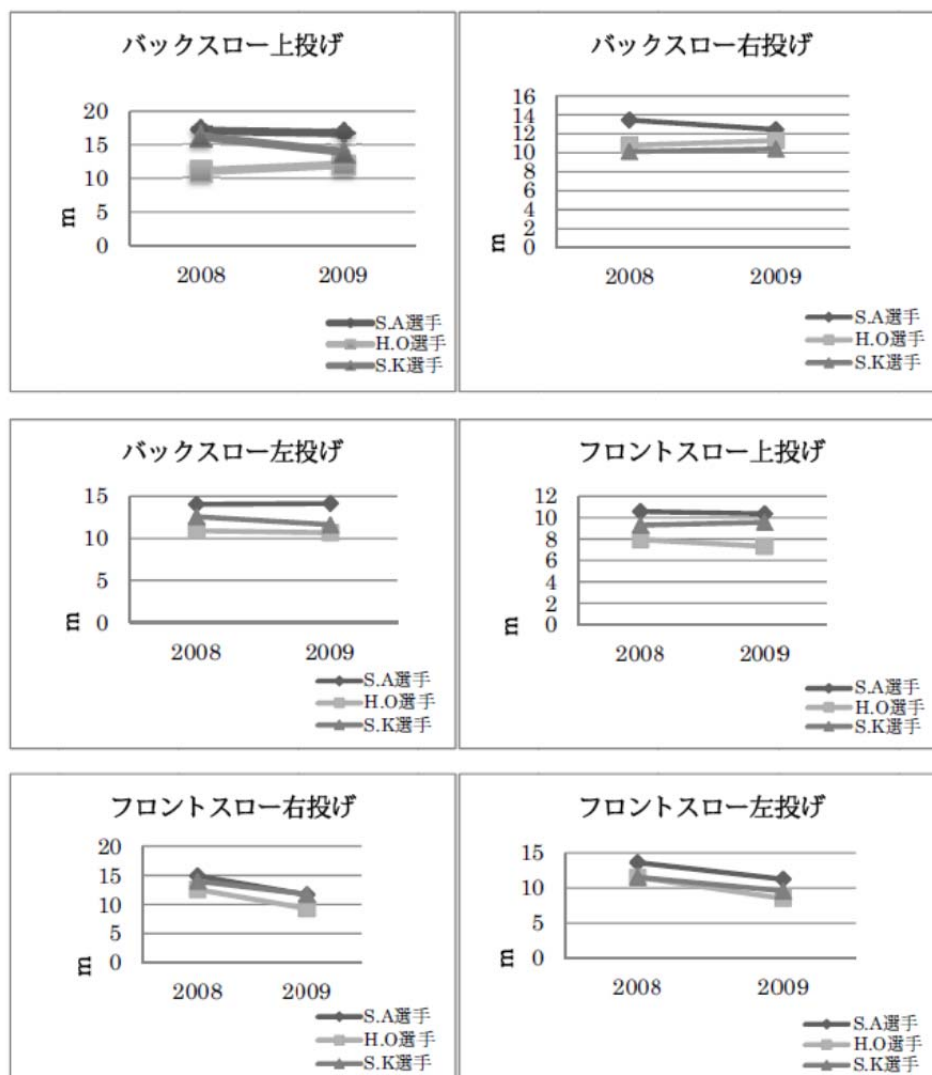


図6 前年度とのメディシンボール投げ測定の比較

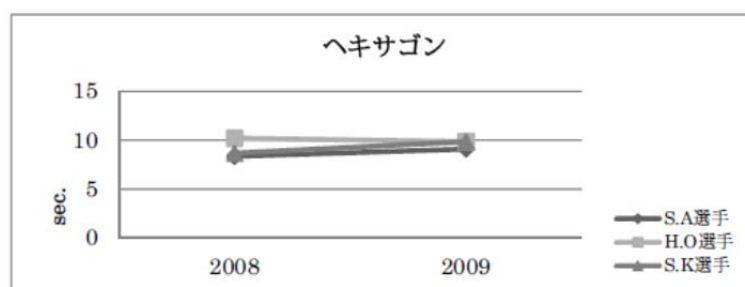


図7 前年度とのヘキサゴン測定の比較

次に各選手のラボテストのパワーマックスによるインターミitttentテスト<sup>註2)</sup>の測定結果を示した(図 8~10)。これは、男子テニス代表各選手の測定結果を今回値とし、ベオグラード大会代表選手測定者他の競技者(例えば、陸上、モーグル、バドミントンなど)の最高値と平均値を比較対象として示した。この結果から S.A.選手や H.O.選手は平均値と同等か、もしくは平均値よりも低い数値であることが分かる。Y.K.選手においては、全体的に平均値よりも高い数値であることが分かる。

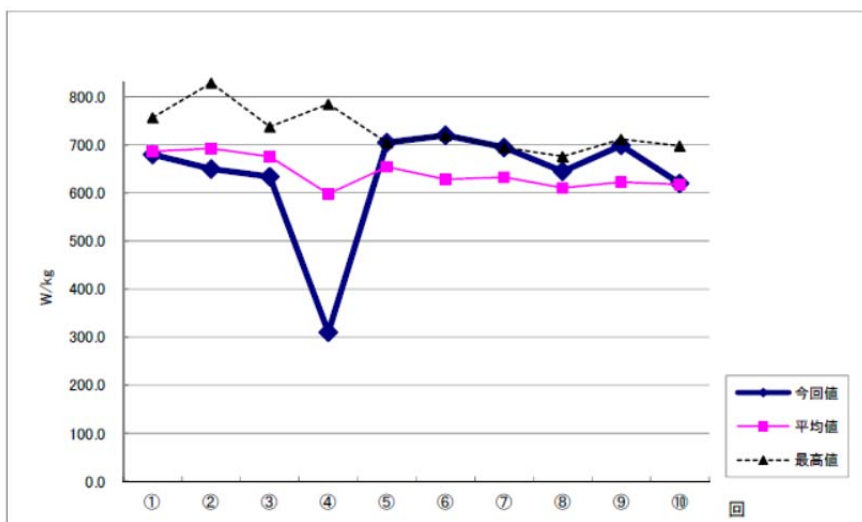


図 8 S.A.選手のパワーマックス(インターミitttentテスト)測定結果

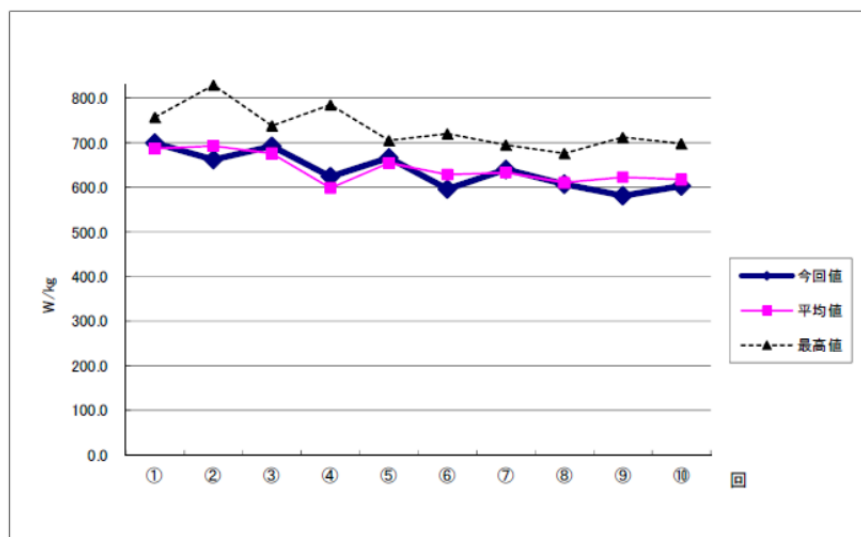


図 9 H.O.選手のパワーマックス(インターミitttentテスト)測定結果

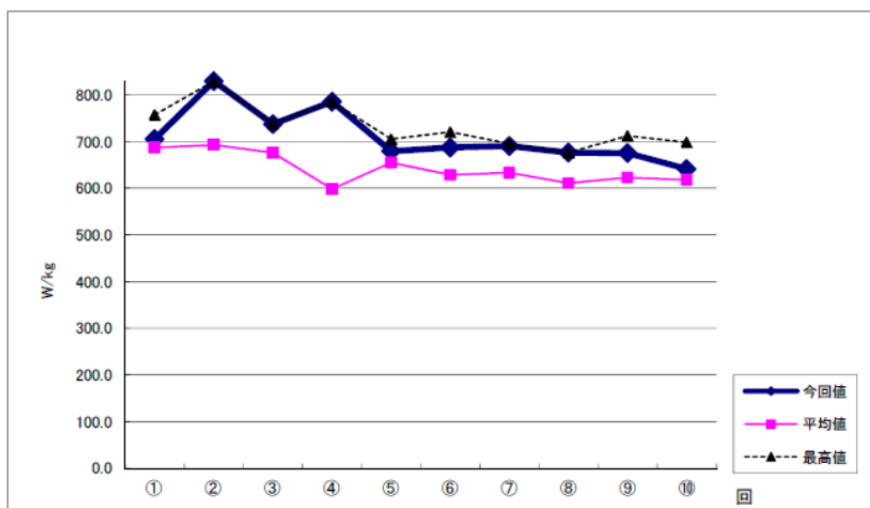


図 10 Y.K.選手のパワーマックス(インターミitttentテスト)測定結果

### エ) 測定結果に関する考察

今回の測定では、2008 年度よりも数値が低いことや他の競技選手の平均値よりも数値が低いことが目立つ結果となってしまった。この一つの要因として、測定を年始に行った為、準備不足や、トレーニングを継続的に行っていない結果であることが考えられる。

また、オンコート(テニスコート)での課題がそのままテニスフィールドテストの結果に反映しており「弱い」部分を改善しなければならないという意見がスポーツ科学委員の方からも多かった。選手は、長所とされる「強い」部分はなかなか目が届かないようであったが、長所を生かし自分のプレーの幅を広げる、短所を改善して弱点を克服する、といった両方の視点からデータを読み取れるようになる必要があると感じた。

### オ) スポーツ科学委員からのアドバイス

測定後の K 氏、O 氏の率直な意見が 5 点述べられた。まず 1 点目は、自分自身の身体について知らない学生が多く、現状の知識であれば怪我をする可能性が十分にあり、今後は、医科学的知識を身につける必要があるであろうとのことであった。2 点目は、測定時の動きがぎこちなく、サイドステップのできない選手も見受けられた。特にジャンプとスプリント項目に顕著に表れていた(男女共に)。これは、テニス以外の運動経験が少ないことが挙げられ、筋力をつける前に飛び方、走り方を改善する必要があるだろう。3 点目は、パワーマックスによるインターミitttentテストの測定結果である(図 8~10)。男子テニス代表選手は他の競技候補選手より、短時間で大きなパワーを発揮する能力が劣っているとのことであった。これは、トレーニングで追い込む習慣を身につけるしか方法がないであろう。4 点目は、ユニバーシアードチームの選手が、自身でストレングスの知識を持ち、セルフコーチングで体力作りができるような能力を持たせることが重要である。5 点目は、下肢、体幹を機能的に動かし、外国人選手のパワーに打ち負けない体作りが必要であるとのことであった。

### 3) 人間的教育に関して

#### ① 日本代表選手としての心構え

F 強化本部長による日本代表である心構えとして大きなキーワードとして2つ挙げられた。1つ目は高い競技力を持った競技者になることである。これは、単に技術が優れていることではなく、基本に忠実であることや基本を大事にすることである。レベルが上がればそれだけ技術は誤魔化せなくなる。基本の水準が低ければ世界と太刀打ちできない。2つ目は人間的にも資質の高い人材になることである。これは、技術が素晴らしいことだけでなく、自立、判断力、素直さ、積極性、過程を楽しむ、努力を惜しまない、すべてを習慣づけている、といった要素を兼ね備えている人材のことである。F 強化本部長の講義を受けた学生は、基本の大切さ、単純作業の練習に嫌気をささず取り組むこと、何事にも努力を惜しまない選手生活を送っていくことが重要であると認識し、翌日からの練習で実践するという意気込みであった。今後、更にこのように志の高い学生選手が多数出てくることが、大学テニスの底上げに貢献するのであろうと感じた。

#### ② ドーピングについて

JADA の O 氏を招聘しドーピング講義を実施した。まず始めに何故ドーピングコントロールを行うのかという話題から入った。そこでは、1.スポーツを守るため 2.自身がクリーンであることを証明するため 3.不正を競技の場から排除するためと3つ挙げられた。最終的には、ドーピング検査の必要がないスポーツへ到達することが目標であるが、現実には難しく、欧米の選手は、オリンピックや世界大会で金メダルを獲得することが、国から一生の生活を保障される制度があるため、ついつい手を染めてしまうというケースがあり、陽性反応が出た実例として、コーチから支給されたサプリメントが原因であったり、風邪薬によるものが原因であったりと、中々ドーピングのないスポーツ界を目指すことは困難であることが伺える。次に講義内容であるが、ドーピング検査とその手順、居場所情報提供、禁止物質の情報、一般薬、サプリメントの使用に関することという内容を講義された。学生の中で一番多かった質問はカゼ薬(常備薬含む)・サプリメントに関する情報であった。基本、市販薬は陽性反応が出る可能性が大いにある為、医師から処方されたものを服用すること、サプリメントについても海外の製品は非常に危険であるなど、選手自身がドーピングに関する知識を持ち、自分の身体は自分で守る意識を持つておくことが重要であると感じていたようだ。正しい知識を選手自身が知っておくこと、選手自身が自分のことを守ることの重要性が話された。

#### 3.強化策を講じていなかったことでメダルを獲得できなかった要因について

本大会期間中次回大会に向けての課題が明確になった点が3点あった。1点目は、日本代表選手が上位選手よりも基本技術において未熟であることが挙げられる。基本技術のレベルが高くなるにつれ誤魔化しが利かなくなるため、水準が低ければ世界の高いレベルでは太刀打ちできない。今回のようなクレイコートでは、ハードコートよりも球速が遅くバウンドも高いため、相手のスピードを利用する攻撃は困難である。よって、自分からボールを強くヒットする能力が要求される。

2 点目は、様々なショットを組み合わせポイントを取る引き出しの少なさである。クレークコートは球速が遅く、ラリーが長く続く為ハードコートよりも多彩なショットが要求されるがそれができていないのが現状である。具体的には、サービスからの攻撃パターンもスピードのみではなく、スライスサーブ、スピンスラブといった回転系のショットを使い次のショットで展開するといった戦術や、ラリー中においてはアングルショット、ドロップショットといった細かいテクニックを駆使し相手をコートの外へ出した、前後に動かしポイントに結びつける工夫が必要である。

3 点目に海外の環境への慣れである。これは、サーフェイス、対戦相手、食事など様々な要因が挙げられるが、特に顕著に表れていたのは、海外の選手の動きのスピード、ボールの重さへの対応力である。日本国内の学生大会、一般大会、国際大会だけでは体験できない要素であり、今回、男子ダブルス、混合ダブルスで金メダルを獲得した台湾選手は、ヨーロッパの選手の技術に適応できていた。

以上の 3 点はクレークコートでの試合の中で覚えることも必要であり、本大会前にヨーロッパでのクレークコートで実戦練習を踏んで現地入りするといった工夫や、2 年間の強化策の中で、ヨーロッパでのクレークコートで試合経験を積むといった実戦的な強化策も必要であったと考えられる。

#### IV.ユニバーシアードでメダルを獲得するための課題

##### 1. シード獲得へ向けての世界ランキング向上

世界ランキングの向上(シード獲得について)であるが、シングルスでメダルを獲得するには、シード(1~8)を獲得し優位に進めることが必至である。表 7 はベオグラードでのシード順、シード選手、国籍およびランキングを示したものである。なお今後の表におけるランキング、ポイント、大会数は ATP オフィシャルウェブサイト(2010)及び、第 25 回ユニバーシアード・ベオグラード大会結果(2009)のデータを基に筆者がまとめた。

表 7 ベオグラード大会におけるシングルスシード順位

シード	氏名及び国籍	ランキング
1	I.S.選手 (UKR)	307 位
2	A.S.選手 (UKR)	431 位
3	E.D.選手 (RUS)	448 位
4	A.S.選手 (SRB)	536 位
5	I.C.選手 (CRO)	562 位
6	H.H-L.選手 (TPE)	569 位
7	J.S.選手 (CZE)	630 位
8	S.A.選手 (KAZ)	649 位



まずは入賞という目標をクリアするためには、5～8 シードを獲得することである。このシードを獲得するには、500 位～700 以内は必至である。第 8 シードの S.A 選手(KAZ)649 位の獲得ポイントは、30 点であり、600 番台の選手の出場大会数の平均は、15.2 試合(約 16 大会/1 年間)である。

**表 8** はベオグラード大会の日本人選手のシングルスの世界ランキングである。600 番台の選手の 1 年間の平均大会数 16 大会と比べ半数以下である。

表 8 ベオグラード大会の日本人選手シングルスランキング 2010. 2.22 現在

ランキング	名前	ポイント	大会数
1002	B.S.選手	7	7
1419	H.O.選手	2	6
1738	Y.K.選手	1	5
—	S.A.選手	0	0

**表 9・10** は、ベオグラード大会のダブルス金メダルの台湾ペアのランキングと、日本人選手のダブルスランキングである。本大会中のランキングではないが、一つの目安として考えると、年間大会数とランキングに大きな差がある。台湾ペアのランキングは、チャレンジャーシリーズ(フューチャーズよりグレードが高い大会を指す)を戦いの舞台としており、ユニバーシアード日本チームよりワンランク上の大会に身を置いている。また、ダブルスで今回金メダルを獲得した台湾の Y.C-H.と L.H-H.のペアは本大会では 868 位で第2シードであった。また、混合ダブルスで金メダルを獲得した台湾の Y.C-H.と C.C-J.は 555 位でこれも第2シードであった。男子ダブルスは、シングルスほど高いランキングは必要ないが、アジア勢である韓国、台湾の選手のポテンシャルの高さに対応できない限りメダル獲得は難しいのではないだろうか。彼らのポテンシャルに対応する一つの要素として、早く彼らと同じフィールドでプレーすることである。下部組織のフューチャーズとチャレンジャーシリーズでは、大会の雰囲気、ボールの質(スピード、回転、重さ)、展開の速さ(ラリーのスピード、選手の動き)、サーブ力に大きな違いがあり、普段の練習においても彼らと同じトーナメントで共にトレーニングすることがチャレンジャーシリーズの雰囲気、スピードに慣れ徐々に対応していくと考えられる。

表 9 ダブルス金メダルのL.H.H./Y.C.H.(TPE)のダブルスランキング 2010. 7.22 現在

ランキング	名前	ポイント	大会数
249	L.H-H.選手(TPE)	259	22
ランキング	名前	ポイント	大会数
300	Y.C-H.選手(TPE)	194	15

表 10 ユニバーシアード日本人選手のダブルスランキング 2010. 7.22 現在

ランキング	名前	ポイント	大会数
587	B.S.選手	66	14
ランキング	名前	ポイント	大会数
918	H.O.選手	25	11

表 11 は、関東を基準としたユニバーシアードチームの主な出場大会数である。年間 7 大会(11 週間/1 年間)は学生大会で拘束され、その他の重要大会である全日本テニス選手権(10 月末開催)に出場するとなると、13 週/1 年間は拘束される。関東学生テニス選手権、全日本学生テニス選手権、関東学生対抗テニスリーグの 3 大会は夏季休暇に該当するため学業との兼ね合いはないが、その他の 5 大会(全日本選手権を含む)は学業との兼ね合いがある。それに対し、年間 10 大会開催される国内のフューチャーズのうち、3 月に開催される京都チャレンジャー、F1 亜細亜大学国際オープンテニス、F2 アディダス・早稲田大学フューチャーズ、F3 エレッセ甲府国際オープンの 4 大会は冬季休暇のため学業との兼ね合いがなく、この時期にいかによりポイントを獲得するかがランキング向上に大きくかかわってくる。大会に出場するにあたり、経費という部分では現在ユニバーシアードチームから代表及び候補選手へのバックアップはない。学生の自費参加か大学からの多少の補助により賄われる。ユニバーシアードチームの予算は、年間 2 回行われる強化合宿、年数回の大会視察(大会期間中のミニ合宿の予算)で手一杯の状態である。

表 11 関東を基準としたユニバーシアードチームの主な出場大会数(学生連盟主催)

大会	大会名	開催期間
1	関東学生テニストーナメント地域学生大会(春季)	5 月下旬～6 月上旬(約 1 週間)
2	関東学生テニス選手権大会地域学生大会(夏季)	8 月中旬(約 1 週間)
3	全日本学生テニス選手権大会	8 月下旬～9 月上旬(約 2 週間)
4	関東学生対抗テニスリーグ	9 月中旬～10 月上旬(約 1 ヶ月間)
5	全日本大学王座決定試合	10 月下旬(約 1 週間)
6	全日本学生室内テニス選手権大会	12 月上旬(約 1 週間)
7	関東学生新進テニストーナメント	3 月中旬(約 1 週間)

## 2. ユニバーシアードチームから A 代表、B 代表入り

図 11 は、現在のナショナルチーム構想図である。U18～U14 におけるジュニアナショナルチームがナショナル A、B 代表入りするケースはあるが、ユニバーシアードチームから A、B 代表入りするケースというのは 1995 年以降例がなかった。しかしながら、ようやく Y.S.選手が、現在ナショナルチーム A 代表に入ることができた。Y.S.選手はプロ活動を行いながら大学に籍を置いているために企業

からの援助を受けて活動出来ているが、その他の代表選手がA、B代表入りしたとしても、金銭的な援助を受けることは現段階では出来ない。その為、遠征するには実費、もしくは所属大学からの多少の援助を受けるといったことが現状である。今後の課題として、ユニバーシアードチームとしても2年間継続して無理なく強化活動が実施できる財源の確保を図ること、そして安定した強化活動を選手に提供することが重要であり、このことは喫緊の課題といえよう。

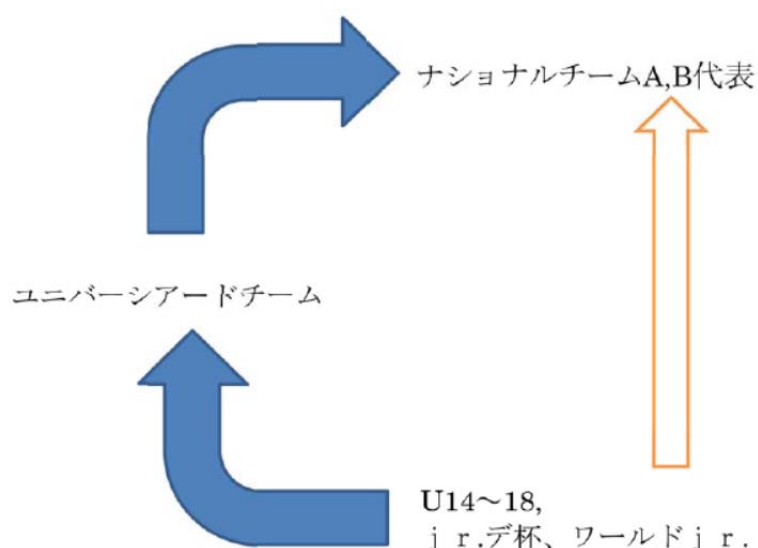


図 11 現在のナショナルチーム構想図

また、現在の A、B 代表選手は、全日本選手権においても常に優勝争いをする選手たちであり、ユニバーシアードチームが A、B 代表入りするには、そこに食い込むことが必要である。昨年の全日本選手権では、大学生プレーヤーは決勝戦に Y.S.選手、ベスト 16 に J.I.選手、H.O.選手、2R に S.K.選手、Y.T.選手がそれぞれ進出した。今後、Y.S.選手に続くベスト 4 以上の選手を輩出することが必要である。それを実現するには、選手自身の意識改革が必要である。彼らの所属する大学には、素晴らしい施設、指導者、練習相手があり、時には A、B 代表の選手と練習する機会もある。ハード面では最高の環境にあり、まずは所属大学とその近辺で最高のパフォーマンスを発揮できるよう努力を惜しまないことが重要である。

### 3. ユニバーシアードチームから世界のトップ選手へ

現在のユニバーシアード代表選手は、残念ながら世界を目指すという視点からは自ら厳しい環境に身を置く活動はできていない。

提案として、大学指導関係者と学連との共通理解のもと、大会の見直し、強化費の捻出方法の思案が挙げられる。具体案として、ユニバーシアード代表選手において学生大会は、全日本学生選手権のみ出場する。国内の 4 つの国際大会でランキングを上げ、夏季、冬季の休暇を利用し海外へチャレンジする。これらを実現することが可能なシステムを構築することが、ユニバーシアード大

会でシードを獲得し、2大目標の1つである、「シングルスで金メダル」の目標達成へつながると考える。またもう1つの目標の卒業後、もしくは在学中に「グランドスラムへ挑戦する」といった志を持ち活動して行くには、ユニバーシアードチームのオンコート外の指導も必要不可欠である。オフコートでは、人間的にも資質の高い人材育成をテーマに掲げ、人間形成のための教育活動を重視してきた。具体的な事例の一つとして、ドーピング講習を定期的実施することで、論理観や規範意識の向上、トップ選手としての自覚などを、スポーツ医・科学知識の提供や測定などを通じて、選手としての自己マネジメント能力の育成などを図っていった。ユニバーシアードチームでの活動を経験した選手たちが、その後世界のトップ選手として羽ばたけるように今後さらに推進していきたい。

注1) ヘキサゴン:ヘキサゴンテスト。一辺 61cm 角度 120° の正六角形の中心に立ち、スタートの合図で六角形の中心から両足跳びで各辺のラインを越え、中心に戻る。正面の辺から始め、時計回りで3周行い(計18回ジャンプして戻る)、中心に再び戻ったところで終了する。身体は同じ方向に向けたままでテストを行う(Harman and Garhammer,2010)。

注2) インターミittentテスト:間欠的な無酸素パワーの持久力能力を測定するテスト。体重の7.5%の負荷で5秒間の最大努力で自転車エルゴメーターを行い、20秒の休憩を挟みながら10回繰り返す。

## V.文献

- ・ ATP Tour, Inc. (2010) ATP World Tour. <http://www.atpworldtour.com/>
- ・ Harman, E., and Gerhammer, J. (2010) 選択したテストの実施、スコアの記録、解釈. 金久博昭 総監修, ストレngth&コンディショニング第3版. ブックハウス HD. pp.279-322.
- ・ International University Sports Federation (2009) 25th Universiade BELGRADE2009 Results by Sport Tennis July 3-11. pp.12-29.