

競技力向上に向けた取り組みとこれから目指すべきもの

奈良県立生駒高等学校

乾 井 学

## 1. はじめに

奈良県高校テニスの競技力の向上のために、各校の顧問の先生方は生徒ともに日々練習に取り組んでいただいている。しかし、奈良県のテニス競技における実績は近畿他府県を比較しても、まことに見劣りするものである。大会参加校数が約 30 校、選手が男子 400 名、女子が 200 名程度であり、校内のみならず、県内でも競争が少ない。県内で実績を上げ満足し、それ以上のレベルをイメージできない選手も多い。また顧問（指導者）も競技未経験者がほとんどである。また、中学生時代に優秀であった選手は、より良い環境を求め、他府県に進学する傾向も見られる。

以上の点をふまえ、本県の長年の課題である競技力向上のため、現時点での本県における課題と、今後必要な施策は何かを探りたい。

## 2. 研究計画・方法

(1) 本県の近畿大会、全国大会における成績の変化に注目する。競技力向上に向け、本県テニス専門部が取り組んでいる事業の総括を行う。そして、今後に向け他団体の協力者にアドバイスをもらい、今後の事業の方向性を探る。

(2) 近畿大会出場選手に競技歴・進学理由等のアンケートを行い、その実態を県内選手のデータと比較し、課題を探り、本県テニス専門部が取り組むべき課題を見つける。

(3) 県内選手に、「自身の競技への取り組む姿勢」についてアンケートを行い、選手の特徴を分析し、今後の取り組みの指針を見いだす。

## 3. 県内選手の現状

各府県予選を勝ち抜き、近畿のトップ選手が出場する近畿レベルの大会での奈良県選手の過去 6 年間の戦績を示す。

(1) 表 1 は毎年 11 月に行われる全国選抜テニス大会近畿地区予選の団体戦（12 校出場）の戦績である。基本 7 位までが全国大会に出場する。常に上位には大阪・兵庫・京都の有力校が入り、なかなか 7 位以内を獲得するのが難しい現状である。しかし平成 28 年度は男女とも健闘し、6 年ぶりに全国大会への出場が叶った。

(表 1)

	男子		女子	
	5 位	9 位	4 位	8 位
H28	5 位	9 位	4 位	8 位
H27	9	10	8	11
H26	9	10	11	12
H25	8	9	8	11
H24	9	11	10	12
H23	9	11	10	11

(2) 表 2 は毎年 9 月に行われる近畿大会個人戦（96 ドロー）の戦績である。平成 25 年度には女子で優勝する素晴らしい選手もいたが、県全体の結果としては寂しい限りである。県内で勝つことだけに集中し、上位大会で勝ち上がることに意欲がなく、大会に出場することで満足している状態である。

(表 2)

男子	ベスト 32 以上	ベスト 16 以上	出場人数
H28	3 名	0 名	13 名
H27	0	0	15
H26	1	0	13
H25	2	0	13
H24	1	0	13
H23	1	0	13

女子	ベスト 32 以上	ベスト 16 以上	出場人数
H28	3 名	1 名	13 名
H27	4	1	15
H26	2	0	13
H25	3	2	13
H24	2	1	13
H23	0	0	13

(3) 高い競技力を持つ選手も上位大会では早期に敗退してしまう。長年、奈良県選手を見ていて、上位大会への準備や勝ち上がるための精神力が不足していると感じている。大きな舞台での試合に慣れるとともに、勝負にこだわる姿勢を身につけさせなければならない。

#### 4. アンケート調査の概要

##### (1) アンケート 1

- ① 対象： 全国選抜テニス選手権大会近畿地区予選出場の選手
- ② 調査期間：2016年11月大会期間中に調査用紙を配布し、12月中に回収した
- ③ 調査結果：近畿6府県の公立・私立の高等学校 男子10校 女子12校 計195名  
 中学時代の個人成績で、次の3つのレベルに分けて検証した。

全国大会出場レベル      府県大会ベスト8以上レベル      地方大会出場レベル

また、府県別でのデータの傾向、他府県データと奈良県データとの比較を行った。

##### (2) アンケート 2

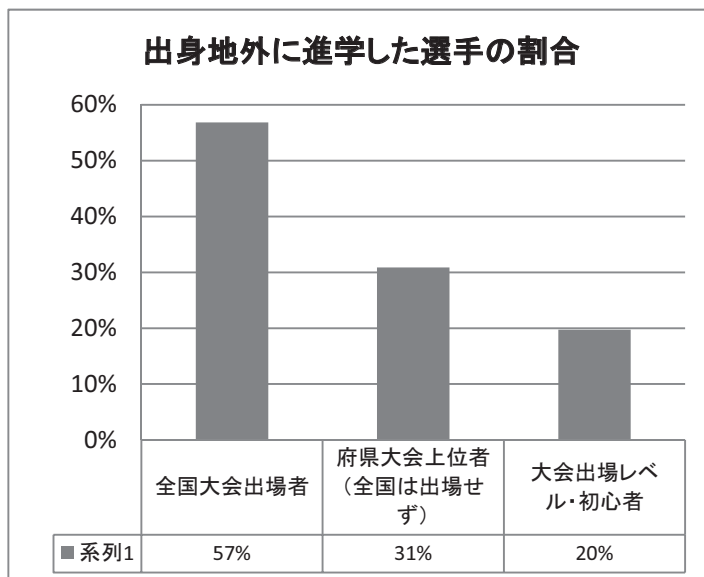
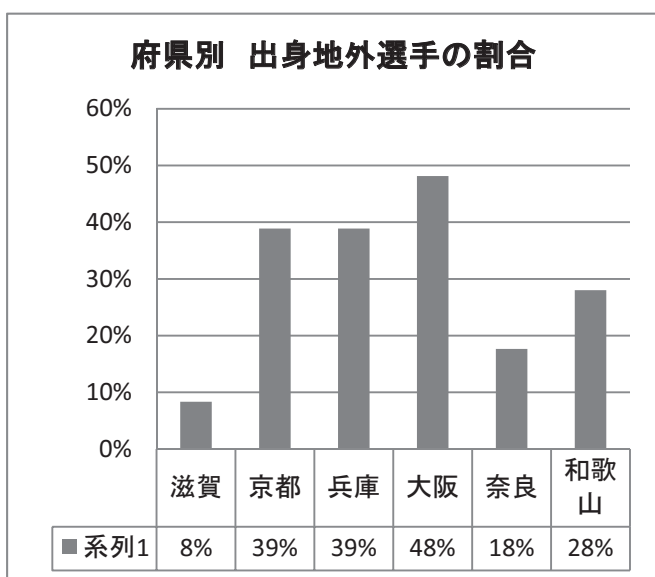
- ① 対象： 近畿大会奈良県予選出場の選手で各校男女それぞれ上位8名（8名いない場合は出場者全員）
- ② 調査期間：2017年8月中に調査用紙を配布し回収した
- ③ 調査結果：奈良県内の公立・私立の高等学校 23校 男子147名 女子92名 計239名  
 学校外活動の有無での比較や、大会の成績でベスト64以上・ベスト64未満 に分けて検証した。

#### 5. 結果と考察

##### (1) アンケート 1

① 出身地外の府県に進学している生徒の割合をみると、府県別では大阪、京都、兵庫でその割合が高い。奈良県は割合も低く、選手に魅力的な環境が整っていないのではないかと。奈良県の出身地外選手のほとんどは、中学時代まで通っていたクラブとの連携が取れるからと答えている。

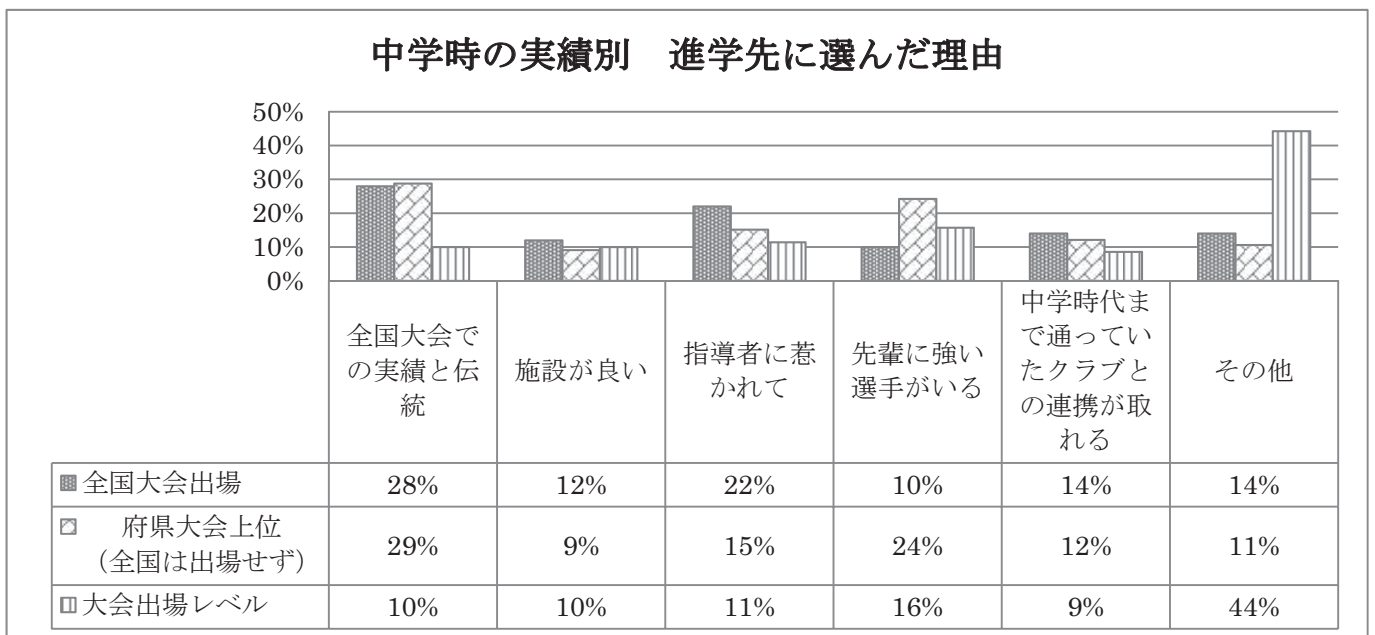
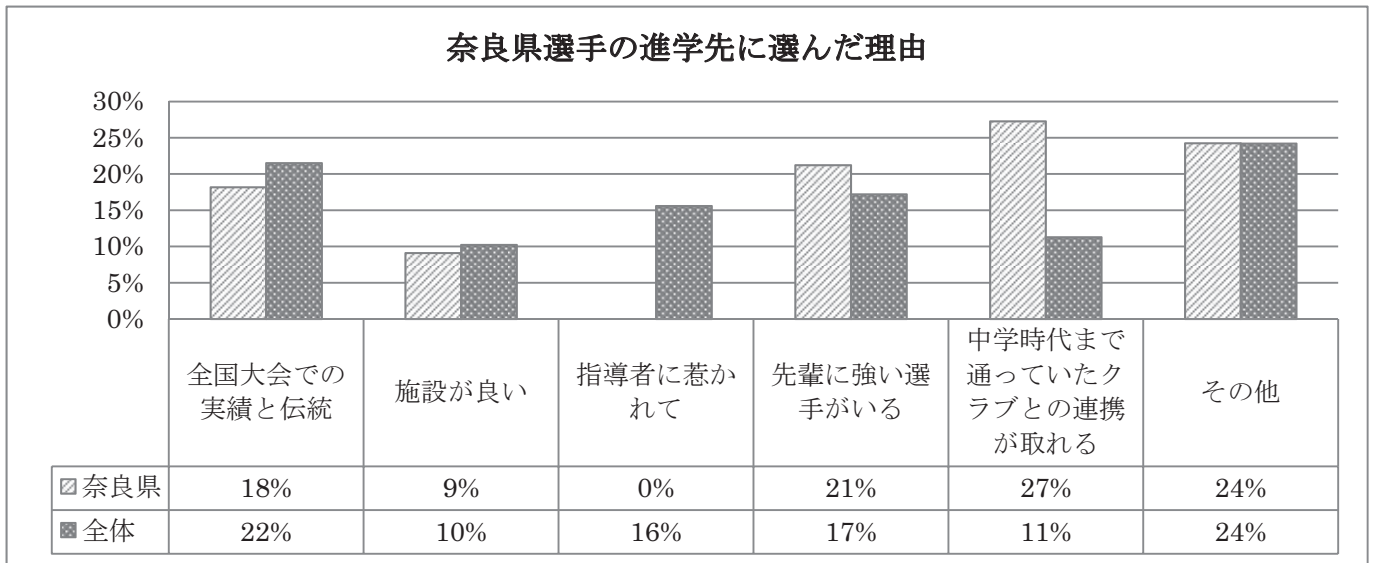
また、中学時代に全国大会に出場した選手の50%以上が出身地外に進学している。競技力の高い選手はさらに高い目標を持ち、自身を伸ばす環境を求めていることがわかる。



② 自校を進学先を選んだ理由について、奈良県の選手は「指導者に惹かれて」が全く選ばれていなかった。これは注目すべき事実である。奈良県は地元志向が強いためか、「先輩」がいる学校という選択になるのでは

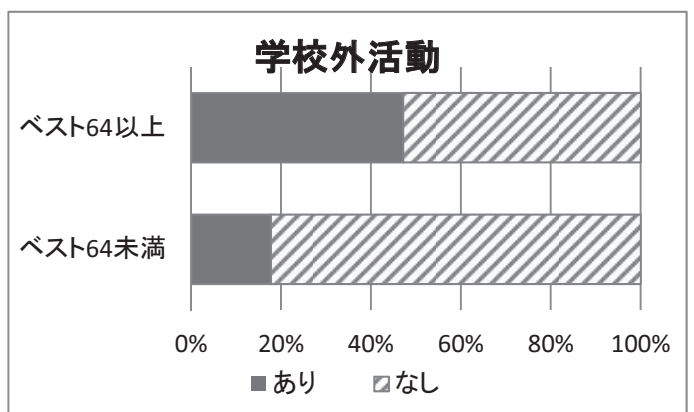
ないか。また、中学時代に県内のテニスクラブで指導を受けていた選手は、地元の学校に通うことで所属クラブとの連携を重視している傾向があることもわかった。

また、中学時代に全国大会に出場した選手は、「全国大会での実績と伝統」、「指導者に惹かれて」を進学理由に挙げているものが多く、学校や指導者に魅力を感じて進学している。



## (2) アンケート 2

① 奈良県では、テニスクラブ等での学校外の活動を行っている選手は全体の 24%という結果が出た。その中でレベル別に見ると、上位グループでは約半数の選手が学校外活動に取り組んでいることが分かった。学校の部活動と両立させているのかどうかは不明な部分であるが、競技力を向上させるために学校外活動は不可欠なものとなっているようだ。良い環境と高い指導力を持つテニスクラブと連携をとり選手を育てることも必要である。



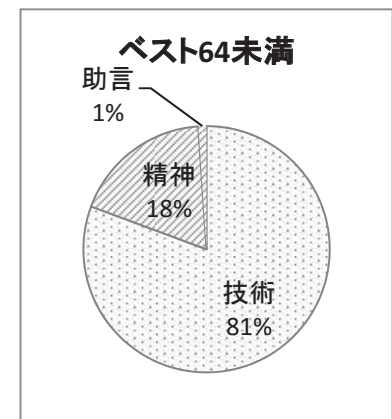
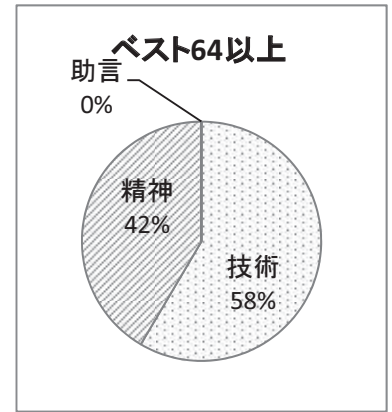
② アンケートでは今回の公式戦を戦う上で以下のことを聞いている。

- ・今回の大会の目標は何ですか？
- ・試合では何に注意してプレーしましたか？
- ・試合結果は納得するものでしたか？
- ・今後あなたが取り組むべき課題は何ですか？

ほとんどの選手は技術と競技性の向上と、戦績を上げることが目標として試合に臨んでいる。そして、勝敗が決した後の自身の課題についても技術的な点を反省に述べる選手が多かった。レベル別に見ると右のグラフのような結果となった。上位選手の42%は自身の精神力（メンタル）の強化を課題として挙げている。

試合で技術的に互角に戦ったと感じたが敗退してしまったことで、試合運びを研究するとともにメンタル面の強化も必要であることに気づいたのではないかと。しかし、アンケートでは顧問や先輩からの指導や助言を期待していない面が見られ、指導者への課題も露呈されている。

③ テニス歴が1年ないし2年と答えた選手が62%（152名）おり、高校より硬式テニスを始めた選手（初心者）が多数であることも判明した。アンケートに回答していない実力が下位の選手は初心者だと考えられるので、底辺には指導を待ちわびている選手がたくさん存在する。競技力の向上に向けての学校の責務は重い。



## 6. 本県テニス専門部（テニス協会との共催含む）が取り組む事業

### (1) 選手の競技力向上に向けての取り組み

#### ① 奈良シングルスフォーラム

大阪教育大学と奈良県テニス協会が共催で、奈良県テニス協会登録者の男性を対象に、シングルの競技力向上策として練習会と大会を企画されている。

奈良県高体連所属高校生へは競技力向上を狙いとして、大阪教育大生、一般社会人の方々が指南役としてシングルスをするという企画である。会場は大阪教育大学で、年間16回開催される。形式は、3名によるリーグ戦（1セットマッチ）の勝敗にもとづき2次・3次リーグ戦までを行い、1日に各自が6マッチを行う大変ハードな企画である。

奈良県高校生からは上位レベルの選手が毎回25名程度参加し、大学生や一般の選手という様々な方と対戦している。試合後はアドバイスを受ける等、礼儀・挨拶・マナーなどを徹底するとともに競技力向上に向け取り組んでいる。

#### ② 奈良県高体連テニス部女子強化練習会

県内のまほろば健康パークのテニスコートで年3回程度行われる。外部コーチを招聘し、指導をお願いしている。参加



選手は各校の上位選手2名で、練習会後は彼女たちが中心となり、練習会で得たことを学校の部員に伝達し、校内の練習に生かすことを促進している。

## (2) 顧問（指導者）の指導力向上に向けての取り組み

### ① 高体連主催指導者研修会

外部コーチを招聘し、年3回程度行われる。テニスコートでの実地研修会であり、顧問自らラケットを持ち、フォーム、練習メニュー等を学ぶ。参加後、すぐに学校の普段の練習に生かすことができる内容も多く、満足度の高い研修会である。

実際は、指導者研修会の持ち方について、毎日部活動がある中で、いつ行うのか難しい面がある。本県では、平日の部活動が終わった後の夜、定期考査期間中の土曜日等の日中に組み込んでいるが、多くの参加が望めない状況である。

### ② 奈良県テニス協会主催指導者研修会

外部コーチを招聘し、講義形式で年1回行われる。講習会後には懇親会が開かれ、奈良県のジュニア選手の育成について情報交換を行うことができる。

## 7. 今後の課題

近年、奈良県テニス協会が掲げているスローガンがある。「奈良からオリンピック選手を！」である。これは普及の話になるのだが、協会は現在10歳以下(U10)の選手の強化に力を注いでいる。ミニ大会を定期的に開催し、競技力の向上のみならず、競技人口を増やし、様々な面でテニス競技を活性化させ、裾野を広げようと取り組まれている。その流れをなんとか高校まで続くような取り組みを考えなくてはならない。そのために以下の課題を挙げる。

## (1) 県内で一貫して選手を育てる体制づくり

### ① 中学校でテニス部を！

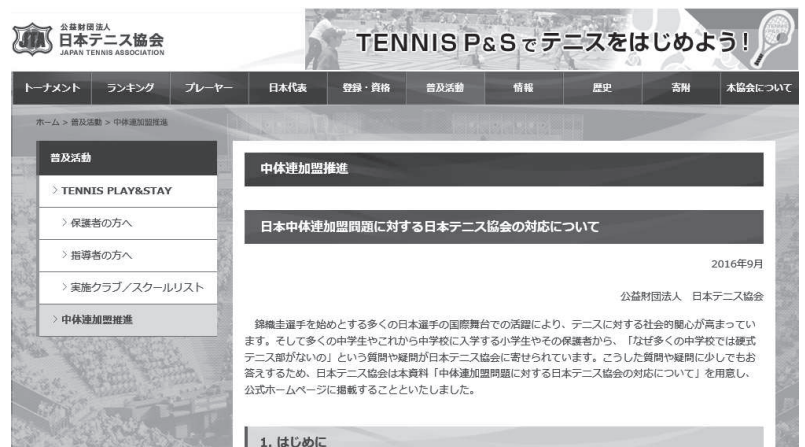
以下の内容は、日本テニス協会のホームページからの引用です。

『錦織圭選手を始めとする多くの日本選手の国際舞台での活躍により、テニスに対する社会的関心が高まっています。そして多くの中学生やこれから中学校に入学する小学生やその保護者から、「なぜ多くの中学校ではテニス部がないの」という質問や疑問が日本テニス協会に寄せられています。・・・以下省略。』

### ② 奈良県の実情

奈良県の公立中学校でテニス部が設置されているのは7校である。県内公立中学校202校中7校で割合は3.5%。私立中学校を含めても13校程度で、全国においても私立中学校のテニス創部率が52.5%に対して公立中学校でのテニス創部率が6.7%に過ぎず、高校で初心者として入部する生徒が多数であることも納得できる。

小学生時代にテニスクラブで身につけたが、中学校でテニス部がないために他の部に入部する事態になっている。高校で再びテニスを始めたい選手も多いと思われるが、奈良県の公立高校ではテニス部があるのは約半数であるため、自身の学力と相談しなければならず、テニス部がある高校への進学がうまくいかないこ



とが多い。しかし、県内中学校でも、ソフトテニス部からテニス部に変更する動きが出始めている。今はその動きが大きくなることを期待している。

## (2) 指導のビジョンを明らかにし、奈良県ジュニアのテニス指導に一貫性を持たせる

### ① 奈良県として高校卒業までのジュニアの指導方針を示す

本県テニス協会にも高体連テニス専門部にもジュニア世代の選手に対する指導方針なるものは存在しない。選手には当然のこと、競技経験のない顧問（指導者）でもわかりやすい指導方針作成し、全体に普及させる必要がある。顧問には講習会等で最低限の指導法を伝えるべきである。今後、協会やテニス専門部に提案していきたい。

### ② 顧問を育てる

本県の部顧問（指導者）は競技未経験者が大多数であり、現状は技術指導ができず、学校での活動は生徒任せにしているところが多い。「このように指導していこう」という方針があれば、少しでも助けになるのではないかと。アンケートの結果にもあったように奈良県の選手は現在顧問に惹かれて進学先を選んでいる。悲しいことである。現在奈良県には経験豊富な先輩顧問先生が何人かおられ、その先生に指導を受ける機会を設けてはどうかと考えている。得るものが多いだろう。高校生になり初めてラケットを握る初心者の割合が異常に高い競技である。指導力のある顧問の存在は不可欠である。

### ③ 外部コーチの導入

第一線での競技経験豊富なコーチを招き指導を仰ぐことは、生徒のモチベーションを上げる意味でも必要なことではないだろうか。コーチ費用をどうするかなどの検討事項は多いが、顧問を助ける存在としても是非とも考えていきたい事項である。学校独自で取り組みにくいことなので、テニス協会やテニス専門部が協力して実現できないものか。

## (3) 試合に勝つ精神力の育成

### ① ミニ大会の開催

上位大会で技術は対等でも勝ち切れない選手が多くみられる。自身で精神力（メンタル）強くしたいと願っても身につくものではない。勝ち切る力をつけるためには、実際に勝ち上がることで生まれる自信や達成感を得ることを繰り返すことが必要である。練習試合はほんとに練習でしかない場合が多いため、他府県でも行われているミニ大会を企画し、方式は勝ち上がり形式にし、選手の経験値を上げたい。上位レベル、下位レベルに分けてトーナメントを行う方向で実施を提案したい。

## 8. 最後に

今年度の全国高校総合体育大会（インターハイ）において、奈良県出身の選手が目覚ましい成績を収めた。中学時代は県内のテニスクラブで育ち、上位大会でも実績のある有力選手であった。高校進学を機に他府県に渡ったのだが、果たして、県内の高校は魅力がなかったのか？惹かれる指導者がいなかったのか？

「奈良県でテニスをしたい！」と言わせたい、そんな環境づくりに今後尽力していきたい。

引用：日本テニス協会ホームページ <https://www.jta-tennis.or.jp/>