

一流女性テニス競技者の 熟達化に関する研究

—deliberate practice・deliberate playの観点から—

上智大学 文学部 保健体育研究室
竹村りょうこ

研究背景

Deliberate practice (熟慮された練習、構造化された訓練)

選手に対して洗練されたタスクを要求し、適宜フィードバック、反復、エラー修正の機会があり、特定の目標設定がされている練習 (Ericsson et al., 1993)



⇒ 熟達過程における質と量に着目

Nature vs. Nurture (遺伝か？環境か？)

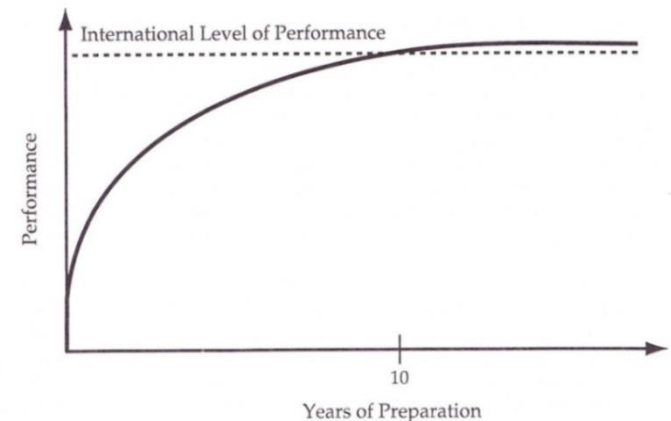
身体のサイズへの遺伝的影響は考えられるが、多くはdeliberate practiceによる関与が大きいと結論付けた (Ericsson, 2007)



先行研究のレビューからパフォーマンスとの関連性について deliberate practice で説明出来ない割合が高く、広域での影響要因を調査する必要性も示されている

(Macnamara et al., 2016)

熟練者は10年以上競技に携わっており、1万時間のdeliberate practiceを行っている



エキスパートレベル(国際レベル)到達までの10年ルール (Ericsson, 1996)

研究背景

Deliberate practice
を行えば必ず熟達するのか？

学習初期の練習内活動の多くが
「楽しい」ものであったと回顧されることも多いことから、
deliberate play(明確な目的を持たず本質的に楽しむ活動)
を重視する意見 (Baker, 2003; Baker et al., 2003; Côté, 1999)

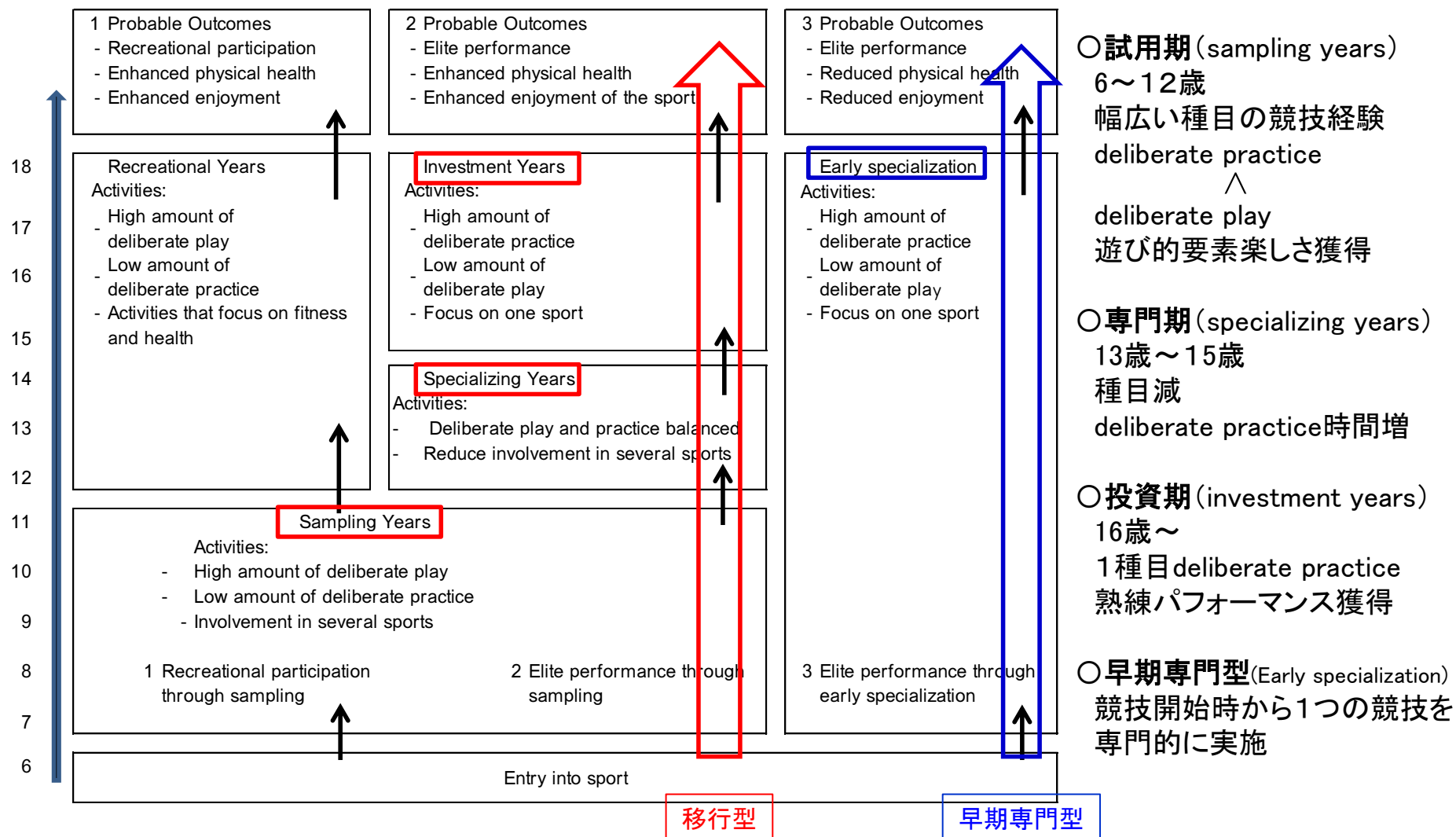
deliberate practice/deliberate playの役割を説明

スポーツ参画の発達モデル (Côté, 1999, Cote et al., 2007)

Developmental model of sport participation

スポーツ参画の発達モデル

Developmental model of sport participation (Côté, 1999, Cote et al., 2007)



本研究の目的

deliberate practice／deliberate playの視点に加え、**外的要因**（指導・家族タイプ）、**個人特性**（身体特徴、性格特徴、競技成績）を調査

本研究での定義

Deliberate practice

明確な目標を持って実施した練習
（家族指導者型／テニスクラブ型）

Deliberate play

楽しむことを主目的に様々な競技
またはその一つとしてテニスを実施

本研究での定義

両概念からの考察、各競技者の特徴から
一流女性テニス競技者の
熟達化影響要因、熟達化パターンを探る

選手特徴に応じた指導アプローチ法の解明

研究方法

調査対象

国際大会上位/全日本タイトル保持
女子プロテニス選手(35~45歳)10名

調査内容

インタビュー形式(2~3時間)

競技環境歴、選手プロフィール、心理特性調査票

調査キーワード

- deliberate practice/deliberate play 時間
- 外的要因(家族/指導者タイプ)
- 競技成績
- 性格特徴
- 楽しさ、動機付けの推移

事例1 選手A

世界ランキング
100~150位

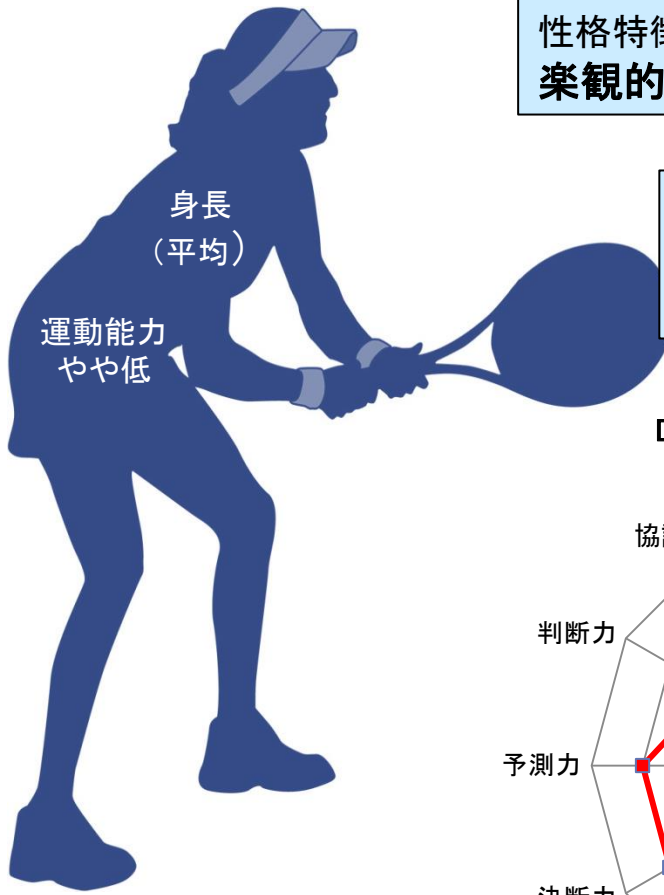
競技開始理由
家族の影響

指導者
父/クラブコーチ
厳格/管理型

競技開始年齢: 7歳
(0歳から遊びで始める)
プロ転向年齢: 18歳

プロ転向理由
高校3年時に出場した
一般全日本選手権大会で
大学生トップ2名に勝利した為

他種目経験
5~6歳: エレクトーン
7歳: 水泳(6カ月)

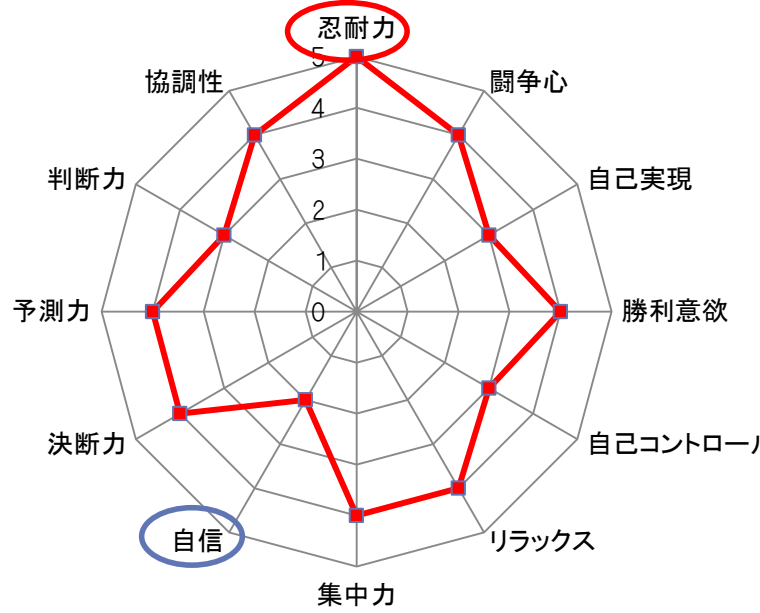


継続習慣/ルーティーン
自然体(ジュニア期に行い過ぎて疲れた)

性格特徴 負けず嫌い
楽観的で気持ちの切り替えが早い

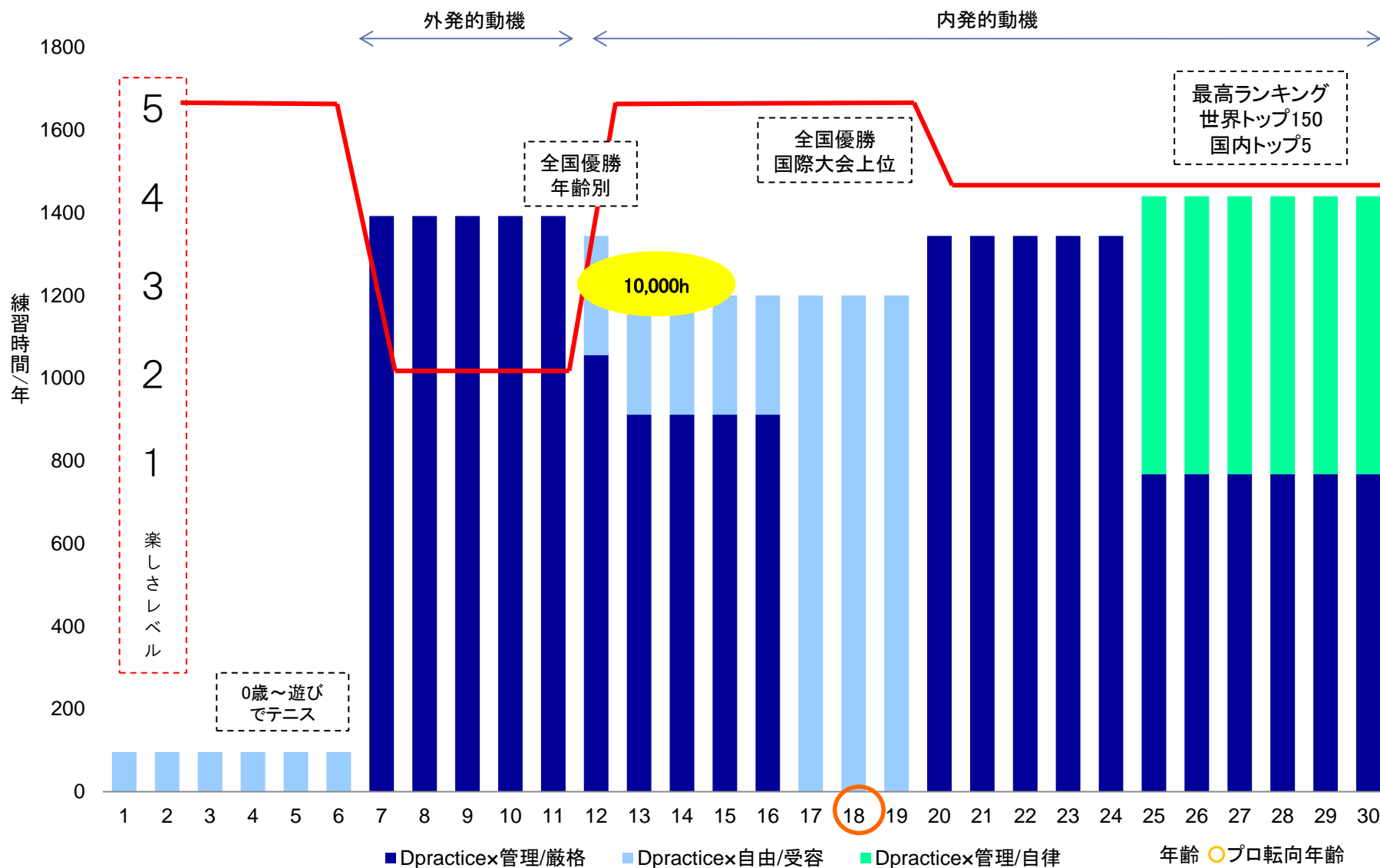
指導者タイプ
厳しく指導してくれる人
悔しさをエネルギーにする

DIPCA3項目を用いた分析結果



熟達する為には? 才能とは?
努力する人が強い

分析結果 選手A 早期専門型



事例2 選手B

世界ランキング
単複トップ50

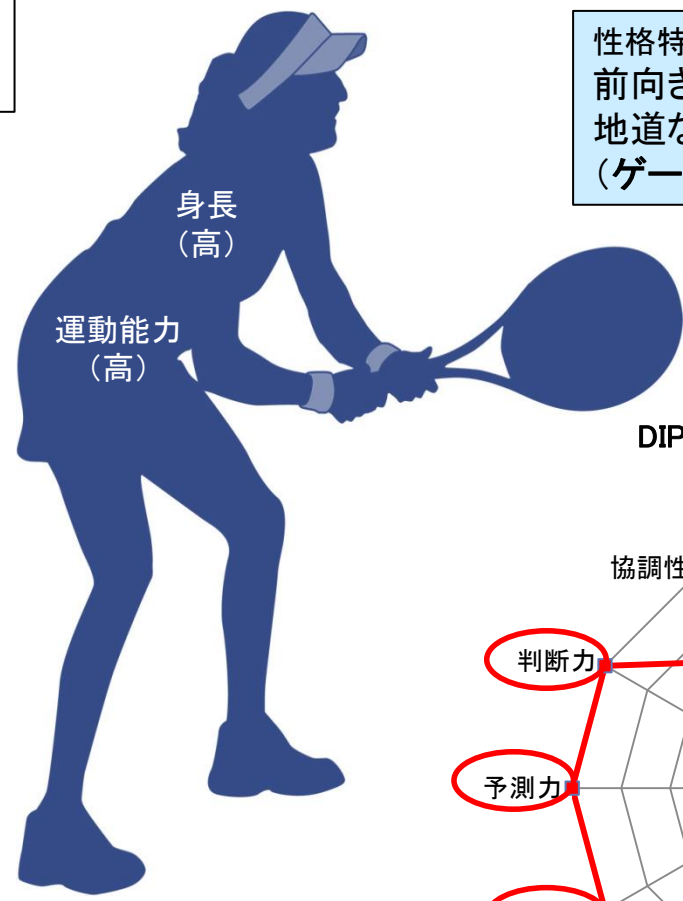
競技開始理由
兄の影響

競技開始年齢: 10歳
プロ転向年齢: 18歳

他種目経験
4歳~10歳 水泳、
クラシックバレエ、ピアノ
エレクtoon、習字、くもん
その他遊び
(ドッジボール、サッカー等)

プロ転向理由
全国優勝時
コーチの勧め

一流になる過程で得たこと
自分自身で考え決断する力
結果に対しての責任を持つ

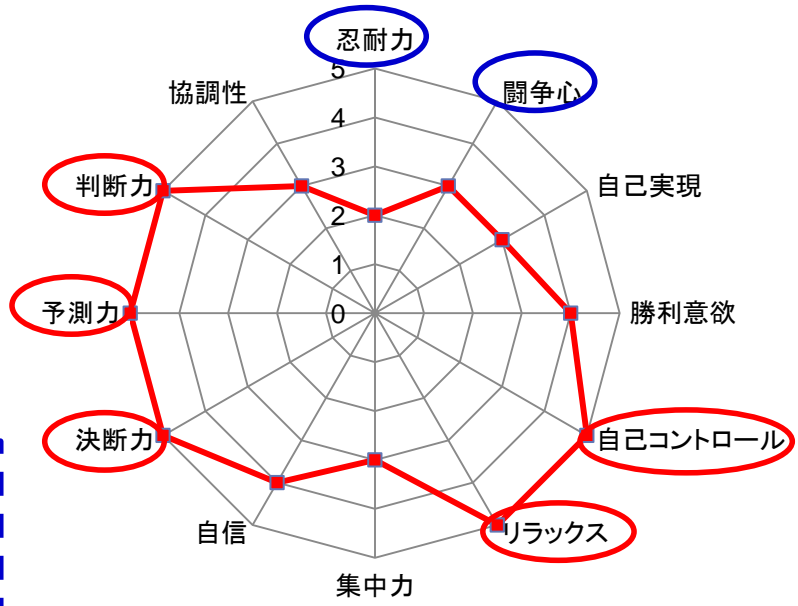


指導者タイプ
引っ張ってくれるが、強制ではなく尊重

性格特徴
前向き、ポジティブ、あきらめ早い
地道な練習苦手
(ゲーム性を高めて集中)

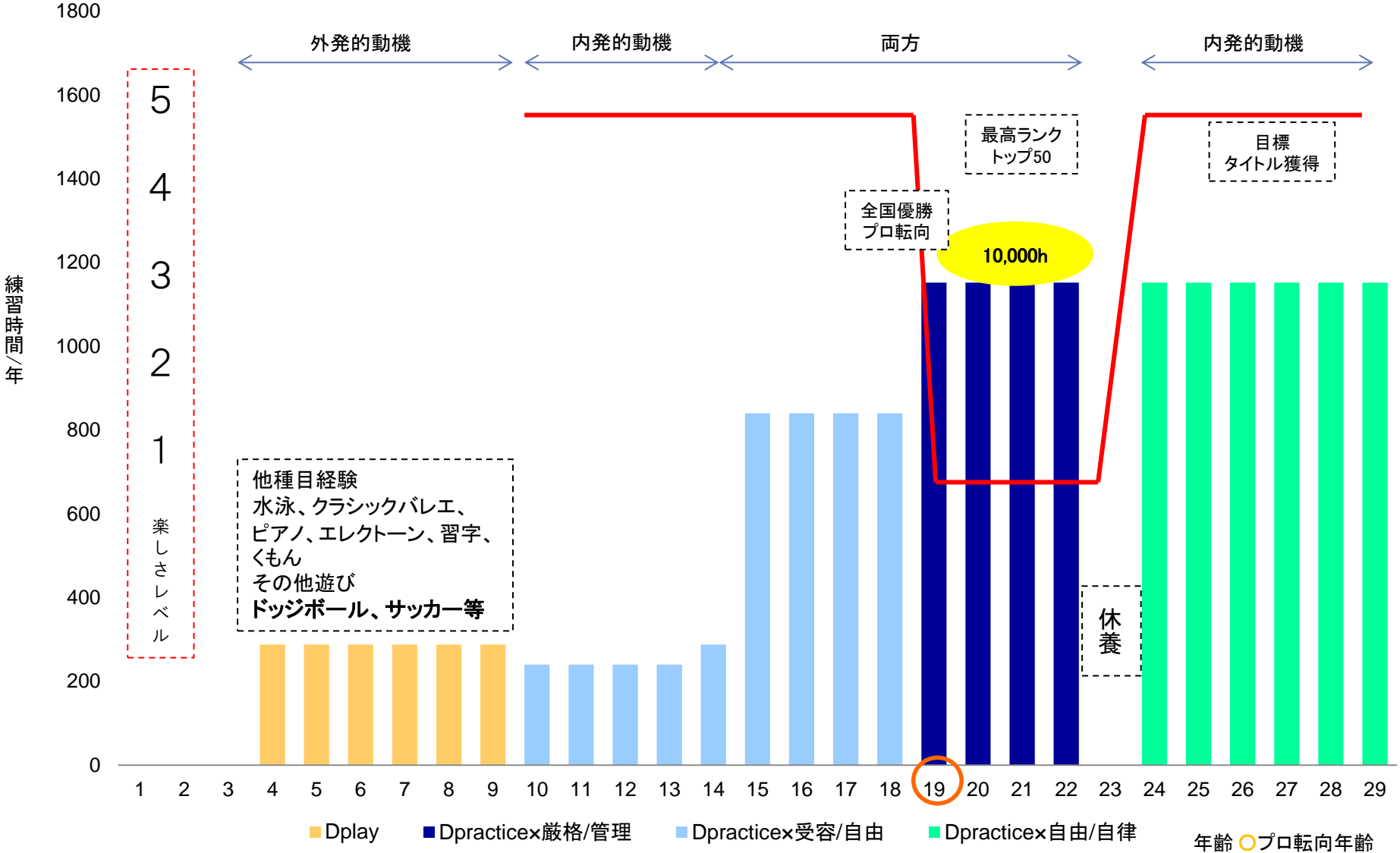
特徴的練習
ゲーム要素豊富

DIPCA3項目を用いた分析結果



熟達する為には？才能とは？
運動能力と
地道にコツコツ続ける能力

分析結果 選手B 移行型



事例3 選手C

世界ランキングトップ30
グランドスラム優勝

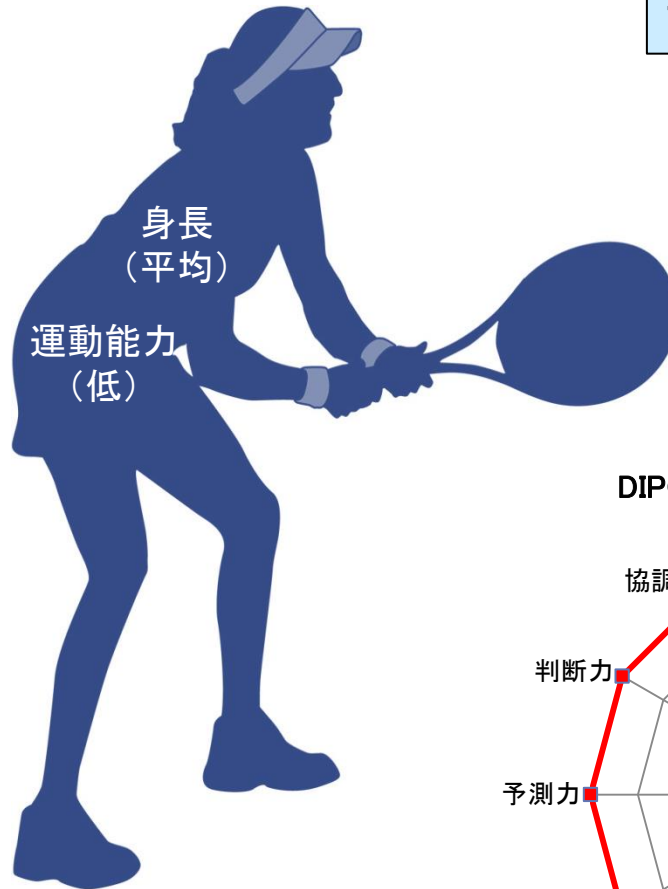
競技開始理由
プレゼントでラケットを貰う

他種目経験
3～7歳 ピアノ
4～9歳 水泳

競技開始年齢7歳
プロ転向年齢19歳

プロ転向理由
アマチュアも登録制になった為
プロになるつもりはなかった

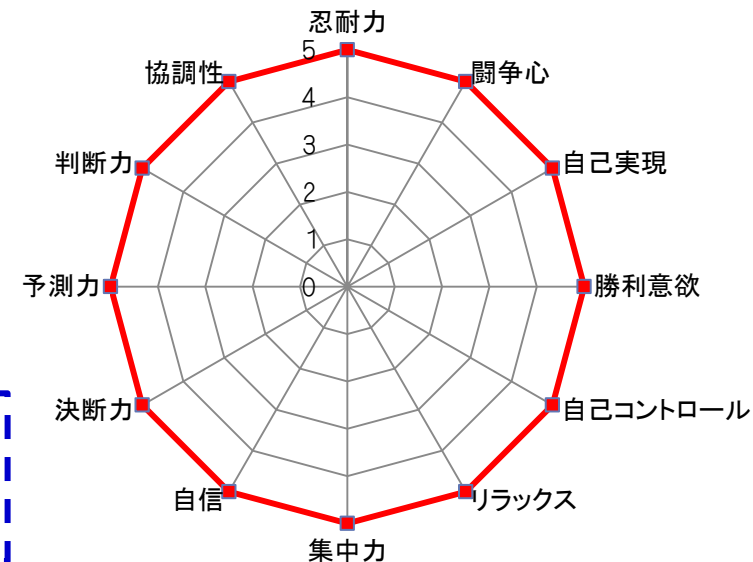
幼少期から両立して
いくイメージのみ
テニス以外の将来
(大学～就活等)



特徴的思考
体格差を負けてあたり前
全力で当たれるという
プラスに捉えた

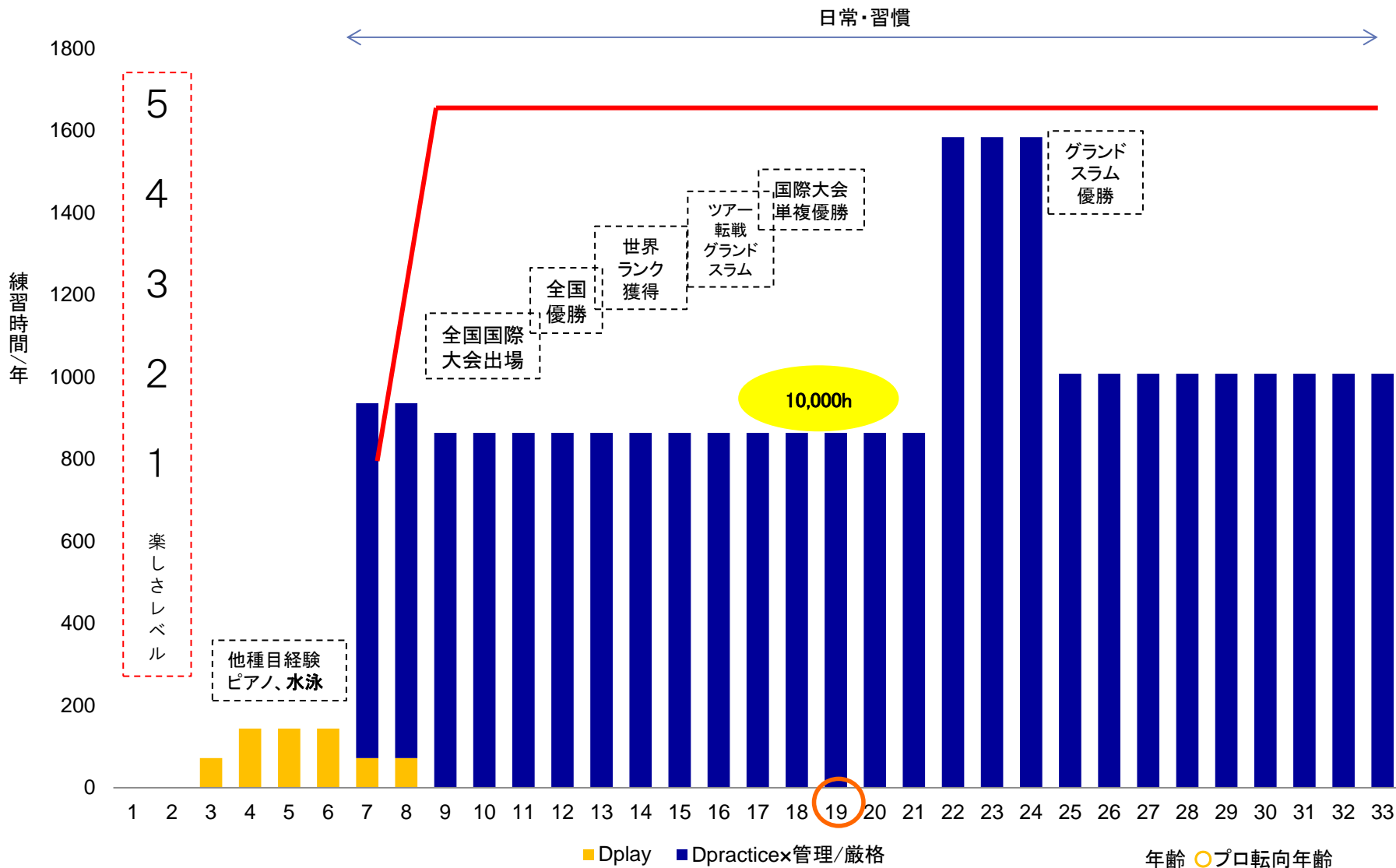
特徴的思考
オンとオフの切り替え
全てのことに全力で取り組む
ことを幼少期から獲得
明日どうなるかわからない
常に昨日の自分を超越る

DIPCA3項目を用いた分析結果



熟達する為には？才能とは？
努力以外の何物でも無い
誰にでも才能はありいさせるかどうか

分析結果 選手C 早期専門型



事例4 選手D

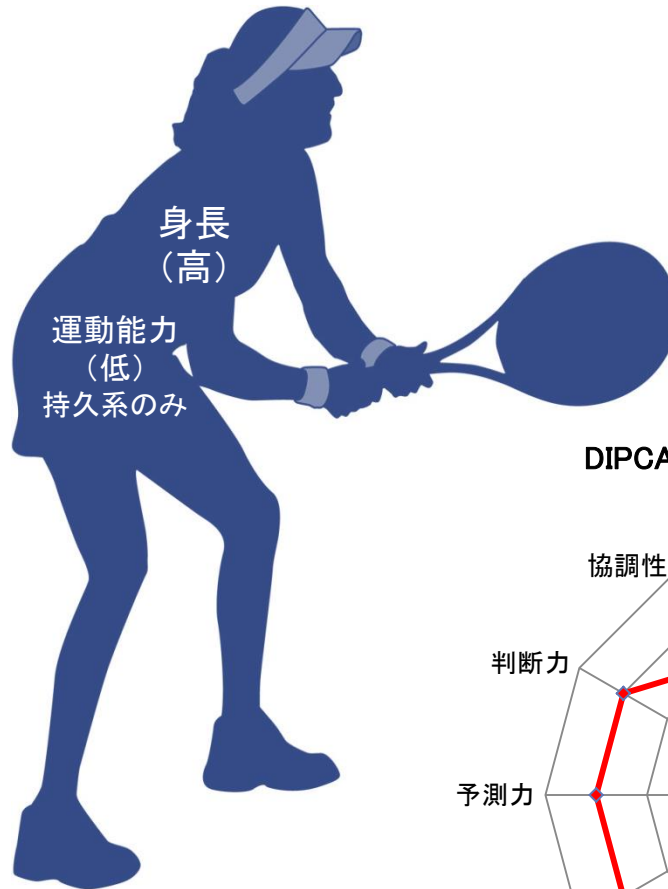
世界ランキング
150~300

競技開始理由
健康の為

競技開始年齢8歳
プロ転向年齢:22歳

遊び
壁打ち、ローラースケート

プロ転向理由
大学3年時に決意
国内の大会で連勝時期に
海外遠征で連続敗退

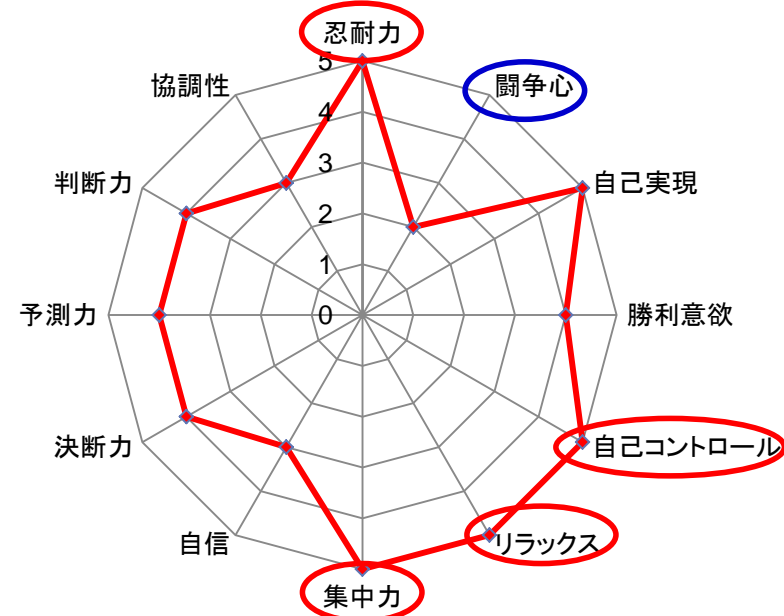


特徴的思考
小6時に親の帯同を断る
それ以来高3まで無

指導者タイプ
対話型、理論的に説明

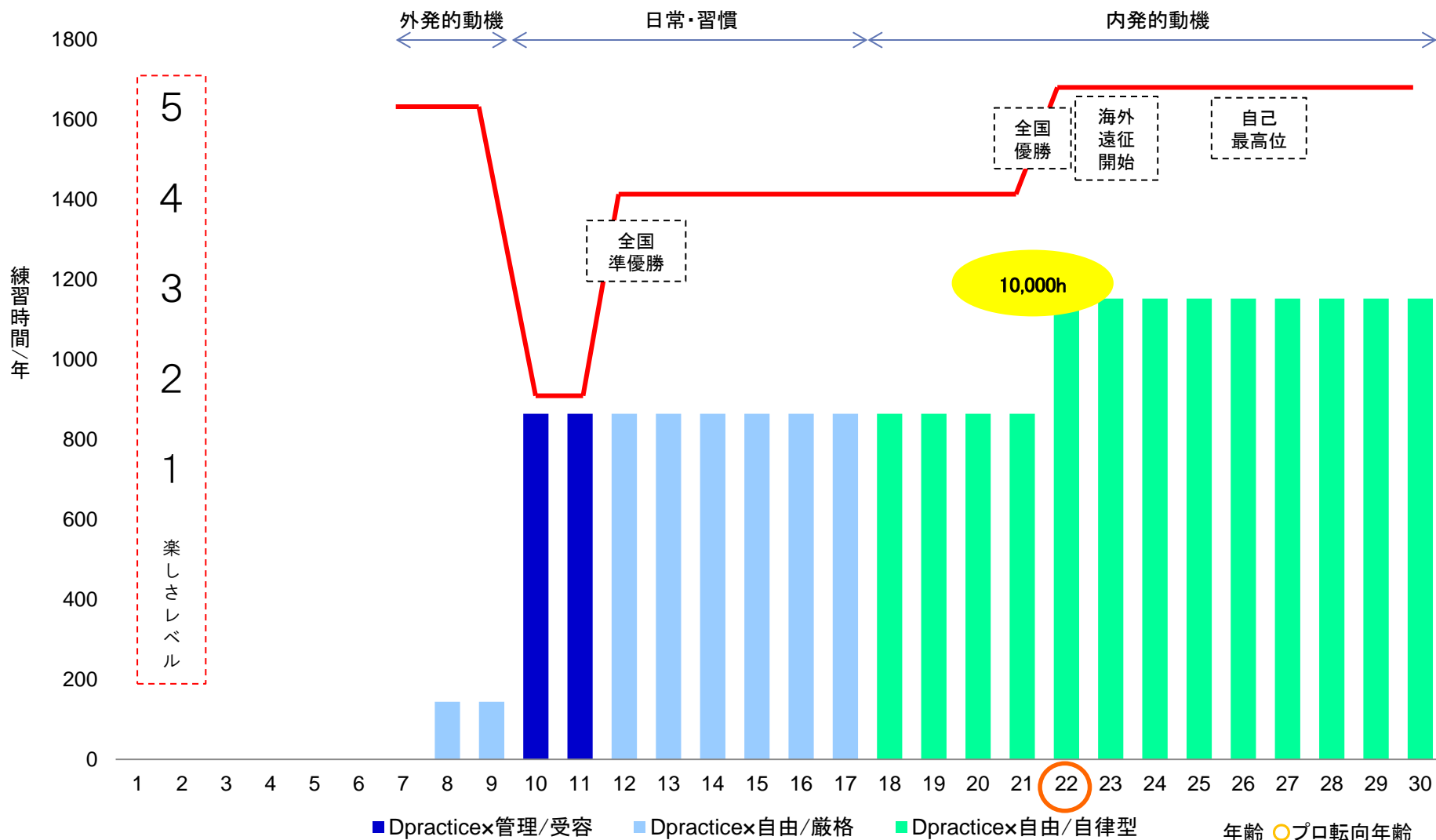
性格特徴
闘争心低
自己成長に目標を
置き試合に臨む

DIPCA3項目を用いた分析結果

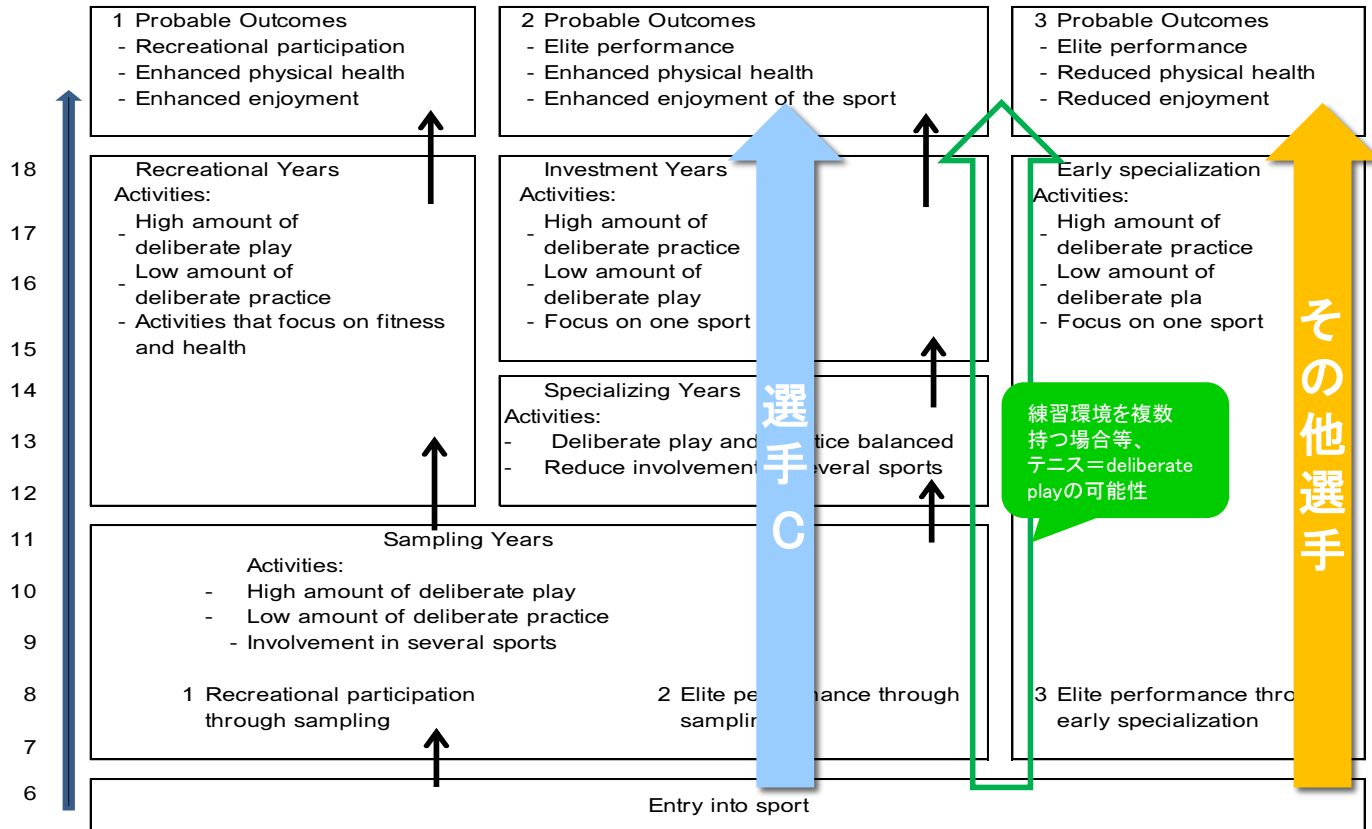


熟達する為には？才能とは？
継続する力
成功体験と継続努力

分析結果 選手D 早期専門型



考察1 スポーツ参画の発達モデルからみる熟達化パターン

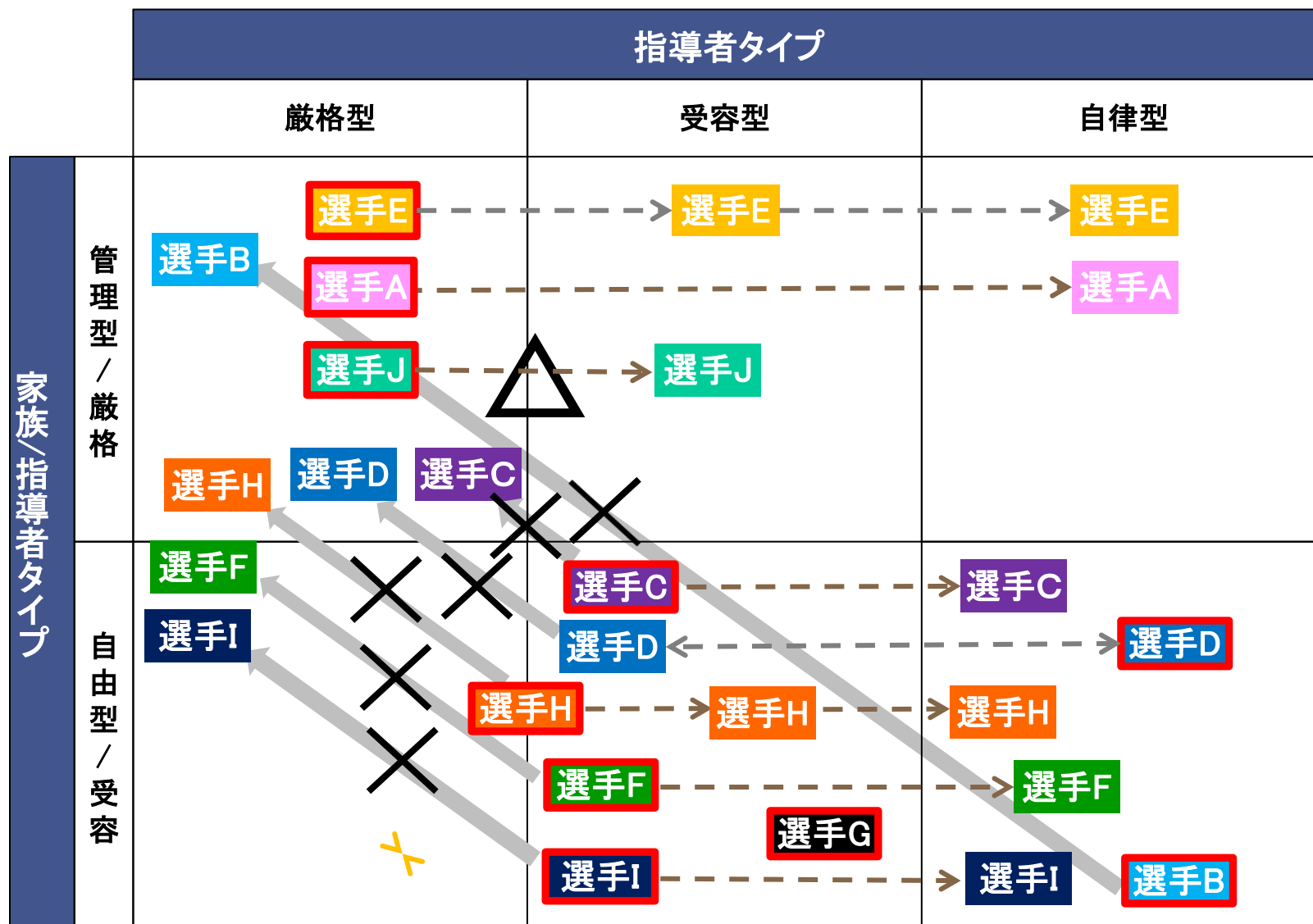


移行型 ⇒ 運動能力が高く(万能型)、ゲーム性、展開力 保持型

早期専門型であってもテニスを遊びとして捉える傾向有

運動能力が低いとする選手の移行型傾向調査

考察2 外部要因分類モデル



考察3 熟達化に関する選手の回答

	トップ選手になる過程で学んだこと	熟達とは？才能とは？
選手A	素の自分を磨いていくこと、他人にどうみられるかは関係ない。苦勞の先に見える楽しさが <u>本当の楽しさ</u> 。本質を見極める力。何が最も大切か、価値観の変化が一番の嬉しさ。	<u>努力</u> 以外の何ものでもない。誰にでも才能はある。それをいかせるかどうか。
選手B	人との付き合い方。思いやり。勝った時の喜び。負けた時の悔しさ(通常ではない感覚)。 <u>感謝する気持ち</u> 。英語との出会い。	<u>努力</u> する人が強い。才能が無く不器用なタイプだから時間がかかる。
選手C	自分自身で <u>直感を信じ・決断したこと</u> (日常にも繋がる)。経験者の助言を聞きつつ、自分の心に正直に判断していく。自分で考えて判断。結果に対して責任を持つことで次に進める。	運動神経という能力と、 <u>地道にコツコツ続ける</u> 能力。早い段階で目標を持つことで過程がわかる。考えられる。
選手D	身体能力が低くても、 <u>継続して取り組み続ける</u> ことで高いレベルに到達できる。自身から能動的に向上したいと思うこと、また指導者との出会いによって大きく成長できることを実感した。できないのではなく、知らない、方法に気付いていないことを知った。誰にでも無限の可能性があると経験からいえる。	周りと比べず自分のペース、人とは違うプラスアルファを見付け <u>継続</u> し続けること。失敗から学び、将来の経験に繋げていくこと。継続して積み重ねたその先にあるもの。
選手E	恵まれた環境で与えられて育ってきた人には <u>負けるはずがない</u> という信念。自分で求めたものを成し遂げる。	自分がいきたいところはどういったら良いかを考えて到達、取り組めること。 <u>努力</u> すること。 <u>努力</u> を努力と思わずできること。

考察3 熟達化に関する選手の回答

	トップ選手になる過程で学んだこと	熟達とは？才能とは？
選手F	世界に出て広い視野を得られた。25～26歳頃に尊敬する人から過程が大切と言われても、結果が命/全てだと思っていた。32歳まで続けてきたことで <u>過程が大切</u> と思えるようになった。引退後に改めて感じた。	<u>努力</u> を楽しみに変えられる人。周りからみると努力だけど自分では楽しさ。熟達には楽しさが無いとダメ。
選手G	<u>努力は裏切らない</u> 。結果は別として何かを得ることができる。コツコツと続けることで自分にプラスになる。ジュニアの期間が楽しかったから続けてきた。プロになって苦しかったが辞める勇気はなく、同世代の選手の活躍をみてまだ出来ると言い聞かせた。	生まれ持った運。コツコツ <u>努力</u> すること(これが出来ていればもっと上にいけたと感じる)
選手H	負けず嫌いな気持ちが強くなった。ケガをした時に頑張ろうと思えた。 <u>マイナス経験がプラス経験</u> になった(テニスから離れた)。闘志が芽生え気持ちが強くなり、より一層、一番頑張ることができた。	感覚的な部分は大切。 <u>努力</u> は絶対に大事。元々持っている感覚と努力で補うことも必要。人に見せるのではなく、自分で人一倍練習、トレーニングを行う。
選手I	海外生活を経験したことで日本の良さを実感。 <u>努力の積み重ね、継続</u> が自分を強くさせる。いろいろな人、環境と出逢ったことで多くを学んだ。	<u>努力</u> 、 <u>継続</u> が自分の才能。目標を持ち続ける。持っていればそこに辿りつける。
選手J	<u>人間力無くして競技力の向上無し</u> 。フェデラーやナダルのような人間力のある、尊敬される人になりたい。	<u>努力</u> 。才能もダイヤモンドと同じで磨かないと無駄になる。24H考える。競技選手の自伝から学ぶ(忘れてしまいがちなので、常に刺激を取り入れる)。

本研究のまとめ

熟達過程傾向

- 早期専門型 10年超でプロに到達
- 移行型 1名 10年未満(8年)
- 早期専門型の選手は運動能力低～平均
移行型の選手は、運動能力が高く万能型
またはテニスを遊びとして導入期に行っていた傾向
- deliberate practice / deliberate play 累積時間
6名がプロ転向までに10,000時間超
3名は9,000時間未満、移行型1名は4,000時間未満

スポーツ参画の発達モデル

- 早期専門型傾向9名、移行型傾向1名
早期専門型であっても遊びとしてテニスを始め、導入期に楽しさが高く
保持されていることから、同一種目における移行型といった可能性示唆

本研究のまとめ

性格特徴、指導者タイプ

- **性格特徴**に応じた指導型。 厳格/管理型は親が指導者傾向
- 成長段階や選手特徴に応じて管理から**自律型**に移行
- テニス競技の特徴として**複数の指導者**や**家族タイプ**(厳格/受容)、**練習環境**(家族練習・クラブ練習)を持ち、厳しさと楽しさのバランス保持

動機付け／楽しさ

- 外発的、内発的動機付けに加え、日常・習慣化された活動として捉える傾向も有。大会参加や周囲に与える影響等から**モチベーション維持**
- 共通して活動自体の**楽しさ**が熟達プロセスにおいて継続保持

本研究のまとめ

各選手の感想

競技環境や心的変化を客観的に振り返ることにより、自身の経過を把握・分析する機会として非常に有意義であった



競技者自身、研究・指導場面への有効なフィードバック手段

本研究の課題と今後の展開

練習の質と量に加え、
外的要因や個人特性、
競技特性から調査し、
より詳細な分類法の構築

- 事例数を増やしパターン傾向を捉える
- 性別、他競技(例:ラケット系)調査
- 分析方法の構築

一流テニス競技者の 熟達プロセス解明

熟達化研究
の発展

他競技への展開
選手特徴に応じたアプローチ法
指導現場への反映

ご清聴ありがとうございました

本研究は、笹川スポーツ財団
『笹川スポーツ研究助成』の助成金を
受けて実施しています

