

2024年  
日本ソフトテニス連盟 医科学研究報告書

---

2025年3月

(公財)日本ソフトテニス連盟 医科学委員会

★本調査研究の一部は、(公財)ヨネックススポーツ振興財団からの助成金を受けて実施したものです。

# 目次

|                                                    |                                 |           |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|
| まえがき                                               | 日本ソフトテニス連盟医科学委員会委員長 井田博史        | 2         |
| <b>第1章 メディカル、栄養、アンチ・ドーピング、トータルスポーツクリニック（TSC）報告</b> |                                 | <b>3</b>  |
| メディカル活動報告（男子）                                      | 出家正隆、國友耕太郎、目加田優子、小久保友貴、今井愛、守重昌彦 | 4         |
| メディカル活動報告（女子）                                      | 江夏元揚、出家正隆、植田由依、目加田優子、今井愛、守重昌彦   | 7         |
| 栄養サポート活動報告                                         | 今井愛、神田光一郎、小久保友貴、林拓海、目加田優子       | 11        |
| アンチ・ドーピング部会活動報告                                    | 梶山祥子                            | 17        |
| TSC 事業報告                                           | 川上晃司、井田博史                       | 19        |
| <b>第2章 情報戦略および医科学サポート報告</b>                        |                                 | <b>24</b> |
| 情報戦略および医科学サポート                                     | 緒方貴浩、高橋和孝、村山孝之                  | 25        |
| <b>第3章 トレーナー活動報告</b>                               |                                 | <b>38</b> |
| 2024 年度トレーナー部会トレーナー活動まとめ                           | 川上晃司                            | 39        |
| 第 17 回世界選手権大会トレーナー活動報告（日本代表男子）                     | 兼平智孝                            | 40        |
| 第 17 回世界選手権大会トレーナー活動報告（日本代表女子）                     | 市山裕梨                            | 45        |
| 2024 コリアカップトレーナー活動報告（日本代表男子）                       | 兼平智孝                            | 50        |
| 2024 コリアカップトレーナー活動報告（日本代表女子）                       | 市山裕梨                            | 54        |
| 2024 年度全日本ナショナルチームトレーナー活動報告（男子）                    | 兼平智孝                            | 58        |
| 2024 年度全日本ナショナルチームトレーナー活動報告（女子）                    | 市山裕梨                            | 63        |
| 2024 年度全日本 U-20 トレーナー活動報告（男子）                      | 溝口英二                            | 68        |
| 2024 年度全日本 U-20 トレーナー活動報告（女子）                      | 土井内友巳奈                          | 70        |
| 2024 年度全日本 U-17 トレーナー活動報告（男子）                      | 田中教裕                            | 72        |
| 2024 年度全日本 U-17 トレーナー活動報告（女子）                      | 高川亜紀                            | 74        |
| 2024 年度全日本 U-14 トレーナー活動報告（男子）                      | 北村 塁                            | 76        |
| 2024 年度全日本 U-14 トレーナー活動報告（女子）                      | 来住野麻美                           | 79        |
| 第 4 回世界ジュニア選手権トレーナー活動報告                            | 来住野麻美                           | 81        |
| 第 32 回日・韓・中ジュニア交流競技会トレーナー活動報告                      | 北村 塁                            | 84        |
| 2024 年度主要大会トレーナーブース活動報告                            | 市山裕梨、川上晃司                       | 87        |
| 2024 年度トレーナー研修会活動報告                                | 永野康治                            | 92        |
| 2024 年度体力測定結果（資料）                                  |                                 | 97        |
| <b>第4章 研究紹介</b>                                    |                                 | <b>98</b> |
| 中学校ソフトテニス部指導者のコーチングスタイルと地域移行ビジョン                   | 小峯秋二                            | 99        |
| 編集後記                                               | 村山孝之、福原和伸                       | 109       |

## まえがき

2024 年 9 月に開催された第 17 回世界ソフトテニス選手権大会（韓国・安城市）において、日本代表チームは、同大会日本勢初となる男子シングルス優勝も含め、金メダル 2 個、銀メダル 3 個、銅メダル 1 個を獲得しました。これは全日本チームの強化サポートに関わる医科学委員会にとっても、大きな意義を感じる素晴らしい成果でありました。一方で、より広く医科学的問題の解決を図っていくことも我々に課された重要な使命と考えております。そのような観点から、大会オフィシャルトレーナー制度の導入、アンチ・ドーピングにおける国際連携、熱中症対策に関する教育・啓発、パラスポーツとしての普及など、新たな取り組みにも着手しております。

第 1 章は、全日本チーム各カテゴリーに対する全般的サポートの報告です。医学部会は独自に作成した電子カルテを利用してメディカルチェック（整形外科、内科）を行っており、また栄養チームは定期ミーティングを行いつつ食事調査や栄養指導などに丁寧に取り組んでいます。アンチ・ドーピング部会では、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の認定を受けた承認 Educator による教育講義のほか、アウトリーチなどの対外的活動も行われています。トレーナー部会とスポーツ科学部会が関わるトータルスポーツクリニック（TSC）事業は、オリンピックなど国内トップレベルの競技者をサポートするハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）で実施されています。

第 2 章では、主にスポーツ科学部会が携わっている、ナショナルチームおよび日本代表チームに特化したサポート活動について紹介いたします。映像・分析サポートでは、監督・コーチの意向を受け、新たな技術や戦術に取り組むための分析データの提供がなされています。また心理サポートとしては、チーム全体に対する講習や検査にくわえ、質問・相談などの個別サポートも実施されます。世界選手権大会においては、情報戦略スタッフ 2 名が現地に帯同して映像フィードバックを行い、また心理スタッフは SNS を活用して遠隔支援を行ないました。

第 3 章においては、世界選手権大会とコリアカップ（韓国・仁川市）のトレーナー帯同報告、および全日本チーム各カテゴリートレーナーによる強化合宿活動報告がされています。ナショナルチームや日本代表チームがどのような目的・目標を掲げ、また実際にどのような内容のトレーニングを行なっているのか詳しくご理解いただけたと思います。アンダーカテゴリーにおいても、それぞれの年代でどのようなビジョンをもって強化を図っているのか、具体的に説明されています。

第 4 章では、中学校部活動の地域移行に関して、小峯秋二氏（北翔大学）によりまとめられた研究成果が紹介されています。当連盟の運動部活動地域移行推進委員会・委員長でもある同氏の調査は、今後中央競技団体としての運営方針にも大きなヒントを与えるものといえるでしょう。医科学委員会としては、このような調査系研究の発信も積極的に推進していきたいと考えております。

本年も多くのソフトテニス関係者から有益なご示唆をいただき、特に全日本チーム各カテゴリーの選手とスタッフの方々には多大なるご協力をいただいていること、医科学委員会一同心から感謝申し上げます。末筆になりますが、公益財団法人ヨネックススポーツ振興財団より多大なるご支援をいただいておりますこと、あらためてお礼を申し上げます次第です。

2025 年 3 月

日本ソフトテニス連盟医科学委員会・委員長

井田 博史

## 第 1 章

# メディカル、栄養、アンチ・ドーピング、 トータルスポーツクリニックに関するサポート報告

# 2024 強化チーム男子におけるメディカルサポート

出家正隆（広島市立病院）

國友耕太郎（熊本医療センター）

目加田優子（文教大学）

小久保友貴（愛知淑徳大学）

今井愛（㈱リカバリータイムズ）

守重昌彦（ぜんしん整形外科）

合同合宿メディカルチェックでは、医科学委員会で作成したカルテを用いている。合宿前に郵送したカルテに選手にはあらかじめ記入してもらい、各カテゴリーのトレーナーがチェックを行い、その後内科・整形外科の医師がカルテチェックの上、診察を行う。診察にてその場で指示、アドバイスできることを行い、医療機関での検査が必要な場合は受診を指示した。

コロナ禍以降、リモートと対面を組み合わせるメディカルチェックは行われている。今回はU14の内科、U20以外の栄養サポートについてはリモートで行った。整形外科のメディカルチェックについては触診と身体所見のチェックが必要な為全て対面で行っている。しかし、職業柄平日の休みがとりにくく合宿の日程に休日が入っていないと調整ができないことが多い。今年度はU20、U17で整形外科メディカルチェックが行えなかった。

栄養指導の報告については別項とする。

（文責 守重）

## 1. 実施スケジュール

- 1) ナショナル（男子）合同合宿 2月@広島県・広島翔洋コート  
担当者：出家（整形）、國友（内科）、目加田・小久保（栄養）
- 2) U-20（男子）合同合宿 2月@広島県・広島翔洋コート  
担当者：なし（整形）、國友（内科）、小久保（栄養）
- 3) U-17（男子）合同合宿 2月@広島県・広島翔洋コート  
担当者：なし（整形）、國友（内科）、小久保（栄養）
- 4) U-14（男子）合同合宿 2月@広島県・広島翔洋コート  
担当者：出家（整形）、國友（内科）、今井（栄養）

## 2. メディカルチェック報告

- 1) ナショナル（男子）合同合宿  
(1) 整形外科（2024.2.27）

2024年2月27日に対面で整形外科メディカルチェックを施行した。参加者14名のうち、問診表で障害の可能性のある選手を3名診察した。既存の障害ですでに治療を受けている状態であり、治療を受けている病院での経過観察と悪化の防止を指導した。現状で合宿・試合には問題なしと判断した。1選手には、既存の障害による疼痛が続いているので、悪化する場合には本医部会に所属する医師の医療機関に相談することも勧めた。

（文責 出家）

(2) 内科 (2024.2.27)

2024 年 2 月 27 日に対面で内科メディカルチェックを行った。参加者 14 人のうち、問診票で気になる点がある 8 人に問診を行った。疲労がたまっていると回答した選手が 4 人いたが、オーバートレーニング症候群を示唆する症状はなく、合宿の継続は問題ないと判断した。

睡眠に関する相談が 7 人、片頭痛と消化器症状の相談が 1 人ずついた。睡眠への対応に関してはトレーナーを介して情報を提供した。片頭痛は対症療法でコントロールできているようであり、その対応を推奨した。消化器症状の選手は、症状改善していたので経過観察で良いと判断した。

(文責 國友)

2) U-20 (男子) 合同合宿

(1) 整形外科

メディカルチェックは行われなかった。

(2) 内科 (2024.2.27)

2024 年 2 月 27 日に対面で内科メディカルチェックを行った。参加者 10 人のうち、問診票で気になる点がある 7 人に問診を行った。疲労がたまっていると回答した選手が 2 人いた。オーバートレーニング症候群を示唆する症状はなく、合宿の継続は問題ないと判断したが、トレーナーと情報を共有した。

睡眠に関する相談が 3 人いた(入眠困難 2 人、中途覚醒 1 人)が、週 1-2 回であり、日常生活への影響はないとのことであったため、経過観察とした。

そのほかに、眼科の症状 1 人、アレルギー症状 2 人、消化器症状 1 人がいた。どの選手も合宿後にかかりつけ病院を受診しようと考えていたため、その対応を推奨した。

(文責 國友)

3) U-17 (男子) 合同合宿

(1) 整形外科

メディカルチェックは行われなかった。

(2) 内科 (2024.2.27)

2024 年 2 月 27 日に対面で内科メディカルチェックを行った。参加者全員 17 人と面談を行った。感冒症状から回復したばかりの選手が 1 名おり、合宿の強度調整が必要である可能性があったので、トレーナーと共有した。疲労がたまっていると回答した選手が 8 人いたが、オーバートレーニング症候群を示唆する病歴・症状はなく、合宿の継続は問題なしと判断した。

睡眠に関する質問が人いたが、週 1~2 回程度であり、日常生活への影響はないとのことであった。そのほかに、アレルギー症状 3 人がいたが、以前から内服していたので、内服継続とした。

(文責 國友)

4) U-14 (男子) 合同合宿

(1) 整形 (2024.2.27)

2024 年 2 月 27 日に対面で整形外科メディカルチェックを施行した。参加者 20 名のうち、問診表で障害の可能性のある選手を 6 名診察した。

腰痛 2 名(うち 1 名は腰椎分離症の疑い)、利き手側的大腿直近付着部炎 2 名、利き手側の肩痛(loose shoulder の疑い)などが見られたが、合宿の継続、試合への参加には問題ないと判断した。

(文責 出家)

(2) 内科 (2024.2.27)

2024 年 2 月 27 日に対面で内科メディカルチェックを行った。疲労がたまっていると回答した選手が 2

人いたが、オーバートレーニング症候群を示唆する症状はなく、合宿の継続は問題なしと判断した。インフルエンザ罹患後の選手が 2 名いたが、症状は改善しており、体力面でも問題なかったため、合宿の継続は問題なしと判断した。

そのほかに、アレルギー症状 5 人がいたが、以前から内服していたので、内服継続とした。

(文責 國友)

# 2024 強化チーム女子におけるメディカルサポート

江夏元揚（山田記念病院）

出家正隆（広島市立病院）

植田由依（国際医療福祉大学成田病院）

目加田優子（文教大学）

今井愛（㈱リカバリータイムズ）

守重昌彦（ぜんしん整形外科）

合同合宿メディカルチェックでは、医科学委員会で作成したカルテを用いている。

合宿前に郵送したカルテに選手にはあらかじめ記入してもらい、各カテゴリーのトレーナーがチェックを行い、その後内科（婦人科を含む）・整形外科の医師がカルテチェックの上、診察を行う。診察にてその場で指示、アドバイスできることを行い、医療機関での検査が必要な場合は受診を指示した。

コロナ禍後はリモートでのチェックが増えている。今回の合宿でも女子の内科婦人科の全て、栄養指導のナショナル、U-14 についてはリモートで行った。

整形外科は触診、身体所見のチェックが必要な為、全て対面で行っているが、職業柄平日の休みが非常に取りにくく、休日に合宿の日程が入っていないと派遣調整が困難なことが多くなっている。栄養指導については、別頁に記載している。

（文責 守重）

## 1. 実施スケジュール

### 1) ナショナル（女子）合同合宿（2024 年 3 月@愛知県・トヨタスポーツセンター）

担当者：守重（整形）、植田（内科・婦人科）、目加田（栄養）

### 2) U-20（女子）

担当者：江夏（整形）、植田（内科・婦人科）、目加田（栄養）

整形：強化合宿（2024 年 11 月@東京都・パールホテル両国）

内科・婦人科：合同合宿（2024 年 3 月@広島県・広島翔洋コート）

栄養：合同合宿（2024 年 5 月@福島県・テニスパーク棚倉）

### 3) U-17（女子）合同合宿（2024 年 2 月@広島県・広島翔洋コート）

担当者：出家（整形）、植田（内科・婦人科）、今井（栄養）

### 4) U-14（女子）（2024 年 2 月@広島県・広島翔洋コート）

担当者：出家（整形）、植田（内科・婦人科）、今井（栄養）

## 2. メディカルチェック報告

### 1) ナショナル女子合同合宿

#### （1）整形外科（2024.3.24）

メンバー16 名全員のカルテチェックを行い、そのうち 9 名に対して直接診察を行った。有症状者は 7 名で、プレーができないものは一人もいなかったが、3 名でパフォーマンスの低下を自覚していた。パフォーマンスに影響のなかった症状は、右肩痛 2 名、両足首の不安定性、股関節の痛

み、有痛性外脛骨、手関節痛であった。右肩痛の2名については肩関節後下方の組織の固さと腱板筋筋力低下による上腕骨頭前方偏位からくる痛みであると考えられ、柔軟性ならびに筋力向上を指示した。両足関節の不安定性はもともと生理的範囲と考えられる前距腓靭帯の遊びに加え著大な足関節背屈制限が原因と考えられた。背屈可動域の獲得と固有感覚強化による予防を指示した。足外脛骨障害は形状的には両足だが、症状は左のみであった。過去の捻挫の既往が左にあり足関節の不安定性があるため痛みが出やすいと推察された。アーチサポートインソールの使用を勧めた。手関節痛は短橈側手根伸筋の遠位側での痛みで、よく診察すると近位でも症状がみられていた。グリップが変わって無理して打っているという自覚が本人にあり、可能なタイミングでグリップを修正する（以前に戻す）ことを提案した。

パフォーマンス低下は3名であった。2名は肩痛で、いずれもMRIなどの精査は済んでいた。1名は腱板炎、上腕二頭筋長頭腱炎、関節唇損傷、MGHL（注関節上腕靭帯）損傷を指摘されていたが、ステロイド注射などにより関節の痛みは軽減しており、現在は三頭筋筋腹の痛みであった。三頭筋上腕骨間の滑走性低下が示唆されたので、今までの方に対するリハビリに加えて三頭筋ストレッチや徒手によるリラクセーションを勧めた。もう一名は肩甲上腕関節が緩く、肩甲骨の固定性も落ちていることで腱板炎や腱板損傷を起こしたと考えられた。腱板筋群のトレーニングは行っているとのことだったので、さらに肩甲帯の安定性を高めるトレーニングを勧めた。最後の1名は母指の種子骨障害で、足関節背屈制限や、うき指（普段足趾がゆかから浮いていること）により種子骨に過剰な負荷がかかっていると感がられたため、そちらに対するトレーニングを指示した。

足関節捻挫の既往がある4名に対して足関節エコーを行った。一名は距骨剥離骨折があった。現在は幸い不安定性が残っていなかったが、受傷当日はプレーを続けていたとのことで、後遺症が残るリスクは高かったと考えられる。1名は前科脛腓靭帯の損傷があったと考えられ、現在もプレー後に痛みが出てアイシングをしている。受傷2週で復帰していたとのことだが、受傷部位からすると早かったと考えるべき。残り2名は靭帯の形状は問題なく、緩さも左右差があるかどうか微妙なレベルであった。

（文責 守重）

## （2）内科・婦人科（2024.3.22）

事前にトレーナーによるカルテチェックが行われ、特に個別対応が必要な選手がいなかったため4名ずつの集団面接とした。特記すべき症状を訴える選手や服薬歴のある選手はいなかった。

血液検査がメディカルチェック当日に行われていたため、その場では結果に対するフィードバックはできなかった。Hb<13.0g/dLの選手が5名、Hb<12.0g/dLの選手が2名であった。

（文責 植田）

## 2）U-20（女子）合同合宿

### （1）整形外科（2024.11.4）

女子U-20の整形外科メディカルチェックを実施した。全15名の中で当日参加していたメンバーで現在身体症状を有する5名の診察を行った。事前にトレーナーより最新状況のカルテを提示いただき、事前チェックした上で有症状者と担当医が気になる箇所があった選手を事前にピックアップした。

いずれも症状は比較的軽微であり、プレーを禁止するレベルのものではなく、またいずれも既に医療機関を受診しており、診断・治療介入がなされていた。

重症度が高いものとしては、左肋骨の疲労骨折疑い、シンスプリントであった。疲労骨折は疑いレベルであったため引き続きのフォローアップと必要時は画像検査の追加を提案した。シンスプリントの経過が長期化しており、保存療法は様々な方法を試しており、担当トレーナーには安静期間を設けることを提案した。

その他は腰痛、足関節捻挫、手関節痛であったがいずれも症状は改善傾向にあり、特にプレーに制限を要するものではなかった。

U-20 の年齢層だと、自分の身体に向き合いパフォーマンス向上のためにどうすればよいか自分で考えることができるようになっており、身体管理についても意欲的に相談する姿勢がみられており望ましい傾向と思われた。

(文責 江夏)

## (2) 内科・婦人科 (2023.3.7)

オンライン面談を行った。2名からの相談があり、生理痛の相談（バファリン使用）、ピル服用中（最近精査して薬剤変更）の2件であった。以前に比べ、月経困難症に対してや大会日をずらすためのピル服用について関心を持つ選手、実際に使用している選手が増えてきている印象である。トレーナーにも読みやすい Web 記事を紹介した。

血液検査では Hb<13.0g/dL の選手が 6 名、Hb<12.0g/dL の選手はいなかった。

(文責 植田)

## 3) U-17 (女子) 合同合宿

### (1) 整形外科 (2024.2.26)

2024 年 2 月 26 日に参加者全員のカルテチェックを行い、4 名を直接診察施行した。利き手側の肩痛、両側のシンスプリントは疼痛に応じて練習を行うように指導、現時点では大きな問題はないと判断した。比較的高度な側弯症（Cobb 角 30 度）の見られる選手がおり、地元の医療機関とともに連盟としても経過関節が必要であると判断した。左ひじ（非利き手）に変形が見られる選手がいた。幼少期の骨折が原因であり、尺骨神経障害が軽度であるが発症しているようで、地元医療機関への受診を勧め、治療を行うことを勧めた。

(文責 出家)

### (2) 内科・婦人科 (2024.2.26)

オンラインで個別面談を行った。月経不順の選手 1 名に対し、今後も月経間隔を記録して留意するよう促した。その他、月経困難症に対するピル内服中の選手 1 名に対する副作用の聞き取り、片頭痛でコロナール使用中の選手に対する頻度の聞き取りなどを行った。

血液検査では Hb<13.0g/dL の選手 3 名、Hb<12.0g/dL の選手 2 名、Hb<11.0g/dL の選手 1 名であった。<11.0g/dL の選手については前回の血液検査では<10.0g/dL であり上昇傾向はみられた。

(文責 植田)

## 4) U-14 (女子) 合同合宿

### (1) 整形 (2024.2.26)

2024 年 2 月 26 日に参加者全員のカルテチェックを行い、8 名を直接診察施行した。利き手側の肘関節に離断性骨軟骨炎の疑いがある選手 2 名がいた。合宿後に地元医療機関でのチェックを勧めた。足関節捻挫 膝関節痛などで合宿の継続・試合への参加に支障をきたす所見は

なかった。骨格の形成もまだ十分ではない年齢であり、軽度の障害が重篤な疾患へつながる可能性があることを選手に教育していく必要を感じた。

(文責 出家)

(2) 内科・婦人科 (2024.2.26)

オンラインで個別面談を実施した。月経未の選手が2名いたが、年齢的に問題ないため経過観察とした。その他内科疾患では片頭痛の選手が3名、いずれも適切な薬剤使用を行っていることを確認した。

(文責 植田)

# 栄養サポート活動報告

今井 愛（株式会社日本創生）

神田光一郎（株式会社 CO-COstart）

小久保友貴（愛知淑徳大学）

林拓海（株式会社 CO-COstart）

目加田優子（文教大学）

2024 年度ソフトテニス強化選手への主な栄養サポートは、①食物摂取頻度調査法による食事調査、食生活調査、食物アレルギーチェック、②各強化合宿にて栄養講義および個別指導、③合宿宿泊先の食事調整を行った。また、昨年度同様に栄養チーム内にて月 1 回のミーティングを行い、情報共有や栄養情報の媒体作成を行った。

## 【食事調査および食生活調査のフィードバックについて】

食事調査は、食物摂取頻度調査法 FFQ NEXT（建帛社製）の Web 回答機能にて実施した。エネルギー・栄養素および食品群別摂取量を表に示す。食生活調査は、食事調査結果を補足する質問で構成されており、選手へのフィードバックに反映させた。

## 1. ナショナルチーム（担当：目加田）

男子は 2 月 27 日（火）夕食後に調査結果のフィードバックをかねてグループ指導、女子は 3 月 21 日（木）夕食後にフィードバックと講義を行った。男子は目標体重に匹敵するエネルギー量であれば現状維持とし、ビタミンやミネラル類が多い野菜類・乳製品などの食品を意識して選ぶ必要があった。女子は、下肢筋力や筋持久力を強化することが課題であるため、食事全体量を増やした方がよい選手が多かった（表 1）。

表 1 ナショナルチームのエネルギー・栄養素、食品群別摂取量

|    |      | 身長    | 体重   | エネルギー  | たんぱく質 |        |      | 脂質    |       | 炭水化物   |       |      | カルシウム | 鉄       | レノール活性<br>当量 | ビタミン<br>D | ビタミン<br>B1 | ビタミン<br>B2 | ビタミン<br>C | 食物繊維<br>総量 |
|----|------|-------|------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|------|-------|---------|--------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|
|    |      | (cm)  | (kg) | (kcal) | (g)   | (g/kg) | (g)  | (%/E) | (g)   | (g/kg) | (%/E) | (mg) | (mg)  | (μgRAE) | (μg)         | (mg)      | (mg)       | (mg)       | (mg)      | (g)        |
| 男子 | 平均値  | 177.4 | 72.6 | 2198   | 72.5  | 1.0    | 61.2 | 25.1  | 307.5 | 4.2    | 61.7  | 552  | 9.7   | 651     | 10.2         | 1.28      | 1.64       | 113        | 15.2      |            |
|    | 標準偏差 | 5.0   | 4.3  | 187    | 4.8   | 0.1    | 5.3  | 1.7   | 37.4  | 0.5    | 2.0   | 47   | 1.5   | 93      | 1.1          | 0.15      | 0.22       | 16         | 3.1       |            |
|    | 中央値  | 180.0 | 73.0 | 2198   | 70.9  | 1.0    | 61.7 | 24.3  | 294.8 | 4.4    | 62.3  | 549  | 9.1   | 641     | 10.0         | 1.34      | 1.59       | 112        | 14.6      |            |
|    | 最小値  | 170.0 | 66.0 | 1986   | 66.7  | 0.9    | 53.5 | 23.5  | 254.1 | 3.6    | 58.1  | 497  | 8.2   | 549     | 9.2          | 1.07      | 1.35       | 87         | 12.0      |            |
|    | 最大値  | 183.0 | 78.0 | 2583   | 83.1  | 1.1    | 69.6 | 28.0  | 378.4 | 5.2    | 63.8  | 645  | 13.0  | 875     | 12.8         | 1.49      | 2.05       | 131        | 21.4      |            |
| 女子 | 平均値  | 163.1 | 58.9 | 1668   | 57.8  | 1.0    | 48.4 | 26.1  | 242.9 | 4.2    | 60.0  | 518  | 7.8   | 516     | 7.4          | 0.90      | 1.29       | 105        | 13.2      |            |
|    | 標準偏差 | 4.1   | 6.4  | 37     | 1.4   | 0.1    | 1.8  | 0.5   | 6.7   | 0.4    | 0.6   | 20   | 0.6   | 101     | 0.6          | 0.07      | 0.09       | 17         | 0.9       |            |
|    | 中央値  | 164.0 | 58.0 | 1664   | 58.0  | 1.0    | 48.6 | 26.0  | 242.1 | 4.3    | 60.1  | 520  | 7.6   | 473     | 7.3          | 0.91      | 1.29       | 102        | 13.1      |            |
|    | 最小値  | 155.0 | 52.0 | 1604   | 55.1  | 0.8    | 45.4 | 25.2  | 231.3 | 3.1    | 58.9  | 490  | 6.7   | 424     | 6.7          | 0.78      | 1.16       | 86         | 11.7      |            |
|    | 最大値  | 170.0 | 79.0 | 1742   | 60.1  | 1.1    | 52.8 | 27.3  | 255.9 | 4.6    | 61.0  | 548  | 8.8   | 775     | 8.6          | 1.02      | 1.47       | 151        | 14.6      |            |

|    |      | 穀類    | 魚介類  | 肉類    | 卵類   | 豆類    | いも類  | 緑黄色<br>野菜 | その他<br>野菜 | きのこ類 | 海藻類  | 果物    | 乳類    | 菓子類  |
|----|------|-------|------|-------|------|-------|------|-----------|-----------|------|------|-------|-------|------|
|    |      | (g)   | (g)  | (g)   | (g)  | (g)   | (g)  | (g)       | (g)       | (g)  | (g)  | (g)   | (g)   | (g)  |
| 男子 | 平均値  | 539.8 | 92.0 | 100.3 | 41.8 | 87.7  | 38.9 | 106.1     | 179.0     | 18.5 | 10.3 | 113.3 | 108.2 | 27.8 |
|    | 標準偏差 | 72.5  | 3.9  | 24.4  | 6.1  | 49.5  | 3.3  | 5.9       | 17.7      | 2.3  | 5.0  | 51.0  | 30.6  | 5.6  |
|    | 中央値  | 530.5 | 91.5 | 93.3  | 39.3 | 69.9  | 37.5 | 105.3     | 182.4     | 17.8 | 11.2 | 123.8 | 103.4 | 28.2 |
|    | 最小値  | 418.5 | 87.3 | 77.3  | 36.0 | 54.0  | 35.5 | 98.1      | 152.9     | 15.5 | 5.2  | 35.1  | 84.1  | 21.7 |
|    | 最大値  | 671.3 | 98.8 | 158.0 | 53.4 | 210.6 | 44.6 | 119.4     | 204.2     | 21.9 | 18.0 | 198.2 | 181.7 | 39.5 |
| 女子 | 平均値  | 352.5 | 68.9 | 62.1  | 31.4 | 59.6  | 38.2 | 82.9      | 160.9     | 14.8 | 8.9  | 109.3 | 125.7 | 41.2 |
|    | 標準偏差 | 20.0  | 5.0  | 8.9   | 1.0  | 25.2  | 3.3  | 13.5      | 14.9      | 2.2  | 0.8  | 12.6  | 10.6  | 2.5  |
|    | 中央値  | 350.8 | 66.9 | 60.7  | 31.4 | 54.0  | 38.3 | 75.8      | 161.0     | 14.3 | 8.6  | 104.8 | 123.2 | 40.7 |
|    | 最小値  | 315.6 | 64.9 | 50.8  | 30.1 | 41.0  | 34.7 | 69.2      | 144.1     | 13.5 | 8.0  | 97.1  | 115.2 | 38.4 |
|    | 最大値  | 400.9 | 81.1 | 85.8  | 32.8 | 146.4 | 45.0 | 111.7     | 203.8     | 22.5 | 10.6 | 138.7 | 151.6 | 44.9 |

## 2. U-20 男女（担当 男子：小久保、女子：目加田）

男子は2月27日（火）合同合宿の昼食時に対面による講義を行った。講義内容は、①競技力ピラミッドについて、②自分のBMIとBMI22～24の時の体重を把握、③栄養フルコースの説明、④一人暮らしでの食事のそろえ方についてであった。質疑応答では、増量に関する質問があり対応した。女子は5月14日（火）の合宿時に対面による講義と個別面談を実施した。個別面談は、食事調査結果や血液検査結果を交えて相談を受けた。貧血や体組成と食事との関係について質問があり対応した（表2）。

表2 U-20 チームのエネルギー・栄養素、食品群別摂取量

|    | 身長   | 体重    | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質     |     |       |      | 炭水化物   |       |      | カルシウム | 鉄       | レノール活性<br>当量 | ビタミンD | ビタミンB <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC | 食物繊維<br>総量 |
|----|------|-------|--------|-------|--------|-----|-------|------|--------|-------|------|-------|---------|--------------|-------|--------------------|--------------------|-------|------------|
|    | (cm) | (kg)  | (kcal) | (g)   | (g/kg) | (g) | (%/E) | (g)  | (g/kg) | (%/E) | (mg) | (mg)  | (μgRAE) | (μg)         | (mg)  | (mg)               | (mg)               | (mg)  | (g)        |
| 男子 | 平均値  | 171.3 | 60.5   | 2198  | 70.6   | 1.2 | 58.8  | 24.1 | 320.2  | 5.3   | 63.0 | 555   | 9.4     | 632          | 9.8   | 1.30               | 1.58               | 133   | 15.5       |
|    | 標準偏差 | 7.5   | 7.7    | 193   | 3.3    | 0.1 | 4.2   | 1.4  | 42.4   | 0.7   | 1.9  | 49    | 0.8     | 60           | 0.5   | 0.12               | 0.16               | 36    | 2.4        |
|    | 中央値  | 170.0 | 58.0   | 2157  | 70.4   | 1.2 | 59.2  | 24.6 | 309.6  | 5.2   | 62.2 | 532   | 9.2     | 626          | 9.8   | 1.28               | 1.50               | 125   | 15.7       |
|    | 最小値  | 160.0 | 53.0   | 1872  | 65.1   | 1.0 | 51.8  | 21.5 | 259.7  | 4.6   | 61.2 | 512   | 8.5     | 564          | 9.1   | 1.13               | 1.43               | 95    | 11.8       |
|    | 最大値  | 182.0 | 75.0   | 2503  | 75.0   | 1.3 | 65.5  | 25.5 | 401.7  | 6.3   | 66.7 | 627   | 10.6    | 707          | 10.7  | 1.48               | 1.81               | 182   | 19.2       |
| 女子 | 平均値  | 158.9 | 57.6   | 1688  | 58.9   | 1.0 | 49.5  | 26.4 | 246.2  | 4.3   | 59.7 | 571   | 7.9     | 523          | 7.6   | 0.95               | 1.40               | 111   | 13.6       |
|    | 標準偏差 | 2.7   | 4.7    | 58    | 2.6    | 0.1 | 3.3   | 0.9  | 9.1    | 0.5   | 1.1  | 88    | 0.7     | 69           | 0.6   | 0.11               | 0.20               | 16    | 0.9        |
|    | 中央値  | 160.0 | 56.0   | 1673  | 58.2   | 1.1 | 48.9  | 26.2 | 242.1  | 4.5   | 60.0 | 530   | 7.8     | 486          | 7.4   | 0.92               | 1.32               | 112   | 13.5       |
|    | 最小値  | 154.0 | 51.0   | 1616  | 56.0   | 0.9 | 45.8  | 25.5 | 235.1  | 3.8   | 57.1 | 496   | 7.0     | 449          | 6.9   | 0.81               | 1.21               | 91    | 12.2       |
|    | 最大値  | 162.0 | 64.0   | 1794  | 64.3   | 1.2 | 57.0  | 28.6 | 257.2  | 4.9   | 60.6 | 774   | 9.0     | 617          | 8.5   | 1.19               | 1.84               | 140   | 14.7       |

|    |      | 穀類    | 魚介類  | 肉類    | 卵類   | 豆類    | いも類  | 緑黄色<br>野菜 | その他<br>野菜 | きのこ類 | 海藻類  | 果物    | 乳類    | 菓子類  |
|----|------|-------|------|-------|------|-------|------|-----------|-----------|------|------|-------|-------|------|
|    |      | (g)   | (g)  | (g)   | (g)  | (g)   | (g)  | (g)       | (g)       | (g)  | (g)  | (g)   | (g)   | (g)  |
| 男子 | 平均値  | 565.3 | 91.0 | 89.7  | 39.5 | 65.9  | 38.7 | 116.9     | 203.0     | 16.2 | 11.8 | 134.8 | 115.2 | 27.9 |
|    | 標準偏差 | 73.3  | 2.1  | 15.2  | 3.6  | 9.8   | 2.2  | 17.5      | 43.3      | 0.8  | 4.6  | 97.4  | 28.5  | 6.4  |
|    | 中央値  | 557.7 | 91.3 | 90.5  | 37.9 | 66.6  | 38.8 | 113.1     | 183.9     | 16.3 | 11.8 | 120.5 | 101.2 | 27.5 |
|    | 最小値  | 431.6 | 87.3 | 70.3  | 36.5 | 55.7  | 35.5 | 99.2      | 164.1     | 15.5 | 5.2  | 35.5  | 87.3  | 21.7 |
|    | 最大値  | 661.4 | 94.1 | 108.2 | 47.4 | 82.7  | 42.0 | 144.5     | 271.6     | 17.7 | 18.3 | 356.8 | 157.9 | 40.0 |
| 女子 | 平均値  | 355.1 | 66.9 | 60.5  | 32.7 | 67.6  | 39.5 | 90.7      | 158.5     | 15.4 | 8.8  | 121.3 | 158.0 | 41.7 |
|    | 標準偏差 | 23.7  | 1.6  | 8.3   | 2.9  | 18.8  | 3.2  | 25.0      | 9.4       | 3.0  | 0.9  | 19.0  | 55.4  | 3.3  |
|    | 中央値  | 346.0 | 66.2 | 62.1  | 31.4 | 67.8  | 39.3 | 79.8      | 158.7     | 14.4 | 8.6  | 124.4 | 130.8 | 41.4 |
|    | 最小値  | 328.0 | 64.9 | 49.7  | 30.7 | 45.1  | 35.6 | 71.7      | 146.9     | 13.5 | 7.9  | 98.5  | 116.2 | 38.0 |
|    | 最大値  | 394.5 | 69.9 | 76.7  | 40.1 | 102.1 | 44.6 | 151.4     | 173.0     | 23.0 | 10.6 | 159.5 | 288.5 | 49.7 |

## 3. U-17 男子・女子（担当 男子：小久保、女子：今井）

男子は2月28日夕食後に対面にて講義を行った。講義内容は、①競技力ピラミッドについて

て、②理想的な食事、③自身の体格の把握、④増量時の食事、⑤緑黄色野菜の摂取についてであり、最後に質疑応答を実施した。試合間の補食についての質問があり対応した。

女子は2月28日昼食後に対面にてU14女子と合同で講義を行った。講義内容は、①基本の食事、②昼食の弁当※で内容を確認しながら理想的な食事にするための工夫、③調査結果からカルシウム、鉄を中心にミネラル不足であったため魚介類、豆類、果物、乳製品の摂取の必要性、④補食、⑤海外遠征時の補食についてのグループワークである。主食や補食に対しての知識不足で、エネルギー不足の選手が多かったため必要性を伝えた。また、体脂肪率の測定を選手へフィードバックしていなかったためトレーナーから選手へ情報提供をするよう、お願いした。

|                                                                                                      |                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 240g</li> <li>・チーズスティック 8g</li> <li>・キウイ 1/4 個</li> </ul> | <p>ポテトサラダ 16g (添え物レタス 1g)</p> <p>鶏のから揚げ 54g</p> <p>肉野菜炒め (豚肉 19g + 野菜炒め 72g<br/>：もやし、きゃべつ、たまねぎ、人参、赤黄色パプリカ、えんどう豆)</p> <p>パスタ 17g</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

図1 U-17女子及びU-14女子へ提供された昼食弁当（詳細）

- ・補食としてバナナ1本の提供有り
- ・弁当の主菜は肉のみで、揚げ物、肉入り野菜炒めやパスタ炒めがあり油脂が多い。
- ・野菜を残す選手が多い。

表3 U-17 チームのエネルギー・栄養素、食品群別摂取量

|      | 身長    | 体重   | エネルギー  | たんぱく質 |        | 脂質   |       | 炭水化物  |        |       | カルシウム | 鉄    | ポリフェノール活性<br>当量 | ビタミンD | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維<br>総量 |
|------|-------|------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-----------------|-------|--------|--------|-------|------------|
|      | (cm)  | (kg) | (kcal) | (g)   | (g/kg) | (g)  | (%/E) | (g)   | (g/kg) | (%/E) | (mg)  | (mg) | (μgRAE)         | (μg)  | (mg)   | (mg)   | (mg)  | (g)        |
| 平均値  | 173.4 | 60.4 | 2290   | 72.5  | 1.2    | 59.9 | 23.5  | 339.7 | 5.7    | 63.7  | 561   | 9.2  | 629             | 10.0  | 1.32   | 1.58   | 128   | 15.5       |
| 標準偏差 | 4.6   | 4.7  | 405    | 9.4   | 0.2    | 12.2 | 1.6   | 67.5  | 1.2    | 2.1   | 94    | 1.3  | 101             | 0.6   | 0.30   | 0.35   | 37    | 3.6        |
| 中央値  | 173.5 | 59.5 | 2080   | 67.8  | 1.2    | 55.5 | 23.8  | 309.5 | 5.3    | 63.1  | 532   | 8.7  | 585             | 10.0  | 1.19   | 1.45   | 112   | 14.8       |
| 最小値  | 163.0 | 53.0 | 1961   | 66.7  | 1.0    | 52.4 | 20.2  | 272.1 | 4.3    | 61.4  | 509   | 8.2  | 553             | 9.0   | 1.09   | 1.38   | 100   | 12.4       |
| 最大値  | 180.0 | 69.0 | 3264   | 97.5  | 1.7    | 93.5 | 25.8  | 469.9 | 8.0    | 68.0  | 822   | 12.6 | 840             | 11.3  | 2.08   | 2.55   | 211   | 24.7       |
| 平均値  | 158.5 | 52.8 | 1709   | 59.5  | 1.1    | 50.5 | 26.6  | 249.9 | 4.8    | 59.5  | 550   | 8.4  | 557             | 7.8   | 1.01   | 1.37   | 132   | 14.8       |
| 標準偏差 | 5.1   | 5.0  | 64     | 2.9   | 0.1    | 3.7  | 1.0   | 9.3   | 0.5    | 1.2   | 45    | 1.2  | 111             | 1.0   | 0.16   | 0.17   | 32    | 2.2        |
| 中央値  | 158.0 | 51.0 | 1709   | 59.3  | 1.1    | 49.7 | 26.2  | 251.4 | 4.7    | 60.1  | 545   | 8.4  | 527             | 7.3   | 0.97   | 1.38   | 122   | 14.8       |
| 最小値  | 151.0 | 46.0 | 1628   | 55.9  | 0.9    | 46.0 | 25.4  | 238.0 | 3.9    | 57.2  | 495   | 6.9  | 440             | 6.8   | 0.84   | 1.17   | 93    | 11.7       |
| 最大値  | 166.0 | 64.0 | 1796   | 64.8  | 1.4    | 56.7 | 28.4  | 265.5 | 5.7    | 60.9  | 641   | 10.4 | 825             | 10.0  | 1.29   | 1.68   | 192   | 19.2       |



表4 U14チームのエネルギー・栄養素、食品群別摂取量

|    |      | 身長    | 体重   | エネルギー  | たんぱく質 |        | 脂質   |       | 炭水化物  |        |      | カルシウム | 鉄    | ポリフェノール活性当量 | ビタミンD | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維総量 |
|----|------|-------|------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|------|-------------|-------|--------|--------|-------|--------|
|    |      | (cm)  | (kg) | (kcal) | (g)   | (g/kg) | (g)  | (%/E) | (g)   | (g/kg) | (%E) | (mg)  | (mg) | (μgRAE)     | (μg)  | (mg)   | (mg)   | (mg)  | (g)    |
| 男子 | 平均値  | 162.3 | 49.0 | 2241   | 72.6  | 1.5    | 60.4 | 24.3  | 324.3 | 6.7    | 62.8 | 590   | 9.0  | 640         | 10.0  | 1.33   | 1.69   | 118   | 15.0   |
|    | 標準偏差 | 6.9   | 6.9  | 213    | 6.1   | 0.2    | 6.6  | 1.6   | 38.6  | 1.0    | 2.0  | 89    | 0.7  | 42          | 0.6   | 0.19   | 0.30   | 18    | 2.1    |
|    | 中央値  | 162.5 | 49.0 | 2218   | 69.7  | 1.5    | 58.5 | 24.5  | 331.1 | 6.7    | 62.7 | 556   | 9.1  | 640         | 9.8   | 1.26   | 1.57   | 114   | 15.2   |
|    | 最小値  | 151.0 | 35.0 | 2006   | 67.1  | 1.2    | 53.7 | 21.7  | 268.0 | 5.1    | 60.0 | 519   | 8.0  | 580         | 9.5   | 1.15   | 1.45   | 101   | 12.4   |
|    | 最大値  | 173.0 | 57.0 | 2637   | 82.7  | 1.9    | 72.6 | 26.4  | 382.9 | 8.3    | 66.0 | 812   | 10.0 | 723         | 11.4  | 1.66   | 2.38   | 152   | 18.2   |
| 女子 | 平均値  | 156.9 | 46.7 | 1750   | 60.7  | 1.3    | 52.8 | 27.1  | 256.2 | 5.6    | 59.0 | 571   | 8.5  | 590         | 8.0   | 1.06   | 1.42   | 127   | 14.5   |
|    | 標準偏差 | 7.1   | 6.4  | 64     | 2.6   | 0.2    | 4.6  | 1.3   | 7.6   | 1.0    | 1.4  | 28    | 0.8  | 197         | 0.6   | 0.11   | 0.12   | 22    | 1.1    |
|    | 中央値  | 158.0 | 48.0 | 1745   | 60.6  | 1.2    | 52.3 | 27.1  | 255.7 | 5.1    | 59.0 | 567   | 8.4  | 531         | 8.1   | 1.03   | 1.42   | 120   | 14.2   |
|    | 最小値  | 138.0 | 29.0 | 1661   | 57.4  | 1.1    | 47.7 | 25.7  | 241.0 | 4.7    | 54.6 | 529   | 7.4  | 457         | 7.1   | 0.94   | 1.24   | 102   | 13.4   |
|    | 最大値  | 166.0 | 54.0 | 1946   | 68.5  | 2.1    | 67.8 | 31.4  | 274.1 | 8.8    | 60.6 | 613   | 10.8 | 1269        | 9.1   | 1.36   | 1.72   | 174   | 17.0   |

|    |      | 穀類    | 魚介類   | 肉類    | 卵類   | 豆類   | いも類  | 緑黄色野菜 | その他野菜 | きのこ類 | 海藻類  | 果物    | 乳類    | 菓子類  |
|----|------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|
|    |      | (g)   | (g)   | (g)   | (g)  | (g)  | (g)  | (g)   | (g)   | (g)  | (g)  | (g)   | (g)   | (g)  |
| 男子 | 平均値  | 559.4 | 94.0  | 92.4  | 40.5 | 59.4 | 43.2 | 106.1 | 191.0 | 18.6 | 9.5  | 125.9 | 140.9 | 33.7 |
|    | 標準偏差 | 73.3  | 4.4   | 16.6  | 3.9  | 5.6  | 4.9  | 6.0   | 18.9  | 1.9  | 4.3  | 59.4  | 57.0  | 10.9 |
|    | 中央値  | 558.1 | 92.2  | 85.3  | 39.3 | 58.4 | 42.3 | 104.9 | 193.2 | 18.3 | 6.9  | 124.6 | 118.3 | 30.9 |
|    | 最小値  | 465.2 | 89.2  | 74.7  | 36.0 | 51.1 | 37.3 | 97.5  | 164.4 | 16.3 | 5.8  | 33.6  | 100.5 | 22.6 |
|    | 最大値  | 653.3 | 103.5 | 124.9 | 47.4 | 68.3 | 53.7 | 115.7 | 216.8 | 21.6 | 19.0 | 240.1 | 285.2 | 58.2 |
| 女子 | 平均値  | 377.6 | 71.1  | 76.9  | 32.0 | 55.6 | 42.2 | 91.5  | 173.1 | 14.9 | 8.6  | 134.4 | 151.2 | 48.7 |
|    | 標準偏差 | 28.6  | 2.8   | 29.7  | 1.1  | 12.7 | 4.2  | 10.7  | 7.7   | 1.1  | 0.5  | 34.1  | 15.5  | 11.3 |
|    | 中央値  | 374.8 | 70.9  | 72.2  | 32.2 | 50.8 | 41.5 | 86.8  | 174.1 | 14.9 | 8.5  | 119.5 | 146.8 | 45.1 |
|    | 最小値  | 340.0 | 66.1  | 53.4  | 30.2 | 40.3 | 37.3 | 75.7  | 158.5 | 13.5 | 7.9  | 97.4  | 125.5 | 39.2 |
|    | 最大値  | 458.5 | 75.7  | 178.9 | 34.1 | 86.6 | 51.3 | 108.7 | 183.8 | 17.5 | 10.0 | 232.7 | 178.6 | 78.8 |

## 【強化合宿での補食等の提供について】

対象選手のカテゴリーによって果物、チーズ、エネルギーインゼリーや飲料の提供方法が異なっていた。

## 【食物アレルギー有症者リストの作成】

各合宿前に、宿泊先から事務局を經由して、メニューの点検が依頼された。点検内容は、①主食。主菜。副菜・果物・乳製品の提供有無と、②食物アレルギー原因食品の有無および代替食品の提案を行った。2024年度の点検総数は16回であった。食物アレルギーチェック票から、各カテゴリー別に有症者リスト(個人名有)を作成した。有症者がいるチームの合宿では、宿泊先に対し「アレルゲン食品は選手本人がわかるように表示する」「当該食品を省く場合は代替食品を準備してほしい」等のコメントを出した。また、事務局を通じ、チームスタッフへアレルギー者の情報提供を依頼した。

表 5 2024 年度カテゴリー別食物アレルギー有症者の詳細

|         | 有症者数 | 選手 | 原因食品（誤食後の症状）                   |
|---------|------|----|--------------------------------|
| ナショナル男子 | 2    | A  | ①えび（のどが痛痒くなる）                  |
|         |      | B  | ①未加工のりんご（喉がかゆくなる）              |
| ナショナル女子 | 0    |    |                                |
| U20男子   | 0    |    |                                |
| U20女子   | 0    |    |                                |
| U17男子   | 3    | C  | ①えび（蕁麻疹）、②かに（蕁麻疹）              |
|         |      | D  | ①半熟たまご（下痢、喉の痛み）、②マヨネーズ（下痢）     |
|         |      | E  | ①甲殻類：えび、カニ（じんましん、食後の運動で発症）     |
| U17女子   | 1    | F  | ①青魚（ぜんそく、呼吸できない）               |
| U14男子   | 0    |    |                                |
| U14女子   | 2    | G  | ①パイナップル（舌がかゆくなる）               |
|         |      | H  | ①魚卵（体のかゆみ、じんましん、目の充血・腫れ、嘔吐、下痢） |

## 【「ホテル選びのチェックシート」作成】

合宿時の食事は、強化選手の食育につながることである。そこで食事面に留意した「宿泊先選びのチェックリスト」を作成した(表6)。令和6年度公認コーチ3養成講習会にて、本票を紹介した。

表 6 合宿でのホテル選びチェックシート（主に食事面について）

| チェック項目                                                       | 備 考                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>&lt;全体&gt;</b>                                            |                                                       |
| <input type="checkbox"/> 食事提供をうけることができますか？                   | 朝食、昼食、夕食それぞれの食事提供をお願いしたい（昼食はお弁当提供または、ホテルではなく別の業者でもよい） |
| <input type="checkbox"/> 選手の部屋に冷蔵庫はありますか？                    | 補食や飲料の保管のため                                           |
| <input type="checkbox"/> 食材の持ち込みが可能ですか？                      | スポンサーや連盟等からの差し入れがあるため                                 |
| <input type="checkbox"/> 周辺にスーパー、コンビニなど日用品や食材を購入できる場所がありますか？ | 補食や飲み物を購入するため、緊急時のため                                  |
| <input type="checkbox"/> 近くにレストランや食事をするところがありますか？            | 緊急時のため                                                |
| <input type="checkbox"/> 他の競技団体やスポーツチームの対応をしたことがありますか？       | 経験があると、食量やタイミングなどの対応がスムーズだと予想される                      |
| <b>&lt;食事提供が受けられる場合&gt;</b>                                  |                                                       |
| <input type="checkbox"/> 食事提供時間はスケジュールに合わせて対応が可能ですか？         | 練習の延長、天候状況により日程や時間の変更があり得るため                          |
| <input type="checkbox"/> 食事形式はbuffet、または、定食形式のどちらかですか？       | ご飯や飲料はお代わり自由、主食・主菜・副菜・乳製品・果物を毎食そろえてほしい                |
| <input type="checkbox"/> 事前または当日に献立の確認・変更の対応は可能ですか？          | 食物アレルギーや、当身体調不良選手（おかゆやうどん）にも対応してもらえるか                 |
| <input type="checkbox"/> それぞれの食事の金額設定は適当ですか？                 | 朝食：1500円、昼食1500円、夕食2000円                              |
| <b>&lt;食事が提供されない場合&gt;</b>                                   |                                                       |
| <input type="checkbox"/> 厨房施設はありますか？借りることが可能ですか？             | 電磁調理器、電子レンジは必須、ワット数の確認                                |
| <input type="checkbox"/> 調理器具はありますか？借りることは可能ですか？             | 鍋、炊飯器、包丁、まな板など、ワット数の確認                                |
| <input type="checkbox"/> 使用可能な食器はありますか？                      | 使い捨てのものでもよい                                           |
| <input type="checkbox"/> 簡単な調理のできるスペースはありますか？                |                                                       |
| <input type="checkbox"/> 食品の保管スペース、冷蔵庫はありますか？                |                                                       |
| <input type="checkbox"/> ゴミはホテルで処分可能ですか？                     | ホテルでの処理が可能か、持ち帰る必要があるかどうか                             |
| <input type="checkbox"/> 選手が集合して食べるスペースや部屋はありますか？            | ミーティングもかねて使用できる部屋があるとよい                               |

# 2024 年度 アンチ・ドーピング部会活動報告

梶山祥子（ななほし堂鍼灸院）

日本ソフトテニス連盟は、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）に加盟しており、国際基準・規程におけるルールに沿った活動が義務付けられている。当部会は、単に禁止物質を使用しないよう啓蒙するということではなく、選手やサポートスタッフ、大会運営組織などソフトテニスにかかわる人が「フェア」であることを支え、アスリートの健康を保護するために活動している。本稿は 2024 年度に 10 名の部会員で行った活動について報告する。

## 1. 講義活動

各世代に応じた内容で 45 分～1 時間講義、またはグループワークを行った。日本代表女子については、ドーピング検査未経験、代表初選出の選手が多かったため、検査キットを模したものを使用したワークを別日程で行った。また、今年度、コーチ 3、トレーナー研修会でも機会をいただいてサポートスタッフへ講義をすることができた。

なお、アンチ・ドーピング教育は、昨年度より、JADA が運営する規程の講習会を受講し、試験にパスした「公認エデュケーター」が担当しなくてはならず、下記担当者は全員その資格を有している。

- 1) 日本代表女子合宿（2024 年 8 月 3 日@福山）担当：梶山
- 2) ナショナルチーム合宿
  - i) 男子（2024 年 2 月 27 日@広島）担当：梶山
  - ii) 女子（2024 年 3 月 20 日@豊田）担当：梶山
- 3) アンダーカテゴリー合宿
  - i) U20 男子（2024 年 2 月 26 日@広島）担当：鳥山
  - ii) U20 女子（2024 年 5 月 15 日オンライン）担当：尹
  - iii) U17 男子（2024 年 2 月 27 日オンライン）担当：鳥山
  - iv) U17 女子（2024 年 2 月 26 日@広島）担当：尹
  - v) U14 男子、女子（2024 年 2 月 27 日@広島）担当：井田
- 4) コーチ 3（2025 年 1 月 25 日@名古屋）担当：尹
- 5) トレーナー研修会（2025 年 2 月 22 日@横浜）担当：梶山

## 2. アウトリーチ

アウトリーチとは、競技大会時にクイズなどを活用して、楽しくクリーンスポーツの意義を考え、アンチ・ドーピングのルールについて学ぶブース活動のことである。2024 年度は、次の 2 大会で実施した。特に全日本総合選手権では、元アスリートの富田さん、半谷さんのご協力を得ることができ、観客の方のご参加が多く、幅広い層にアンチ・ドーピングについて知ってもらう機会となった。一方、2 大会とも選手の参加が少ないことが課題である。

- 1) 全日本実業団ソフトテニス選手権（2024 年 7 月 27～28 日 @長浜）  
参加人数：選手（55 人）、サポートスタッフ（5 人）、観客など（10 人）

参加部員：神保、井田、尹、梶

内容：クイズ実施、アスリートカード配布

## 2) 全日本総合選手権（2024年11月9-10日@東京）

参加人数：選手（46人）、サポートスタッフ（4人）、観客など（252人）

参加部員：上遠野、箱崎、玉木、神戸、鳥山、高橋和、梶山

内容：クイズ実施、アスリートカード配布、スポンサー製品配布



試合の合間に参加してくれる  
トップアスリート



## 3. 選手サポート

基本的に、アンチ・ドーピング行動については、選手自身が管理するものではあるが、専門知識が必要な場面、初めて対面する事案についてサポートを行った。

### 1) 全日本選手権における NF-Rep（2024年11月9-10日@東京）担当：尹

検査がスムーズに行われ、選手の権利が守られているかの立ち合いを行った。

### 2) 世界選手権大会に派遣される日本代表の選手カード作成（2024年8月）担当：梶山

服薬・サプリメント摂取記録を確認、指導

ドーピング検査で必要な事項をまとめたカードを作成した。

### 3) RTP-TP 選手サポート（2024年4月）担当：梶山

RTP（登録検査対象リスト）選手とは国際ソフトテニス連盟より指定された選手2名  
いつでも検査に対応できるよう、居所情報の提出が義務付けられている。

登録をサポートし、居所情報の提出ができていないか定期的に確認した。

## 4. 国際ソフトテニス連盟との連絡

メールでの対応が主であったが、RTP-TP 選手の件、世界選手権があり、2024年度は特に国際連盟とのやり取りが多かったが、双方迅速に対応していただけた（担当：玉井、神戸）

# トータルスポーツクリニック（TSC）事業報告

川上晃司（天理大学）

井田博史（茨城県立医療大学）

東京都北区にあるハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）で行われるトータルスポーツクリニック（TSC）事業は、同組織の中核をなす国立スポーツ科学センター（JISS）で実施されるメディカルチェック・フィットネスチェックのプログラムを活用することで、ソフトテニス競技に必要な身体能力の測定を行い、今後の強化活動に役立てることを目的としている。またメンタルと栄養のチェックも行われ、さらに日本ソフトテニス連盟医科学委員会主導のNF測定としてソフトテニスキルに關係するパフォーマンステストが実施される。このようにラボラトリーおよびフィールドの二本立ての検査を行うことで、選手は自分自身の現状について詳細に理解することができる。教育セッションとしてのミーティングでは、ソフトテニスの技術分析や国際大会に関する指導も行われる。なお本事業はヨネックススポーツ振興財団による助成を受けている。

## 1. 実施日

2024年1月17日（水）～18日（木）

## 2. スタッフ

トレーナー：川上晃司（スポーツ科学部会）、兼平智孝（ナショナル男子）、市山裕梨（ナショナル女子）、北村壘（U-14男子）、高川亜紀（U-17女子）、来住野麻美（U-14女子）、  
トレーナー実習生3名

フィールドテスト：井田博史、福原和伸、緒方貴浩、サポート3名

## 3. 対象

2023年度日本ソフトテニス連盟のナショナルチーム選手10名（男子5名・女子5名）と  
U-17チーム選手10名（男子5名・女子5名）の合計20名

ナショナルチーム男子：内本隆文、船水颯人、上松俊貴、内田理久、広岡宙

ナショナルチーム女子：久保晴華、吉田滯奈、浪岡菜々美、前田莉緒、中谷さくら

U-17男子：南龍之介、植田璃音、坂口生磨、川崎康平、野中翔太

U-17女子：竹田羽花、宮下日香莉、浦山皐、山口優菜、仲村小百合

## 4. 測定項目

- ・身体組成：身長、体重、体脂肪率（BODPOD）
- ・下肢筋力：等速性膝筋力（Biodex System3）
- ・有酸素能力：最大下乳酸カーブテスト（トレッドミル）
- ・50m走（光電管方式）
- ・垂直飛び（ヤードスティック）
- ・水平ジャンプ（立ち幅跳び）
- ・フィールドテスト：ラリー中の往復ボール速度、グランドストロークにおける視線行動
- ・栄養チェック：栄養状況分析（管理栄養士による日常の食事に関する問診）
- ・メンタルチェック

1 日 目 (1 月 17 日)

20

[illegible]

PM無し

## 6. 実施案内

### 国立スポーツ科学センター メディカルチェック 利用承諾書兼実施案内

公益財団法人 日本ソフトテニス連盟  
事務局長 殿

国立スポーツ科学センター  
メディカルチェック事務担当

#### 【 承諾事項 】

- 1 実施日 2024 年 1 月 17 日 (水) ～ 1 月 18 日 (木)
- 2 団体名 公益財団法人 日本ソフトテニス連盟

|        |     |    |   |    |     |   |    |    |
|--------|-----|----|---|----|-----|---|----|----|
| 3 対象人数 | 17日 | 男  | 女 | 計  | 18日 | 男 | 女  | 計  |
|        | 選手  | 10 | 0 | 10 | 選手  | 0 | 10 | 10 |

- 4 集合場所及び  
集合時間
- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| 17日 9:00 | JISS 2F コンディショニングスペース |
| 18日 9:00 |                       |

集 合 場 所 ※アスリートカードをお持ちでない方は、JISS 1F 総合受付にてセキュリティカードをお受け取りください(身分証明書をご提示いただきます)。  
カードの受取可能時間は 8:30～となります。  
※セキュリティカードはお帰りの際に発行した受付へ必ずご返却ください。  
※紛失した場合は実費負担となります。

#### 【 連絡事項 】

◎必要書類はメディカルチェック前日(前営業日)にご提出ください。

| 提出時間                     | 提出書類           | 提出方法                                                        |
|--------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
| 前日(前営業日)<br>正午～13時ま<br>で | ①体調チェックシ<br>ート | ・提出日正午までの体調を確認のうえ記入ください。<br>・NFご担当者様が取りまとめ、データをメールでご提出ください。 |
| 前日(前営業日)<br>正午まで         | ②WEB問診         | ・NOBORIアプリよりご提出ください。                                        |

◎17歳以下の未成年者は、保護者の署名がある承諾書を当日持参ください。

※忘れた場合は、メディカルチェックを受けることができません。

◎Tシャツ、短パン、不織布マスクをご持参ください。

更衣や荷物の保管は、JISS 2Fの更衣室をご利用ください。

※貴金属やアクセサリ類は必ず外し、貴重品は各自で保管してください。

◎視力検査は、練習時または試合時と同様の眼の状態で検査を行います。

※コンタクトレンズ、眼鏡等を使用している方は、ご用意ください。

◎オプション検査等を受診された場合や処方が出た場合は、追加料金が発生します。

<本件に関する問い合わせ先>  
国立スポーツ科学センター  
メディカルチェック事務担当  
TEL: 03-5963-0211

国立スポーツ科学センター フィットネスチェック 利用承諾書兼実施案内

公益財団法人 日本ソフトテニス連盟  
事務局長 殿

国立スポーツ科学センター

【 承諾事項 】

- 実施日 2024 年 1 月 17 日 (水) ～ 1 月 18 日 (木)
- 団体名 公益財団法人 日本ソフトテニス連盟
- 対象人数

| 17日 | 男  | 女  | 計  |
|-----|----|----|----|
| 選手  | 10 | 10 | 20 |

| 18日 | 男  | 女  | 計  |
|-----|----|----|----|
| 選手  | 10 | 10 | 20 |
- 集合場所及び集合時間

17日 9:00  
18日 9:00 JISS 2F コンディショニングスペース

※更衣・荷物の保管を完了させ、集合場所にお集まりください。  
※当日は、JISS1F受付にてセキュリティカードをお受け取りください。  
※セキュリティカードはお帰りの際にご返却ください。
- スケジュール 別紙参照 (変更・延長になる場合がありますのであらかじめご了承ください)

【 選手への 連絡事項 】 下記項目を対象選手へお伝えくださいますよう、お願いします。

必 要 品

- Tシャツ・短パン・タオル・運動靴・着替え等測定に必要なもの  
※感染症対策のため、ご自身でタオル等をご持参ください。  
※当日はマスク(不織布マスクが望ましい)を着用のうえご集合ください。
- FC同意書(未成年の選手)

更 衣 等

更衣・荷物の保管は2Fの更衣室をご利用ください(シャワー利用可)。

※貴重品は各自で保管し、アクセサリ類は外してください。  
※更衣・荷物の保管を完了させ、集合場所にお集まりください。

そ の 他

- ◎当日及び直前の2週間で体調に異常があった場合は実施不可となります。
- ◎セキュリティカードは館内各箇所に入る際に必要ですので常に身につけてください。  
※紛失した場合は実費負担となります。
- ◎ご不明、ご不安な点がございましたら、下記宛にお気軽にご連絡下さい。

国立スポーツ科学センター  
スポーツ科学・研究部 事業推進課  
☎ 03-5963-0286  
✉ support@jpnssport.go.jp

## 第 2 章

### 情報戦略および医科学サポート報告

# 情報戦略および医科学サポート

緒方貴浩（帝京大学）

高橋和孝（日本女子大学）

村山孝之（金沢大学）

スポーツ科学部会は、ナショナルチームに対して情報戦略および医科学サポートを実施している。本報告では、2024年に韓国・安城市で開催された第17回世界ソフトテニス選手権大会に向けたナショナルチームへの支援活動について述べる。特に本年度に実施された情報戦略（男子：緒方、女子：高橋、以下1～5）、心理サポート（男子・女子：村山、以下6、7）の取り組みを紹介し、スポーツ科学部会の医科学サポートに関する今後の課題（以下8）について報告する。

## 1. 合宿サポート概要（情報戦略）

- 1) ナショナル（男子）合宿（2024年2月26日～28日@広島・広島翔洋テニスコート）担当：緒方
- 2) ナショナル（男子）合宿（2024年4月15日～17日@宮城・青葉山公園庭球場）担当：緒方
- 3) 日本代表（男子）合宿（2024年8月5日～7日@広島・福山城公園庭球場）担当：緒方
- 4) 日本代表世界選手権直前（男子）合宿（2024年8月29日～31日@オンライン）担当：緒方

## 2. ナショナルチーム合宿における映像・分析サポート

- 1) ナショナル（男子）合宿（2024年2月26日～28日@広島・広島翔洋テニスコート）担当：緒方

- (1) 2<sup>nd</sup>サービス時の得点率向上を目指したダブルファーストサービスへの取り組み①：新たなチャレンジに向けた取り組みの提案

第19回世界ソフトテニス選手権大会が開催される Anseong International Soft Tennis Stadium のコートサーフェスがクレーコートであることを踏まえ、監督よりサービス時の得点率向上を目的としたサービス強化の方針が示された。さらに、新たな戦術的チャレンジとしてダブルファーストサービスの導入が提案された。選手がこの取り組みに主体的に挑戦できるよう、アクティブラーニング方式を採用し、サービス強化による競技上の優位性について議論を行った。

### 1. 提案の手順

- (1) 現在のレシーブ時の位置取りの考察

選手自身にレシーブ時のポジショニングについて振り返り、なぜその位置を取っているのか検討させた。

- (2) 1<sup>st</sup>サービスと2<sup>nd</sup>サービスのフォームの違いの認識

試合中のサービス時の動画を確認しながら、1<sup>st</sup>サービスと2<sup>nd</sup>サービスのフォームの違いについて認識させた。

- (3) ダブルファーストサービスの効果の提案

ダブルファーストサービスに挑戦することで得られる戦術的な利点について議論を行った。

## 2. 取り組みの実践手順

以下の手順を取り組みの一例として提案した。

- ① サービス時のルーティンを統一する
- ② トスの高さを揃える
- ③ 1<sup>st</sup> サービスと 2<sup>nd</sup> サービスのフォームを同一化する

本取り組みを通じて、選手がダブルファーストサービスに適応し、クレイコートにおけるサービス時の得点率向上を図ることを目的とした。

### (2) 合宿中の試合映像の撮影

ダブルファーストサービス導入の提案前日（4 試合）および翌日（7 試合）の試合映像を撮影した。

## 2) ナショナル（男子）合宿（2024 年 4 月 15 日～17 日@宮城・青葉山公園庭球場）担当：緒方

### (1) 2<sup>nd</sup> サービス時の得点率向上を目指したダブルファーストサービスへの取り組み②：2 月合宿のフィードバック

ダブルファーストサービス導入の提案前日（4 試合）および翌日（7 試合）の試合において、以下の 4 つの指標に基づきゲーム分析を実施した。

1. 1<sup>st</sup> サービスの確率
2. 1<sup>st</sup> サービス時の得点率
3. 2<sup>nd</sup> サービス時の得点率
4. 1 試合におけるダブルフォルト出現数

これらの指標を用いた分析の結果を表 1 に示す。

表 1. ダブルファーストサービス導入の提案前（上）・後（下）におけるサービスに関するスタッツ

| 2月合宿・導入前4試合            | ペア   |      |        | ペア   |      |        | ペア   |      |        |
|------------------------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|
| Score                  | 勝ち   |      |        | 負け   |      |        | 合計   |      |        |
| Stats                  | 成功回数 | 企画回数 | 確率     | 成功回数 | 企画回数 | 確率     | 成功回数 | 企画回数 | 確率     |
| % 1st Serve            | 95   | 140  | 67.86% | 88   | 119  | 73.95% | 183  | 259  | 70.66% |
| % 1st Serve Points Won | 52   | 95   | 54.74% | 44   | 88   | 50.00% | 96   | 183  | 52.46% |
| % 2st Serve Points Won | 20   | 46   | 43.48% | 12   | 31   | 38.71% | 32   | 77   | 41.56% |
| Double Faults          | 0.50 |      |        | 0.00 |      |        | 0.25 |      |        |

| 2月合宿・導入後7試合            | ペア   |      |               | ペア   |      |        | ペア   |      |        |
|------------------------|------|------|---------------|------|------|--------|------|------|--------|
| Score                  | 勝ち   |      |               | 負け   |      |        | 合計   |      |        |
| Stats                  | 成功回数 | 企画回数 | 確率            | 成功回数 | 企画回数 | 確率     | 成功回数 | 企画回数 | 確率     |
| % 1st Serve            | 108  | 170  | 63.53%        | 129  | 189  | 68.25% | 237  | 359  | 66.02% |
| % 1st Serve Points Won | 66   | 108  | <b>61.11%</b> | 58   | 129  | 44.96% | 124  | 237  | 52.32% |
| % 2st Serve Points Won | 28   | 62   | <b>45.16%</b> | 21   | 60   | 35.00% | 49   | 122  | 40.16% |
| Double Faults          | 0.86 |      |               | 1.29 |      |        | 1.07 |      |        |

### (2) 合宿中の試合映像の撮影

ダブルファーストサービスの取り組みにおける経時的変化を確認することを目的とし、合宿期間中の試合映像（12 試合）を撮影・記録した。このデータを基に、サービスの安定性および戦術的効果の推移を分析した。さらに、レシーブ時の得点率に関する分析依頼を

受け、データ解析を実施することとした。

### (3) 韓国シングルス代表選考会優勝者のプレー傾向分析およびフィードバック

本年度の韓国シングルス代表に選出された選手のプレー傾向について、公開されている試合映像（1試合のみ）からサービス・リターンの打球コース、ストロークの種類、ショットの種類別に打球傾向を分析した。韓国代表選手のプレーの特徴を明確化し、ナショナルチームに対して戦略的なフィードバックを提供した。

#### 1. サービス・リターンの打球コース（落下地点）の分析

##### (1) 1<sup>st</sup>サービスの打球コースの分析（図1）

- ワイド（W）、ボディ（B）、センター（C）

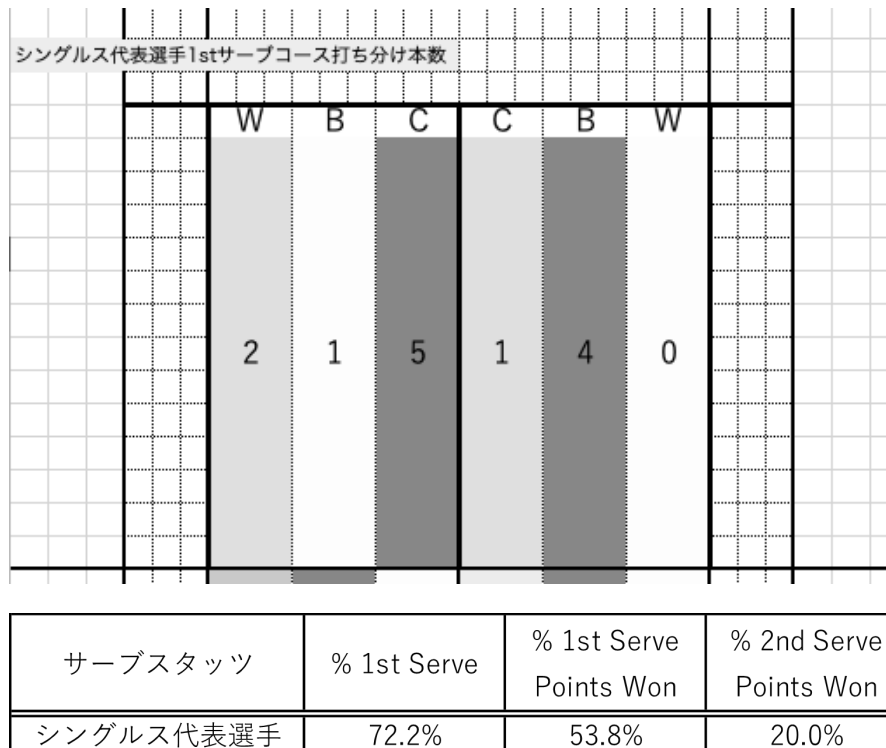


図1. 韓国シングルス代表選手のサービスコース傾向およびサービススタツ

##### (2) サイド別リターンの打球コース（落下地点）の分析（図2）

コートをも9分割し、以下のゾーンに区分した。

- ショートゾーン：ショートレフト（SL）、ショートミドル（SM）、ショートライト（SR）
- ミドルゾーン：ミドルレフト（ML）、ミドルセンター（MC）、ミドルライト（MR）
- ロングゾーン：ロングレフト（LL）、ロングミドル（LM）、ロングライト（LR）

シングルス代表選手・デュースコートリターン

|      | LBSO | LBO  | MBO  | RBO  | RBSO |
|------|------|------|------|------|------|
|      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| LLSO | LL   | LM   | LR   | LRSO |      |
| 0    | 1    | 2    | 5    | 0    |      |
| MLSO | ML   | MC   | MR   | MRSO |      |
| 0    | 1    | 3    | 1    | 0    |      |
| SLSO | SL   | SM   | SR   | SRSO |      |
| 0    | 1    | 0    | 0    | 0    |      |
|      | NETL | NETM | NETR |      |      |
|      | 0    | 0    | 1    |      |      |

シングルス代表選手・アドコートリターン

|      | LBSO | LBO  | MBO  | RBO  | RBSO |
|------|------|------|------|------|------|
|      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| LLSO | LL   | LM   | LR   | LRSO |      |
| 0    | 1    | 3    | 5    | 0    |      |
| MLSO | ML   | MC   | MR   | MRSO |      |
| 0    | 1    | 4    | 2    | 0    |      |
| SLSO | SL   | SM   | SR   | SRSO |      |
| 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |      |
|      | NETL | NETM | NETR |      |      |
|      | 0    | 0    | 0    |      |      |

| レシーブスタッツ  | % 1st Serve Return Points Won | % 2nd Serve Return Points Won |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|
| シングルス代表選手 | 54.2%                         | 75.0%                         |

図 2. 韓国シングルス代表選手のレシーブコース傾向およびリターンスタッツ

## 2. ストロークの種類およびショットの種類別の打球コース（落下地点）傾向の分析（図 3）

### (1) コートのゾーン分け

ストロークの打球傾向についても、リターン時と同様に 9 分割したコートを用いて分析を行った。

### (2) ストロークの種類

- フォアハンドストローク，バックハンドストローク

### (3) ショットの種類

- ドライブ、スライス（ドロップショットを含む）

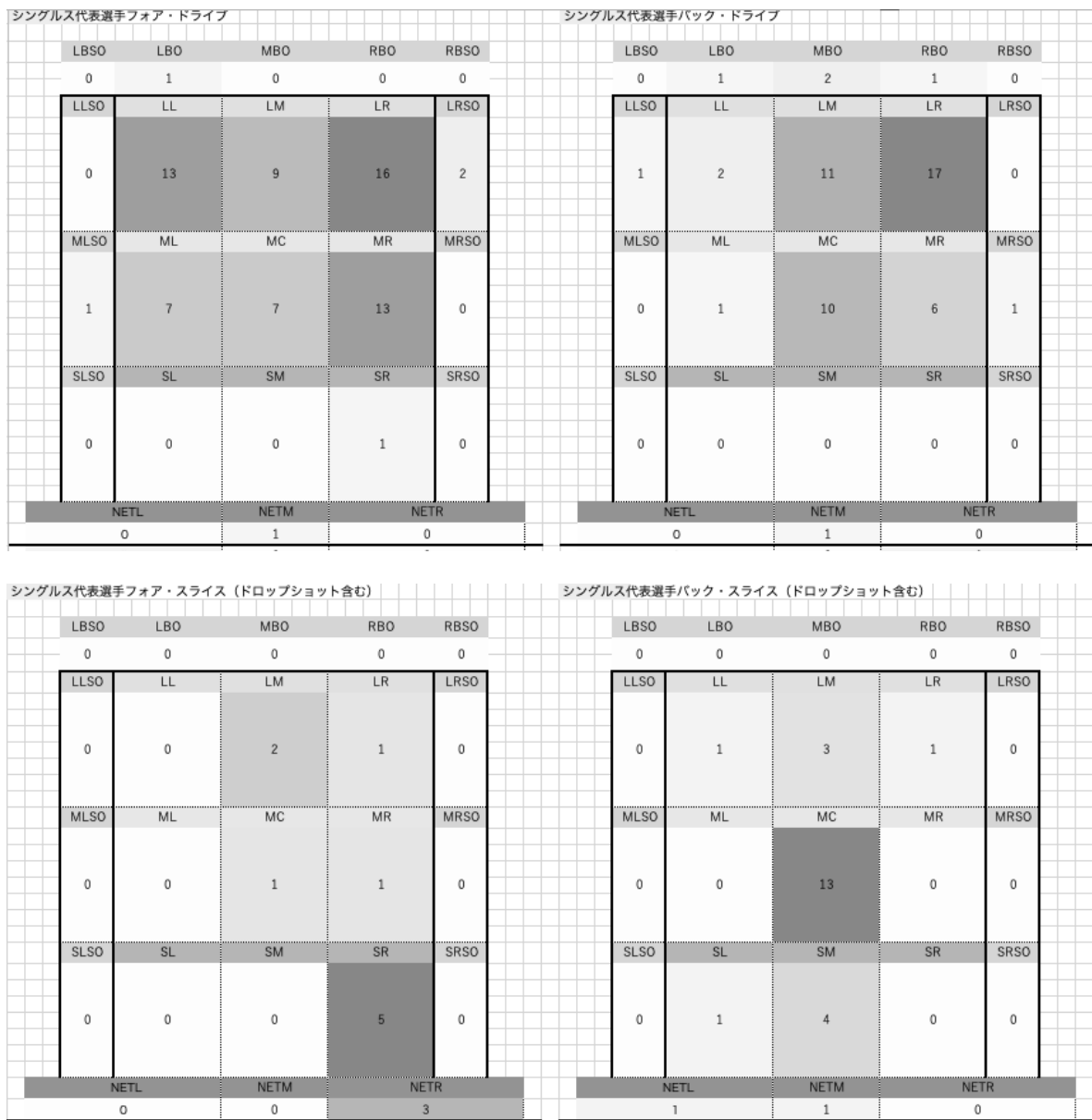


図 3. 韓国シングルス代表選手のラリーシーンにおけるストロークおよびショット別打球コース傾向

### 3) 日本代表（男子）合宿（2024 年 8 月 5 日～7 日@広島・福山城公園庭球場）担当：緒方

#### (1) 2<sup>nd</sup> サービス時の得点率向上を目指したダブルファーストサービスへの取り組み③：これまでの経時的変化

ダブルファーストサービスの導入に伴う経時的変化および 2<sup>nd</sup> レシーブ時の得点率についても分析を実施し、その結果を報告した。（表 2、3、4）。サービス強化の効果を評価するために、導入前のデータと世界ソフトテニス選手権予選会のデータを比較し、1st サービスおよび 2nd サービス時の得点率の変化を見ると、1st サービス時の得点率は約 7 ポイント上昇し、2nd サービス時の得点率も同様に約 7 ポイント上昇していることが確認された。これらの結果から、サービス時の得点率向上を目的としたサービス強化の取り組みが、実際の試合において成果を上げていることが示唆される。

表 2. 4 月合宿時のサービスおよびリターンスタッツ

| Player                       | ペア   |      |        | ペア   |      |        | ペア   |      |        |
|------------------------------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|--------|
| Score                        | 勝ち   |      |        | 負け   |      |        | 合計   |      |        |
| Stats                        | 成功回数 | 企画回数 | 確率     | 成功回数 | 企画回数 | 確率     | 成功回数 | 企画回数 | 確率     |
| % 1st Serve                  | 219  | 314  | 69.75% | 208  | 310  | 67.10% | 427  | 624  | 68.43% |
| % 1st Serve Points Won       | 141  | 219  | 64.38% | 101  | 208  | 48.56% | 242  | 427  | 56.67% |
| % 2st Serve Points Won       | 41   | 95   | 43.16% | 39   | 102  | 38.24% | 80   | 197  | 40.61% |
| %2nd Serve Return Points Won | 61   | 101  | 60.40% | 54   | 93   | 58.06% | 115  | 194  | 59.28% |
| Double Faults                | 0.5  |      |        | 1    |      |        | 0.75 |      |        |

表 3. 世界ソフトテニス選手権予選会における代表 5 選手のベスト 8 以降の試合に関するサービスおよびリターンスタッツ

| Player                       |      | 後衛         |       |         | 前衛   |       |         | ペア   |       |        |
|------------------------------|------|------------|-------|---------|------|-------|---------|------|-------|--------|
| Score                        |      | 5試合（5勝、2敗） |       |         |      |       |         |      |       |        |
| S Stats                      | Side | 成功回数       | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率     |
| % 1st Serve                  | D    | 33         | 48    | 68.75%  | 23   | 36    | 63.89%  | 56   | 84    | 66.67% |
|                              | A    | 28         | 42    | 66.67%  | 24   | 35    | 68.57%  | 52   | 77    | 67.53% |
|                              | T    | 61         | 90    | 67.78%  | 47   | 71    | 66.20%  | 108  | 161   | 67.08% |
| % 1st Serve Points Won       | D    | 19         | 33    | 57.58%  | 11   | 23    | 47.83%  | 30   | 56    | 53.57% |
|                              | A    | 21         | 28    | 75.00%  | 13   | 24    | 54.17%  | 34   | 52    | 65.38% |
|                              | T    | 40         | 61    | 65.57%  | 24   | 47    | 51.06%  | 64   | 108   | 59.26% |
| % 2nd Serve                  | D    | 16         | 16    | 100.00% | 12   | 13    | 92.31%  | 28   | 29    | 96.55% |
|                              | A    | 13         | 14    | 92.86%  | 11   | 11    | 100.00% | 24   | 25    | 96.00% |
|                              | T    | 29         | 30    | 96.67%  | 23   | 24    | 95.83%  | 52   | 54    | 96.30% |
| % 2st Serve Points Won       | D    | 11         | 16    | 68.75%  | 4    | 13    | 30.77%  | 15   | 29    | 51.72% |
|                              | A    | 6          | 14    | 42.86%  | 5    | 11    | 45.45%  | 11   | 25    | 44.00% |
|                              | T    | 17         | 30    | 56.67%  | 9    | 24    | 37.50%  | 26   | 54    | 48.15% |
| Double Faults                | D    | 0          |       |         | 1    |       |         | 1    |       |        |
|                              | A    | 1          |       |         | 0    |       |         | 1    |       |        |
|                              | T    | 1          |       |         | 1    |       |         | 2    |       |        |
| R Stats                      |      | 得点回数       | R回数   | 確率      | 得点回数 | R回数   | 確率      | 得点回数 | R回数   | 確率     |
| %1st Serve Return Points Won | T    | 24         | 48    | 50.00%  | 30   | 64    | 46.88%  | 54   | 112   | 48.21% |
| %2nd Serve Return Points Won | T    | 15         | 34    | 44.12%  | 13   | 23    | 56.52%  | 28   | 57    | 49.12% |

表 4. 2<sup>nd</sup> サービス時の得点率向上を目指したダブルファーストサービスへの取り組みの経時的変化

|                        | ペア            |      |        | ペア            |      |        | ペア         |      |        | ペア            |      |        |
|------------------------|---------------|------|--------|---------------|------|--------|------------|------|--------|---------------|------|--------|
| 試合時期                   | 2月合宿・導入前（4試合） |      |        | 2月合宿・導入後（7試合） |      |        | 4月合宿（12試合） |      |        | 世界選手権予選会（5試合） |      |        |
| Stats                  | 成功回数          | 企画回数 | 確率     | 成功回数          | 企画回数 | 確率     | 成功回数       | 企画回数 | 確率     | 成功回数          | 企画回数 | 確率     |
| % 1st Serve            | 183           | 259  | 70.66% | 237           | 359  | 66.02% | 427        | 624  | 68.43% | 108           | 161  | 67.08% |
| % 1st Serve Points Won | 96            | 183  | 52.46% | 124           | 237  | 52.32% | 242        | 427  | 56.67% | 64            | 108  | 59.26% |
| % 2st Serve Points Won | 32            | 77   | 41.56% | 49            | 122  | 40.16% | 80         | 197  | 40.61% | 26            | 54   | 48.15% |
| Double Faults          | 0.25          |      |        | 1.07          |      |        | 0.25       |      |        | 0.20          |      |        |

（2）ミックスダブルスにおけるサービス・リターンのスタッツ報告

6 月に開催された全日本ミックスダブルス選手権大会において、ベスト 8 以降の 4 試合を分析対象とし、サービスおよびリターンのスタッツを分析した。試合データを基に、各ペアの得点力および戦術的特性を評価し、その結果を報告した。分析の結果、本大会において得点力の高い男子前衛と 1st サービス並びに 2nd サービスにおいてカットサービスを打球する女子後衛のペアリングが戦術的に優位である可能性が示唆された。

表 5. 全日本ミックスダブルス選手権における男子前衛とダブルカットサービス女子後衛選手のペア（上）と男子後衛とオーバーヘッドサービス女子前衛選手のペア（下）とのサービスリターンにおけるスタッツ

| Player                 |      | ダブルカットサーブ女子後衛 |       |         | 男子前衛 |       |         | ペア   |       |         |
|------------------------|------|---------------|-------|---------|------|-------|---------|------|-------|---------|
| Score                  |      | 4試合平均（3勝，1敗）  |       |         |      |       |         |      |       |         |
| S Stats                | Side | 成功回数          | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率      |
| % 1st Serve            | D    | 15            | 21    | 71.43%  | 10   | 14    | 71.43%  | 25   | 35    | 71.43%  |
|                        | A    | 14            | 17    | 82.35%  | 9    | 14    | 64.29%  | 23   | 31    | 74.19%  |
|                        | T    | 29            | 38    | 76.32%  | 19   | 28    | 67.86%  | 48   | 66    | 72.73%  |
| % 1st Serve Points Won | D    | 12            | 15    | 80.00%  | 5    | 10    | 50.00%  | 17   | 25    | 68.00%  |
|                        | A    | 11            | 14    | 78.57%  | 6    | 9     | 66.67%  | 17   | 23    | 73.91%  |
|                        | T    | 23            | 29    | 79.31%  | 11   | 19    | 57.89%  | 34   | 48    | 70.83%  |
| % 2nd Serve            | D    | 6             | 6     | 100.00% | 4    | 4     | 100.00% | 10   | 10    | 100.00% |
|                        | A    | 3             | 3     | 100.00% | 4    | 5     | 80.00%  | 7    | 8     | 87.50%  |
|                        | T    | 9             | 9     | 100.00% | 8    | 9     | 88.89%  | 17   | 18    | 94.44%  |
| % 2st Serve Points Won | D    | 4             | 6     | 66.67%  | 3    | 4     | 75.00%  | 7    | 10    | 70.00%  |
|                        | A    | 1             | 3     | 33.33%  | 3    | 5     | 60.00%  | 4    | 8     | 50.00%  |
|                        | T    | 5             | 9     | 55.56%  | 6    | 9     | 66.67%  | 11   | 18    | 61.11%  |
| Double Faults          | D    | 0             |       |         | 0    |       |         | 0    |       |         |
|                        | A    | 0             |       |         | 1    |       |         | 1    |       |         |
|                        | T    | 0             |       |         | 1    |       |         | 1    |       |         |

| Player                 |      | 男子後衛         |       |         | オーバーヘッドサービス女子選手 |       |         | ペア   |       |         |
|------------------------|------|--------------|-------|---------|-----------------|-------|---------|------|-------|---------|
| Score                  |      | 4試合平均（1勝，3敗） |       |         |                 |       |         |      |       |         |
| S Stats                | Side | 成功回数         | サーブ回数 | 確率      | 成功回数            | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率      |
| % 1st Serve            | D    | 15           | 20    | 75.00%  | 8               | 14    | 57.14%  | 23   | 34    | 67.65%  |
|                        | A    | 15           | 17    | 88.24%  | 11              | 14    | 78.57%  | 26   | 31    | 83.87%  |
|                        | T    | 30           | 37    | 81.08%  | 19              | 28    | 67.86%  | 49   | 65    | 75.38%  |
| % 1st Serve Points Won | D    | 6            | 15    | 40.00%  | 3               | 8     | 37.50%  | 9    | 23    | 39.13%  |
|                        | A    | 7            | 15    | 46.67%  | 1               | 11    | 9.09%   | 8    | 26    | 30.77%  |
|                        | T    | 13           | 30    | 43.33%  | 4               | 19    | 21.05%  | 17   | 49    | 34.69%  |
| % 2nd Serve            | D    | 4            | 5     | 80.00%  | 6               | 6     | 100.00% | 10   | 11    | 90.91%  |
|                        | A    | 2            | 2     | 100.00% | 3               | 3     | 100.00% | 5    | 5     | 100.00% |
|                        | T    | 6            | 7     | 85.71%  | 9               | 9     | 100.00% | 15   | 16    | 93.75%  |
| % 2st Serve Points Won | D    | 3            | 5     | 60.00%  | 2               | 6     | 33.33%  | 5    | 11    | 45.45%  |
|                        | A    | 1            | 2     | 50.00%  | 1               | 3     | 33.33%  | 2    | 5     | 40.00%  |
|                        | T    | 4            | 7     | 57.14%  | 3               | 9     | 33.33%  | 7    | 16    | 43.75%  |
| Double Faults          | D    | 1            |       |         | 0               |       |         | 1    |       |         |
|                        | A    | 0            |       |         | 0               |       |         | 0    |       |         |
|                        | T    | 1            |       |         | 0               |       |         | 1    |       |         |

- (3) 合宿中の試合映像の撮影

合宿期間中におけるミックスダブルスの試合映像を撮影し、フィードバックを行なった。
- 4) 日本代表世界選手権直前（男子）合宿（2024 年 8 月 29 日～8 月 31 日@オンライン）担当：緒方

(1) 練習時のプレー撮影におけるフォームチェック

合宿期間中において、希望した選手に対してプレー時の映像を撮影し、フィードバックを行なった。

## 5. 第 19 回安城世界ソフトテニス選手権大会での情報戦略サポート

- 1) 第 19 回安城市世界選手権大会（2024 年 9 月 1 日～9 月 10 日@韓国安城・Anseong International Soft Tennis Stadium）担当：緒方、高橋

世界ソフトテニス選手権大会において、スポーツ科学部会員 2 名が帯同し、映像収集およびフィードバックを通じた競技支援を実施した。本大会の競技スケジュールは、シングルス、ミックスダブルス、ダブルス、国別対抗戦の順に進行した。このスケジュールを踏まえ、特に国別対抗戦に向けた情報戦略を構築することを目的とし、大会初日より複数台のビデオカメラを用いて試合映像の

収集を行った。撮影対象は、自チームの試合に加え、次戦の対戦相手、および主要なライバル国である韓国・中華台北の試合であった。しかし、韓国チームからは練習の撮影だけでなく、試合に対しても撮影拒否や妨害行為が見受けられた。このことから、韓国チームが日本チームの情報戦略を強く警戒していることが伺えた。このことから競技力向上における情報戦略の重要性が国際大会において一層認識されつつあることを示す事例であると考えられる。

収集した映像データは、タブレット端末に転送するとともに、YouTube にアップロードし、選手およびスタッフが試合映像を迅速に確認できる環境を整備した。この映像分析の活用により、戦術的なフィードバックをリアルタイムで提供し、競技パフォーマンスの向上を図ることが可能となった。さらに、本大会では選手およびスタッフが同一の宿泊施設に滞在していたため、監督・コーチ陣とともに試合映像を振り返り、対戦相手の戦術分析を行った。対中華台北のダブルフォワードペアについては、得失ゲームとの関係を調査するためにゲーム中のタッチ数、ウィナー数、エラー数を指標とした分析を行い、戦術的傾向を評価した。対韓国のエースペアについては、前衛選手のボレーの出方の傾向を分析し、ゲーム分析を通じた戦略的フィードバックを実施した。このフィードバックにより、監督や選手の意思決定プロセスの向上に寄与した。

最後に、本年度の男子チームにおけるサービス強化の取り組みは、サービス時の得点率向上をもたらし、メダル獲得に大きく貢献した可能性が高い（表 6、7）。さらに、韓国チームのスタッフから、日本選手のサービスが脅威であったとの言及があったことから、国際レベルにおいても本取り組みが競技戦略上の有効性を示したことが示唆される。

表 6. 日本代表選手の対韓国、対中華台北戦におけるサービスリターンのスタッツ

| Player                       |      | 後衛         |       |         | 前衛   |       |         | ペア   |       |         |
|------------------------------|------|------------|-------|---------|------|-------|---------|------|-------|---------|
| Score                        |      | 5試合（3勝、2敗） |       |         |      |       |         |      |       |         |
| S Stats                      | Side | 成功回数       | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率      |
| % 1st Serve                  | D    | 23         | 39    | 58.97%  | 20   | 26    | 76.92%  | 43   | 65    | 66.15%  |
|                              | A    | 30         | 36    | 83.33%  | 21   | 26    | 80.77%  | 51   | 62    | 82.26%  |
|                              | T    | 53         | 75    | 70.67%  | 41   | 52    | 78.85%  | 94   | 127   | 74.02%  |
| % 1st Serve Points Won       | D    | 16         | 23    | 69.57%  | 10   | 20    | 50.00%  | 26   | 43    | 60.47%  |
|                              | A    | 17         | 30    | 56.67%  | 12   | 21    | 57.14%  | 29   | 51    | 56.86%  |
|                              | T    | 33         | 53    | 62.26%  | 22   | 41    | 53.66%  | 55   | 94    | 58.51%  |
| % 2nd Serve                  | D    | 16         | 16    | 100.00% | 5    | 6     | 83.33%  | 21   | 22    | 95.45%  |
|                              | A    | 6          | 6     | 100.00% | 5    | 5     | 100.00% | 11   | 11    | 100.00% |
|                              | T    | 22         | 22    | 100.00% | 10   | 11    | 90.91%  | 32   | 33    | 96.97%  |
| % 2st Serve Points Won       | D    | 8          | 16    | 50.00%  | 2    | 6     | 33.33%  | 10   | 22    | 45.45%  |
|                              | A    | 2          | 6     | 33.33%  | 1    | 5     | 20.00%  | 3    | 11    | 27.27%  |
|                              | T    | 10         | 22    | 45.45%  | 3    | 11    | 27.27%  | 13   | 33    | 39.39%  |
| Double Faults                | D    | 0          |       |         | 1    |       |         | 1    |       |         |
|                              | A    | 0          |       |         | 0    |       |         | 0    |       |         |
|                              | T    | 0          |       |         | 1    |       |         | 1    |       |         |
| R Stats                      |      | 得点回数       | R回数   | 確率      | 得点回数 | R回数   | 確率      | 得点回数 | R回数   | 確率      |
| %1st Serve Return Points Won | 後    | 11         | 20    | 55.00%  | 10   | 25    | 40.00%  | 21   | 45    | 46.67%  |
|                              | 前    | 15         | 22    | 68.18%  | 9    | 23    | 39.13%  | 24   | 45    | 53.33%  |
|                              | T    | 26         | 42    | 61.90%  | 19   | 48    | 39.58%  | 45   | 90    | 50.00%  |
| %2nd Serve Return Points Won | 後    | 9          | 12    | 75.00%  | 3    | 7     | 42.86%  | 12   | 19    | 63.16%  |
|                              | 前    | 7          | 8     | 87.50%  | 3    | 6     | 50.00%  | 10   | 14    | 71.43%  |
|                              | T    | 16         | 20    | 80.00%  | 6    | 13    | 46.15%  | 22   | 33    | 66.67%  |

表 7. 韓国選手および中華台北選手の対日本選手におけるサービスリターンのスタッツ

| Player                       |      | 後衛                |       |        | 前衛   |       |         | ペア   |       |        |
|------------------------------|------|-------------------|-------|--------|------|-------|---------|------|-------|--------|
| Score                        |      | KOR・TPE5試合（2勝、3敗） |       |        |      |       |         |      |       |        |
| S Stats                      | Side | 成功回数              | サーブ回数 | 確率     | 成功回数 | サーブ回数 | 確率      | 成功回数 | サーブ回数 | 確率     |
| % 1st Serve                  | D    | 20                | 32    | 62.50% | 22   | 30    | 73.33%  | 42   | 62    | 67.74% |
|                              | A    | 25                | 32    | 78.13% | 23   | 29    | 79.31%  | 48   | 61    | 78.69% |
|                              | T    | 45                | 64    | 70.31% | 45   | 59    | 76.27%  | 90   | 123   | 73.17% |
| % 1st Serve Points Won       | D    | 8                 | 20    | 40.00% | 7    | 22    | 31.82%  | 15   | 42    | 35.71% |
|                              | A    | 15                | 25    | 60.00% | 14   | 23    | 60.87%  | 29   | 48    | 60.42% |
|                              | T    | 23                | 45    | 51.11% | 21   | 45    | 46.67%  | 44   | 90    | 48.89% |
| % 2nd Serve                  | D    | 10                | 12    | 83.33% | 8    | 8     | 100.00% | 18   | 20    | 90.00% |
|                              | A    | 6                 | 7     | 85.71% | 6    | 6     | 100.00% | 12   | 13    | 92.31% |
|                              | T    | 16                | 19    | 84.21% | 14   | 14    | 100.00% | 30   | 33    | 90.91% |
| % 2st Serve Points Won       | D    | 3                 | 12    | 25.00% | 2    | 8     | 25.00%  | 5    | 20    | 25.00% |
|                              | A    | 4                 | 7     | 57.14% | 3    | 6     | 50.00%  | 7    | 13    | 53.85% |
|                              | T    | 7                 | 19    | 36.84% | 5    | 14    | 35.71%  | 12   | 33    | 36.36% |
| Double Faults                | D    | 2                 |       |        | 0    |       |         | 2    |       |        |
|                              | A    | 1                 |       |        | 0    |       |         | 1    |       |        |
|                              | T    | 3                 |       |        | 0    |       |         | 3    |       |        |
| RStats                       |      | 得点回数              | R回数   | 確率     | 得点回数 | R回数   | 確率      | 得点回数 | R回数   | 確率     |
| %1st Serve Return Points Won | 後    | 7                 | 21    | 33.33% | 13   | 30    | 43.33%  | 20   | 51    | 39.22% |
|                              | 前    | 10                | 26    | 38.46% | 9    | 25    | 36.00%  | 19   | 51    | 37.25% |
|                              | T    | 17                | 47    | 36.17% | 22   | 55    | 40.00%  | 39   | 102   | 38.24% |
| %2nd Serve Return Points Won | 後    | 9                 | 15    | 60.00% | 4    | 4     | 100.00% | 13   | 19    | 68.42% |
|                              | 前    | 4                 | 7     | 57.14% | 4    | 7     | 57.14%  | 8    | 14    | 57.14% |
|                              | T    | 13                | 22    | 59.09% | 8    | 11    | 72.73%  | 21   | 33    | 63.64% |

6. 合宿サポート概要（心理サポート、以下担当は村山）

- 1）ナショナル（男子・女子）合宿（2024 年 4 月 17 日～18 日@宮城・青葉山公園庭球場）
- 2）ナショナル（男子・女子）合宿（2024 年 6 月 1 日～3 日@愛媛・湯月公園テニスコート）
- 3）日本代表（男子・女子）合宿（2024 年 8 月 3 日～5 日@広島・福山城公園庭球場）
- 4）日本代表世界選手権直前（女子）合宿（2024 年 8 月 30 日@オンライン）

7. ナショナルチーム合宿における心理サポート

- 1）ナショナル（男子・女子）合宿（2024 年 4 月 17 日～18 日@宮城・青葉山公園庭球場）
  - （1）心理講習

男子・女子選手を対象に「競技力向上のための運動心理学 ～心技体を高い次元まで引き上げるために～」というテーマで心理講習を行った。内容は、自らの心理的課題を確認すること、科学的な方法を活用するイメージを明瞭化することであった。具体的には、①心理検査の結果をもとに自身の心理的課題を確認・整理することの重要性、②競技力向上に重要な心理的要素（Composure、Concentration、Confidence：以下、3C と略記）と各要素を獲得するためのスポーツメンタルトレーニング（以下、SMT と略記）の技法とその背景理論・メカニズムについて解説した。

（2）心理検査

今回は、「JISS 競技心理検査（J-PATEA：ジェイ・パティ）」を実施した。この検査では、トップアスリートに求められる心理的能力や態度・行動について評価することができる。具体的には、3 つの観点（心理的スキル、競技専心性、自己理解）と 10 の心理面について計測できるようになっている（図 4）。

今合宿では、初日の心理講習後に心理検査を選手に配布し、翌日までに回答してもらい、翌日に検査結果を整理・確認し、選手にフィードバックした。

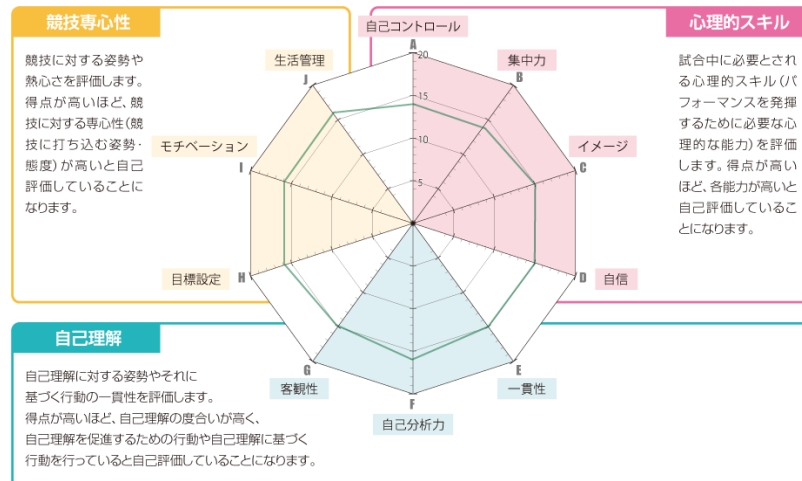


図 4. J-PATEA で計測できる構成要素と心理的能力

### (3) 個別心理サポート

合宿への帯同期間中は、選手からの要望があれば個別心理サポートを行った。当該サポートは練習会場から少し離れた場所に移動して場を確保し実施した。要望・相談の内容は選手によって異なり、一つ一つの要望・相談に対して個別的なアプローチを行った。守秘義務を遵守し、選手と相談のうえ、必要な場合のみチームで共有し全体で課題に対処した。

## 2) ナショナル (男子・女子) 合宿 (2024 年 6 月 1 日～3 日@愛媛・湯月公園テニスコート)

### (1) 心理講習

男子： 6 月 2 日の夕食後のミーティングにおいて「身体・行動が心をつくる」というテーマで心理講習を行った。テーマは、心理サポートにおける選手の状況や監督・コーチ・トレーナーからの要望を踏まえて設定した。

ねらいは、身体や行動が心に及ぼす影響の大きさを科学的に理解するとともに、身体や行動をコントロールすることで心の状態をコントロールする重要性について理解を深めることであった。講習では、身体と心の不可分性にフォーカスし、身体性認知、Action-Specific Perception、身体が空間情報の知覚に及ぼす影響について運動学習領域の知見をもとに解説した。そして、フィジカル、すなわち「大きな力を持続的に発揮できる身体」の獲得が、実際には知覚・認知にもプラスに作用することについて理解を深めてもらう機会とした。

女子： 6 月 1 日の夕食後のミーティングにおいて「パフォーマンスに機能的な考え方を再確認する」というテーマで心理講習を行った。テーマは、心理サポートにおける選手の状況や監督・コーチ・トレーナーからの要望を踏まえて設定した。アスリーターの競技生活は好不調の繰り返しであり、言うまでもなく思考や感情のコントロールが重要となる。そこで、認知行動療法における①認知型アプローチ、②行動型アプローチに付いての理解を深め、選手自身が自ら心理的に対処できる能力を向上させることをねらいに講習をした。講習では、上記①②のアプローチについて解説し、パフォーマンスに機能的な思考についてワークで各自確認するとともに、今ある問

題を“学習”の問題と捉えて対処する方法について理解を深めた。

## (2) 個別心理サポート

選手やスタッフからの要望を受けて個別心理サポートを行った。当該サポートは練習会場から少し離れた場所に移動して場を確保し実施した。要望・相談の内容は選手によって異なり、一つ一つの要望・相談に対して個別的アプローチを行った。守秘義務を遵守し、選手と相談のうえ、必要な場合のみチームで共有し全体で課題に対処した。

## 3) 日本代表（男子・女子）合宿（2024年8月3日～5日@広島・福山城公園庭球場）

### (1) 心理講習

男子： 8月3日の夕食後のミーティングにおいて「プレッシャーの予防・対処」、「映像利用の注意点」というテーマで心理講習を行った。テーマは、心理サポートにおける選手の状況や監督・コーチ・トレーナーからの要望を踏まえて設定した。

ねらいは、①世界選手権を前に、最新の科学的なプレッシャー予防法・対処法について理解を深め、実践する能力を獲得することと、②映像を使用したフィードバックにおいて個人の特性を踏まえることの重要性について理解を深めることであった。①では、プレッシャー下におけるパフォーマンス崩壊メカニズム（ACTS）について紹介し、注意の制御能力や視線のコントロール、制約の利用が重要であることを解説した。②では、個人が持つ自動模倣傾向について紹介し、模倣と分析の得意・不得意の個人差によって、映像を使用したフィードバックや観察学習で使用するべき映像が異なる可能性について情報提供した。

女子： 8月2日の夕食後のミーティングにおいて「コミュニケーション、自他理解」、「プレッシャーの予防・対処」というテーマで心理講習を行った。テーマは、心理サポートにおける選手の状況や監督・コーチ・トレーナーからの要望を踏まえて設定した。

ねらいは、①世界選手権を前に、最新の科学的なプレッシャー予防法・対処法について理解を深め、実践する能力を獲得することと、②チームにおいて、それぞれの特徴をどのように活かしてチームを作ればよいのか確認することであった。①では、プレッシャー下におけるパフォーマンス崩壊メカニズム（ACTS）について紹介し、注意の制御能力や視線のコントロール、制約の利用が重要であることを解説した。②では、ラケットやボールを使わない、時間合わせや共通点探しなどのワークによるコミュニケーションの機会を提供し、世界選手権に向けてさらに選手間のコミュニケーションが促進するようにした。

## (2) 個別心理サポート

選手やスタッフからの要望を受けて個別心理サポートを行った。当該サポートは練習会場から少し離れた場所に移動して場を確保し実施した。各選手からの要望・相談に対して個別的なアプローチを行った。守秘義務を遵守し、選手と相談のうえ、必要な場合のみチームで共有し全体で課題に対処した。

#### 4) 日本代表世界選手権直前（女子）合宿（2024年8月30日@オンライン）

##### （1）心理講習

女子： 8月30日の夕食後のミーティングにおいて、オンラインで心理講習を行った。

選手の状況や監督・コーチ・トレーナーからの要望を踏まえ、テーマは「世界選手権に向けてチームの団結力を高める ～チームのためにできることを整理する～」とした。

ねらいは、世界選手権を前に、心理的アプローチにより集団凝集性を一層高めることであった。具体的には、集団凝集性を高めるために、チームの独自性の確認、独自性を活かした役割の設定、プレイズトレーニングであった。オンラインではあったが、選手同士、互いにコミュニケーションを図りながら役割について考えてもらった。最終的に、6名の選手と監督・コーチ・トレーナー・マネージャー・医科学スタッフの役割をリーダーマップ上に配置し、日本チームとして優勝を目指すチームの形を視覚的に理解できるようにした。

#### 5) 世界選手権期間中

##### （1）韓国～日本間でのスタッフとの連携

期間中は、代表選手やスタッフからの相談があった際に、LINE等のSNSを活用して遠隔でも可能な心理的支援を行った。ただし、現地での詳細な状況を掴んでいないため、随時現地から詳細な情報をもらいながらの対応となった。大会期間中の遠隔での心理支援の方法については今後の課題としたい。

### 8. 今後に向けて（情報戦略および医科学サポート）

世界ソフトテニス選手権大会において、金メダル2個、銀メダル3個、銅メダル1個を獲得する成果を収めた。この結果は、事前の準備を含む医科学的サポートが有効に機能したことを示唆するものである。ナショナルチームの監督およびコーチ陣が情報戦略や心理サポートの重要性を認識し、綿密な連携のもとで活動を展開できたことが、本大会における成果につながったと考えられる。特に、競技者のパフォーマンス向上に寄与するための医科学的介入が、試合結果に一定の影響を及ぼした可能性がある。

今後の国際大会に向けては、競技力のさらなる向上を目的とし、スタッフ間の連携を一層強化するとともに、継続的な医科学サポートの体制を構築する必要がある。また、ナショナルチームのみならず、U21・U17・U14といった各カテゴリーの指導者およびサポートスタッフに対しても、医科学サポートの重要性を周知し、科学的知見に基づく競技支援の発展を図ることが求められる。

##### 1) 情報戦略

世界ソフトテニス選手権大会において証明されたように、収集した映像データの解析を通じて、対戦相手の戦術傾向を把握し、競技パフォーマンスの最適化を図ることが可能であることが確認された。映像分析の活用により、選手の意思決定プロセスの精度向上が期待されるとともに、戦略的フィードバックの即時性が競技結果に影響を与える可能性が示唆された。

今後は、映像分析を含む情報戦略のさらなる高度化が求められるとともに、他国の情報戦略への対応策についても検討する必要がある。特に、情報戦略の効果を最大化するためには映像分析の手法をより体系化し、科学的根拠に基づいた競技支援の枠組みを構築することが不可欠である。

## 2) 心理サポート

運動心理学や認知科学の研究が蓄積されればされるほど明らかになるのは、心と身体が不可分であるということである。そのため、両方のトレーニング・コンディショニングが重要であることは言うまでもない。加えて、心と身体が不可分であるからこそ、心に関する課題は、心はもとより、身体あるいは行動に現れることも多い。したがって、心理サポートにおいて、監督・コーチ・トレーナー・マネージャーとの連携は不可欠であり、今後もそうした連携体制を土台にし、必要なタイミングで必要な支援を効果的に提供できるような心理支援の枠組みを検討していく必要がある。

また、選手やスタッフからの多様な相談・要望に可能な限り応えられるよう、心理支援者には多様な専門知識とスキルが求められる（スポーツメンタルトレーニングだけでなく、運動学習や認知行動療法なども求められる）。しかし、相談する側からすれば、「心理の専門家からどんな支援を受けることができるのか」がわからなければ、実際に相談行動を起こすことができないかもしれない。そのため、今後は、提供可能な心理支援の内容を体系化し、よりわかりやすい形でチームで共有することも必要になるだろう。

## 第 3 章

### トレーナー活動報告

## 2024 年度トレーナー部会 トレーナー活動報告まとめ

トレーナー部会長：川上晃司（天理大学）

2024 年度の新たな取り組みとして、大会時に開設していたトレーナーブースを大会オフィシャルトレーナーとして派遣し、試合時のメディカルタイムアウト時にオフィシャルトレーナーが対応するシステムの導入を行った。硬式テニスでは早くから実施されており、トレーナーとの契約などをしていない選手においてもタイム要求時には平等の対応を受けることが可能となった。（現状では日本ソフトテニス連盟主催大会のみ）

競技が高度化し選手のパフォーマンスレベルが上がるに沿って怪我をはじめ体調不良者が増える可能性もある。こういった中で試合時のトレーナーの役割は大きく、大会にかかわることが必要だと感じている。まだ、問題点、課題はたくさんあるが、今回第一歩を踏み出したことは大きなスタートになったと思う。

全日本の各カテゴリー合宿もすべて実施されるようになり、カテゴリー対応の皆さんには合宿時以外の時間も選手の体調を理解し、年間サポートしていただいている。国際大会においては、世界選手権での男子団体優勝や女子の準優勝、世界ジュニア選手権の優勝など強化方針から系統立てて進められているものと感じる。女子においてはフィジカルの必要性が言われているが、2026 年の名古屋アジア競技大会に向けてアンダーからナショナルまで一貫して強化に取り組んでももらいたい。

2024 年 2 月トレーナー研修会では、2023 年安城アジア競技大会の結果の報告会として我々トレーナーの取り組み以外に医科学スタッフ（スポーツ科学部会）との連携の講義を行った。有意義な研修会であった。

ソフトテニス競技のトレーナーや強化関係部分が他競技に引けを取らず活発な動きを今後とも続けていけるようにトレーナー部会全体で取り組んでいきたい。

# 第 17 回世界選手権大会 トレーナー活動報告（日本代表男子）

兼平智孝（H-Field Sports Performance Center）

令和 6 年 9 月 1 日（日）から 9 月 8 日（日）に韓国安城にて開催された「第 17 回世界ソフトテニス選手権大会」に男子日本代表トレーナーとして帯同させて頂いたので、活動を以下の通り報告する。



## 【合宿日程・開催場所】

The 17<sup>th</sup> Anseong World Soft Tennis Championship

《大会日程》令和 6 年 9 月 1 日(日)～9 日(月)

《派遣期間》令和 6 年 9 月 1 日(日)～10 日(火)

《会場》Anseong International Soft Tennis Stadium

《宿舎》TS アカデミー

《選手・スタッフ》

監督：篠原秀典 コーチ：増田健人 トレーナー：兼平智孝

選手：上岡俊介 丸山海斗 上松俊貴 船水颯人 内田理久 広岡宙

科学スタッフ：緒方貴浩



## 【大会までのスケジュール】

9 月 1 日(日) 仙台空港→仁川国際空港着、安城宿泊センターまで移動

9 月 2 日(月) 公式練習、レセプションパーティー

9 月 3 日(火) 公式練習、開会式

9 月 4 日(水) 個人戦 1 日目：ベスト 8 まで

9 月 5 日(木) 個人戦 2 日目：～決勝、ミックスダブルス：2 回戦まで

9月6日(金) ミックスダブルス：～決勝、ダブルス：2回戦まで  
9月7日(土) ダブルス：～決勝  
9月8日(日) 団体戦：3回戦まで  
9月9日(月) 団体戦：準決勝、決勝  
9月10日(火) 仁川国際空港→成田空港、関西国際空港、到着後解散

## 【大会結果】

《シングルス》上松俊貴：金メダル、船水颯人：ベスト16

《ミックスダブルス》高橋乃綾・上松俊貴ペア：銀メダル

前田梨緒・内田理久ペア：ベスト16

《ダブルス》上岡俊介・丸山海斗ペア：銅メダル、船水颯人・上松俊貴ペア：ベスト8

《団体戦》男子団体：金メダル



## 【大会における主な活動内容】

### 1. 事前準備

広島での2月合宿でナショナルチームが結成、6月ミックスダブルス後に代表選手が決定。本番までにコリアカップを含めて6回の合宿を行い本番を迎えた。昨年のアジア競技大会に比べて、チーム結成から大会までの準備期間が短く、合宿回数も少ないなどの苦労もあったが、本番に向けてチーム一丸となり順調に準備を進められた。

### 2. 帯同時のトレーナー備品

トレーナーベッド、ブルーシート、クーラーボックス、ストレッチマット、体温計、アルコール消毒液、マスク、常備薬、物理療法機器（超音波、干渉波、MCR）、アミノバリュー粉末、経口補水液粉末、カロリーメイト、医薬品、トレーニング機器、セルフケア機器、アイシング備品、日本食、その他（通常合宿時同様）

### 3. コンディショニング

#### 1) ストレngth&コンディショニング

仙台での直前合宿時に、各自のプログラムを実施する時間を設けることができた。現地に移動後は施設の関係で重量を用いたエクササイズができないため、現地ではエントリー種別のタイミングに合わせて弾性バンドや自重負荷を用いて実施した。

## 2) コンディションチェック

1週間程度の合宿が2月から毎月実施できたので、合宿1週間前から合宿中までGoogleフォームを用いたコンディションチェックを行った。その為、月の半分は選手のコンディションを毎日把握でき、選手毎に相談を受けたり、報告結果から気になった選手にはこちらから声を掛けてアドバイスをを行うことができた。大会本番中は宿舍の踊り場に体重計やセルフコンディショニング機器を設置し、体重の大幅な増減や疲労状況に気をつけながら生活をした。

## 3) 食事

コリアカップ同様に、選手は韓国での食事に抵抗はない為、基本的には提供される食事を中心に食べることができた。朝は品目数が少ないビュッフェ、昼と夜は会場のダイニングで充実したビュッフェ形式であった。朝は品目こそ少ないが、すぐに朝の会場練習が始まる為、ホテルで軽く食べて、その後会場で補食で補う形で食べた。昼と夜はバリエーションが多彩で充実しており、選手も食事面で困ることは無かった。会場のすぐ近くにコンビニエンスストアもあり、フルーツジュースやスポーツドリンク、パンなどの補食も容易に手に入れることができた。



## 4) 水分・補食補給

会場ではミネラルウォーターが支給され、それ以外の氷、スポーツドリンクなどは近隣のコンビニを利用した。プレイヤーズラウンジは無かったが、昼食と夕食の時間になるとダイニングのビュッフェを自由に食べることができるため、食事面で困ることはなかった。気温も想定していたよりもかなり涼しく、汗を大量にかく選手は念の為に経口補水液をこまめに摂取してもらうなどした。

## 5) 治療・ケア

選手のケアは体育館が選手控え室兼ダイニングとなっており、天候の影響を受けない快適な空間で行うことができた。できるだけケアの待ち時間や効率よく選手がリカバリーできるように、今回は圧迫タイプのセルフマッサージ器具を持参した。ハンディタイプのマッサージガンや竹踏みなどと併用して、試合の空き時間に実施する選手が多くみられた。

会場内には、バスをキャンピングカーに改造した「リカバリーバス」が設置されていたが、好んで使用する選手はいなかった。



## 6) 気候に対する対策

韓国安城市は「亜寒帯冬季小雨気候」に属し、近隣のソウルが新潟県と緯度がほぼ等しく、大会期間中は最高 25-31 度、最低 19-23 度と快適な気温であった。寒くもなく、暑すぎることもなく、極端な暑熱寒冷を考慮する必要はなく安定した生活を送ることができた。

## 7) 科学スタッフによる分析

今大会では科学スタッフ男女各 1 名ずつ帯同して頂き、昨年同様、試合映像を中心に撮影し、すぐに選手の手元にあるタブレットで映像を確認することができた。選手たちは細かい情報よりも生の映像を確認し、選手たちの感覚で確認、修正する方が良かったようであった。試合を終えた選手はすぐにケアを受けたり補食を摂りながら直前に行われた試合を確認し、その後の試合に備えることができた。

## 【まとめ】

昨年のアジア競技大会を経て、今年の世界選手権での全種別制覇を目標に強化を進めてきた。強化から一定の成果は得られたと思うが、国際大会での厳しさを強く感じる大会となった。練習、トレーニングで得られるものがちゃんと試合へ転移され、保持されていくことの必要性を感じた。ソフトテニスがどんどん高速化してきている今、これまでの伝統的な手法を今一度再考し、新たなステージを日本が牽引していかななくてはならないと感じている。

### 《ビジョン》

日本ソフトテニス界に夢と誇りを

### 《ミッション》

- ・センターポールに日の丸を掲げる
- ・ライバル国に対して、より多くの金メダルを獲得する
- ・全てのファンから愛される人間性を備える
- ・活動（勝つこと）を通して選手やチームに関わる全ての人たちの幸福を生み出す

### 《スローガン》

「Team JAPAN “Great”」

毎回合宿時のミーティングで上記をチームでリマインドし、常に金メダルを取るためのマインドで 8 ヶ月間強化を行ってきた。

2026 年名古屋アジア競技大会まであと 2 年と迫っているなかで、昨年から続けている取り組みをしっかりと継承していきたいと思う。

## 【謝辞】

世界ソフトテニス選手権大会日本代表チームの様々な活動に際しまして、多大なるご協力を頂きましたメーカー各社、選手達を応援頂きました日本の皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。誠にありがとうございました。



# 第 17 回世界選手権大会 トレーナー活動報告（日本代表女子）

市山裕梨（スポーツインテリジェンス株式会社）

令和 6 年 9 月に韓国 安城で行われた第 17 回世界ソフトテニス選手権大会に女子日本代表チームトレーナーとして帯同させていただいたので、活動を以下の通り報告する。



## 1. 大会会場・宿舎

会場：Anseong International Soft Tennis Stadium（韓国 安城市）

宿舎：TS 人材開発院（TS Academy）

## 2. 選手・スタッフ

団長：高井志保 マネージャー：川上晃司

監督：佐藤英宜 コーチ：三浦洋美、菅野創世 トレーナー：市山裕梨

選手：高橋乃綾 久保晴華 前田梨緒 宮前希帆 前川愛生 天間麗奈

医科学部会：分析 高橋和孝 心理 村山孝之（日本滞在）

## 3. 大会までのスケジュール

派遣期間：令和 6 年 9 月 1 日(日)～9 月 10 日(火)

9 月 1 日(日) 仙台空港～仁川空港

9 月 2 日(月) 現地練習 1 日目

9 月 3 日(火) 現地練習 2 日目

9 月 4 日(水) シングルス（～ベスト 8）

9 月 5 日(木) シングルス、ミックスダブルス（～ベスト 8）

9 月 6 日(金) ミックスダブルス、ダブルス（～ベスト 16）

9 月 7 日(土) ダブルス

9 月 8 日(日) 国別対抗戦（～ベスト 4）

9 月 9 日(月) 国別対抗戦

9 月 10 日（火） 仁川空港～成田空港・関西空港・広島空港 解散

## 4. 大会結果

|          |                                        |
|----------|----------------------------------------|
| シングルス    | ベスト 8：前田梨緒<br>ベスト 16：天間麗奈              |
| ミックスダブルス | 準優勝：高橋乃綾・上松俊貴<br>ベスト 16：前田梨緒・内田理久      |
| ダブルス     | 準優勝：高橋乃綾・久保晴華<br>ベスト 8：前川愛生・宮前希帆       |
| 国別対抗     | 準優勝<br>(高橋乃綾・久保晴華・前川愛生・宮前希帆・前田梨緒・天間麗奈) |

## 5. 主な活動内容

### 1) 事前準備

3月からナショナルチームが始動し、代表選考会を含めた強化合宿に力を注いだ。6月のコリアカップでは他国の情報を得て、フィジカル強化と戦略的な対策を重ねた。

本番 1 週間前に事前現地合宿をさせていただき、現地の気候や環境を把握して暑熱対策の準備ができた。

### 2) 帯同時のトレーナー備品

トレーナーベッド(男女 1 台ずつ)、クーラーボックス (2 個)、ブルーシート等、テーピング、体温計、アルコール消毒液、マスク、常備薬、物理療法機器 (超音波、定電流治療器)、アイスバス、アミノバリュー粉末、カロリーメイト、その他 (ウォーミングアップ用品、メディカル用品)

### 3) コンディショニング

#### (1) 気候に対する対策

平均気温は 28～31 度と暑さはあるが、会場は屋根付きということもあり、日本の 8 月の気候と比較すると過ごしやすい気温であった。暑熱対策として念の為、簡易アイスバスを持ち込んだが使用する程には至らなかった。個人戦でもそれぞれがコートサイドへ持っていけるクーラーバックを準備した。



## (2) ピーキング

今回の代表選手は、社会人、大学生、高校生と国内での活動の違いがあるメンバーであった。それぞれのスケジュールや疲労状況を確認しながら、また選手のピーキング経験等も踏まえて個々に合わせた調整を行った。トレーニング経験が豊富な選手に関しては、現地入りしてからオナコートでの刺激を入れピーキングを試みた。基本的には、ケアによる疲労回復で調整した。

## (3) コンディションチェック

1週間前の事前現地合宿後、Google formにより日々の体調や生理のタイミングを把握した。合流してからは、紙媒体のコンディションシートにて体重の増減や睡眠時間、疲労度合いを詳細に確認しスタッフ間でも共有した。事前現地合宿では湿度が大変高く発汗量が多かったため、水分摂取のタイミングや内容を考慮した。

## (4) 食事

会場近くにスーパーやコンビニが充実しており、レトルトご飯やパン等食べやすいものが多いことが事前現地合宿で確認できたため、国内からはふりかけやマヨネーズなどの調味料程度の持ち込みで対応できた。

ホテルでの朝食は当初ご飯がなく毎日パンの予定になっていたが、交渉によりご飯をいただけるようになり、充実した朝食を摂ることができた。

昼食、夕食は会場内の体育館が待機場所兼食事会場となっており、バイキング形式であった。生物や氷に気を付けるよう注意を促した。



## (5) 水分補給・補食

氷はホテルの製氷機からいただくことができた。飲料水は会場に設置されているウォーターサーバーやミネラルウォーターのペットボトルにドリンク粉末を溶かし、クーラーボックスで冷やすなど生水を飲まないように気をつけた。補食は会場近くのコンビニにて購入できたためストレスなく摂取することができた。

## (6) ケア

体育館 2 階の観客席が各国の待機場所となっており、ベッドやヨガマットを敷いてケアを行った。広いスペースではなかったため、クーリングダウンやストレッチには外の日陰が落ち着ける場所となっていた。

また、ホテルの部屋は 2 人部屋になっており、必要な選手の部屋で順にケアを行った。



#### (7) 医科学サポート（映像分析）

自国と他国の試合を撮影していただいた。  
支給していただいているチーム用タブレットにて、選手は自身のゲームや他国選手の試合を確認し、監督、コーチと戦術の話し合いに活用した。

また、最終戦が国別対抗であったため、他国の分析からオーダーの検討や戦略を練った。



### 6. まとめ

今年は代表チーム結成後の合宿が 8 月となり、チーム作りに苦戦した。医科学の先生方の力も十分にお借りして何とか本番までにまとめることができた。国際大会の経験者も少ない若いチームではあったが、体調を崩すことなくそれぞれの持ち味を十分に発揮してくれたと思う。

結果としては、全種別、優勝を韓国に持っていかれたことは大変悔しく、今後の課題が残る大会となった。シングルスにおいては、特にフィジカルの弱さを痛感した。国内では武器となるテクニックが、海外の選手にはスピードとパワーに押され有効に発揮できない場面も多く見受けられた。日頃からのトレーニングの継続を促してきたが、合宿期間中のトレーニング量や強度も上げて、改めてフィジカルに対する意識改革をしていかなければいけないと感じた。

2026 年自国開催のアジア競技大会が迫ってきており有力な選手も多い為、1 つ 1 つの課題をクリアにして強い日本女子チームの構築に力を注ぎたいと思う。

### 7. 最後に

世界選手権大会において、多大なるご尽力を頂きました日本連盟の皆様、各スポンサーの方々、現地また日本よりご声援いただきました全ての皆様に、この場を借りて心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



# 2024 年度コリアカップ（日本代表・男子） トレーナー活動報告

兼平智孝（H-Field Sports Performance Center）

令和 6 年 6 月 18 日から 23 日に開催された 2024 コリアカップソフトテニス大会に男子日本代表トレーナーとして帯同させて頂いたので、活動を以下の通り報告する。



## 【合宿日程・開催場所】

2024 コリアカップソフトテニス大会

《大会日程》令和 6 年 6 月 18 日(火)～23 日(日)

《派遣期間》令和 6 年 6 月 17 日(月)～24 日(月)

《会場》Yeolwoomul Tennis Center & Ganghwa Soft Tennis court

《宿舎》Ramada songdo hotel

《選手・スタッフ》

監督：篠原秀典 コーチ：増田健人 トレーナー：兼平智孝

選手：上岡俊介 丸山海斗 上松俊貴 船水颯人 内田理久 広岡宙 矢野颯人 黒坂卓矢

## 【大会までのスケジュール】

6 月 17 日(月) 韮公園テニスコートで練習後、関空国際空港近隣ホテルへ移動

6 月 18 日(火) 関西国際空港～仁川空港、公式練習、監督会議、開会式

6 月 19 日(水) 男女シングルス 1 日目（ベスト 16 まで）

6 月 20 日(木) 男女シングルス 2 日目、男女ダブルス 1 日目

6 月 21 日(金) 男女ダブルス 2 日目、ミックスダブルス

6 月 22 日(土) 男女団体戦

6 月 23 日(日) 決勝戦（シングルス・ダブルス・ミックスダブルス・団体戦）

閉会式、懇親会

6 月 24 日(月) 金浦国際空港～羽田空港・関西国際空港、解

## 【大会結果】

シングルス：船水（優勝）、上松（準優勝）、広岡（第 3 位）、矢野（ベスト 8）

ダブルス：船水・上松（優勝）、広岡・丸山（準優勝）、上岡・内田（第 3 位）

ミックスダブルス：前田・上松（優勝）、浪岡・内田（準優勝）

団体戦：優勝（船水、上松、上岡、丸山、内田、広岡）

## 【大会における主な活動内容】

### 1. 帯同時のトレーナー備品

トレーナーベッド(2 台)、ブルーシート、ストレッチマット、体温計、アルコール消毒液、マスク、常備薬、物理療法機器（超音波、干渉波、MCR）、アミノバリュー粉末、カロリーメイト、ジョグメイトプロテイン、その他（通常合宿時同様）

### 2. 体調管理

昨年同様、集合 2 週間より Google form によるウェブ上でのコンディションチェックを行い、選手の日々の体調の変化を観察した。また、事前に所属チームのトレーナーから選手の怪我、故障の状況を共有頂き、選手との確認に用いた。派遣期間中は選手が入力したコンディションをウェブデータにて競技面、生活面、心理面でのチェックを行い、スタッフ間で選手のコンディション管理を行った。ホテル内、会場での食事提供も充実していたため、しっかりと量を摂れていたため、体重が減少する選手はいなかった。今年は夕食が大会会場で食べることができたので、宿舎へ戻った後の時間を十分な休養に充てることができた。

大会期間中の体調不良者は熱中症症状が 2 名であり、食あたりや感染症に罹患する者はいなかった。



### 3. 気候に関する対策

仁川の 6 月の気候は日本とほぼ同様の気候であり朝晩 18 度前後～日中 32,3 度前後であった。大会期間中は天候にも恵まれ、雨が降ることもなく快適に過ごすことができた。しかし、日中の最高気温が 30 度を超えるという、日本より暑い環境だったため、水中毒による熱中症症状を訴える選手を 2 名出してしまった。韓国の気温を考えると、粉末タイプの経口補水液を十分量持参することを心がけたい。

### 4. 食事

例年同様のホテルと会場ということもあり、食事の面で大会期間を通じて苦勞することはなかった。ホテル近くにあるスーパーを利用して、翌日の補食を手配したり、少し離れたスーパーで不足した日用品を揃えたりと、生活面で困ることは殆どなかった。初めて参加する選手もいたために辛さを心配していたが、そちらも全く問題なかった。



## 5. 水分補給

オフィシャルがミネラルウォーターやポカリスエットのペットボトルを氷を入れたタンクに大量に準備してくれていたため、主にそちらを利用した。選手には日本から冷やせるタイプの大きめのジャグを持ってきてもらい、その中にミネラルウォーターでアミノバリューを作り、クーラーボックスで冷やして飲水した。また、スーパーでも 100% フルーツジュースを調達し、エネルギー補給と水分補給を行った。

## 6. コンディショニング全般

今年は世界選手権のサーフェスがクレイコートということもあり、予選会や直前の合宿もクレイコートで行われていた為、ハードコートへの適応や遠心性収縮の繰り返しによる筋肉痛を懸念していたが、全くそのようなことはなかった。しかし、暑熱順化できていない選手が多く、ハードコートで連戦で試合が行われる状況から熱中症を出してしまったため、次回は日本からの経口補水液を多めに持参する必要があると感じた。

今回はこれまで使用していたコインランドリーが閉店していたため、試合後にホテルへ戻った後の洗濯が非常に苦労した。全員が試合に出る選手であるが、洗濯から帰ってきてからケアをすると 0 時近くになることもあった。朝も 6:40～散歩があるので、選手の睡眠時間確保の為にもセルフケアとトレーナーによるケアを併用して効率よくケアの時間を確保するのが非常に苦労した。

試合間のコンディショニングでは、男子選手は試合前の **W-up** は各自でしっかりと行うことができるため、私は試合後に次の試合までに疲労を回復するためのケアに十分に時間を掛けて行うことができた。



## 7. フィジカル面

今回は全ての種別で日本が上位を独占することができた。試合中のパフォーマンスを見ても他国を圧倒しているとまではいかないが、十分なアドバンテージを感じた。2年前の 코리아カップから男子選手全員の意識が変わり、年間を通じたストレングストレーニングが実っていることが要因であると感じた。

### 【まとめ】

過去2年の 코리아カップと比較しても、今回はシングルス、ダブルス、ミックスダブルス、国別と全カテゴリーで優勝、準優勝、上位を日本で占めることができ素晴らしい結果で終えることができた。昨年は 코리아カップで描いたような結果を残せなかったことからアジア大会へ向けて良い起爆剤となったが、今年も9月の世界選手権で昨年を上回る結果を残せるよう、気を引き締めて強化を続けていきたい。

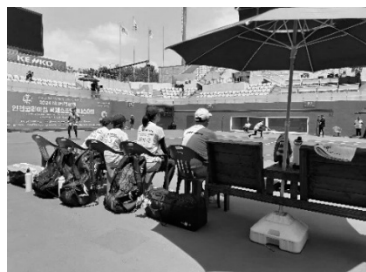
### 【謝辞】

코리아カップ日本代表チームの活動に際しまして、多大なるご協力を頂きましたメーカー各社、選手達を応援頂きました日本の皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

# 2024 年度コリアカップ（日本代表・女子） トレーナー活動報告

市山裕梨（スポーツインテリジェンス株式会社）

令和 6 年 6 月 17 日から 24 日の期間に開催された 2024 コリアカップソフトテニス大会に女子日本代表トレーナーとして帯同させて頂いたので、以下の通り報告いたします。



## 1. 大会会場・宿舎

会場：Yeolwoomul Tennis Center & Ganghwa Soft Tennis court

宿舎：Ramada songdo hotel

## 2. 選手・スタッフ

監督：佐藤英宜 コーチ：三浦洋美 トレーナー：市山裕梨 マネージャー：川上晃司

選手：前田梨緒、中谷さくら、浪岡菜々美、根岸楓英奈、箱崎愁里、久保晴華

## 3. 大会スケジュール

派遣期間：令和 6 年 6 月 17 日(月)～24 日(月)

6 月 17 日(月) 靱テニスセンター（大阪）練習

6 月 18 日(火) 関西空港～仁川空港、公式練習、ホテルチェックイン、開会式

6 月 19 日(水) シングルス（予選リーグ・トーナメント）

6 月 20 日(木) シングルス（～準決勝）、ダブルス（予選リーグ）

6 月 21 日(金) ダブルス（トーナメント～準決勝）、ミックス（～準決勝）

6 月 22 日(土) 国別対抗団体戦（～準決勝）

6 月 23 日(日) 全種別決勝、閉会式、懇親会

6 月 24 日(月) 仁川空港～羽田空港・関西空港 解散

## 4. 大会結果

シングルス                    準優勝 前田梨緒  
ベスト 16 中谷さくら  
ベスト 32 久保晴華、  
箱崎愁里 （負傷により棄権）

ダブルス                    準優勝 浪岡菜々美／根岸楓英奈  
ベスト 8 前田梨緒／中谷さくら  
※箱崎愁里／久保晴華 （負傷により棄権）

ミックスダブルス 優勝 前田梨緒／上松俊貴  
準優勝 浪岡菜々美／内田理久  
団体戦 準優勝

## 5. 主な活動内容

### 1) トレーナー備品準備

トレーナーベッド(2 台)、クーラーボックス(2 個)、ブルーシート等、テーピング、体温計、体重計、常備薬、物理療法機器(超音波、定電流治療器)、アミノバリュー粉末、カロリーメイト、その他(ウォーミングアップ用品、メディカル用品)



### 2) 体調管理

大会期間中は毎朝、体重と体温測定、コンディショニングチェックシートを提出し、心技体のコンディションを確認した。

毎日 20 時頃にホテルへ到着するので、洗濯、翌日の補食の買い出し、ケア等を効率よく分担し、できるだけ睡眠時間を確保できるように努めた。

感染症や内科的疾患はなく、それぞれが体調管理をしながら過ごせて良かった。

### 3) 気候に関する対策

最高気温が 30～35 度と昨年よりも気温が高く、日差しが強い日が続いた。試合中や試合間では暑熱対策としてアイシングが必須であった。雨の日の室内コートは湿度が高く環境による体力の消耗を感じた。



### 4) 食事・水分補給

朝食はホテル、夕食は試合会場にてバイキング形式の食事であった。種類も豊富で基本的には美味しく食べられたが、サラダやお寿司も出る為、生ものに気を付けながら食事をした。暑さと、連日続く海外の食事に食欲低下となる選手もいたが、日本から持ち込んだ調味料で味付けをしたり、食べやすいもので栄養を摂取するよう促した。昼食は大会本部よりお弁当をいただき、補食はホテル近くのスーパーで買い出しができて充実していた。

氷はホテルの製氷機からいただき、水は大会本部よりミネラルウォーターを配給していただいた。アミノバリューの粉末を配布し、各自でボトルに粉末を入れてドリンクを作るようにした。



## 5) コンディショニング

国内の大会日程との兼ね合いで移動日が例年よりも1日遅くなり、大会前日の公式練習日に移動となった。空港から直接試合会場へ向かい2時間程の練習ができた。慌ただしくアップをして練習に入るようになったが、少しでも会場のハードコートで練習ができて良かった。国内の大会後のスケジュールではあったが、怪我や疲労度も高くなく、良いコンディションで大会に臨めたと思う。

1名、シングルス試合中に内反捻挫により腫脹が強かったため、棄権し病院搬送となった。大事を取ってその後のダブルスも棄権とした。



## 6) フィジカル

国内でハードコートでの練習はあまり行えていない中、ブレーキングや細かなステップなどのフットワークは比較的に対応できていたように感じる。しかし、韓国選手を見ると動き出すスピードや、動いた後でも軸の安定感があることからストロークの強さを感じた。特にシングルスは、日本の方が多彩なショットから崩すことで主導権を握る展開が多かったが、不利な場面ではフィジカルの弱さが目立った。世界選手権に向けて課題が多く残った。

また、全種目で勝ち上がり連戦が続いた選手は徐々に疲労が見えた。連日戦い続ける持久力もまだまだ強化が必要と感じた。

## 6. まとめ

今回は国際大会が初めての選手も多く、国際大会の雰囲気を経験出来て良い機会になったと思う。他国の選手がどのような戦い方で、どんなボールを打ってくるのか等、感じることも多かったと思うので、今後に活かしてもらいたいと思う。

アクシデントによる病院搬送や早めの帰国もあったが、多くの方に助けていただき、少し

でも良い方法で進められてよかった。生活面においてもストレスなく試合に挑めたと思う。

全体的な結果を見ると、韓国に押された結果となる。しかし、他国の選手情報や特徴も把握できたので、代表メンバーは変わることになるが今回のコリアカップを参考に世界選手権に向けて今後の強化と対策を練っていききたいと思う。

## 7. 最後に

2024 コリアカップにおいて、日本代表チームをご支援いただきましたメーカー各社、日本ソフトテニス連盟の関係者の皆様、ご声援下さった全ての皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。



# 2024 年度トレーナー活動報告（ナショナルチーム・日本代表男子）

兼平智孝（H-Field Sports Performance Center）

今年度の男子ナショナルチームは「TEAM JAPAN “Great”」をスローガンに掲げ強化を行った。9月の世界選手権大会での金メダルへ向けた強化の取り組みを以下に報告する。

## 【合宿日程・開催場所】

### 第1回 ナショナルチーム男子強化合宿

《日程》令和6年2月26日(月)～3月1日(金)

《会場》広島翔洋テニスコート / 広島リゾート&スポーツ専門学校

《宿舎》ひろしま国際ホテル

《選手・スタッフ》

監督：篠原秀典 コーチ：増田健人 トレーナー：兼平智孝

選手：広岡宙 上松俊貴 船水颯人 片岡暁紀 黒坂卓矢 内田理久 丸山海斗 矢野颯人  
米川結翔 上岡俊介 橋場柊一郎 池口季将 菊山太陽 荒木駿（計14名）

（長江光一 内本隆文 2名欠席）



### 第2回 ナショナルチーム男子強化合宿

《日程》令和6年4月14日(日)～4月19日(金)

《会場》青葉山公園庭球場

《宿舎》秋保リゾートホテル クレセント

《選手・スタッフ》

監督：篠原秀典 コーチ：増田健人 トレーナー：兼平智孝

選手：広岡宙 長江光一 上松俊貴 船水颯人 片岡暁紀 黒坂卓矢 内本隆文 内田理久  
丸山海斗 矢野颯人 米川結翔 上岡俊介 橋場柊一郎 池口季将 菊山太陽 荒木駿  
（計16名）



### 第3回 日本代表男子強化合宿

《日程》令和6年5月30日（木）～6月4日（火）

《会場》湯月公園テニスコート

《宿舎》にぎたつ会館

《選手・スタッフ》

監督：篠原秀典 コーチ：増田健人 トレーナー：兼平智孝

選手：広岡宙 上松俊貴 船水颯人 内本隆文 内田理久 丸山海斗 矢野颯人 上岡俊介  
橋場柊一郎 菊山太陽

（計10名）



### 第4回 日本代表男子強化合宿

《日程》令和6年8月2日（金）～7日（水）

《会場》福山城公園庭球場

《宿舎》福山プラザホテル

《選手・スタッフ》

監督：篠原秀典 コーチ：増田健人 トレーナー：兼平智孝

選手：広岡宙 長江光一 上松俊貴 船水颯人 内田理久 丸山海斗 米川結翔 上岡俊介  
（計8名）



## 第5回 日本代表男子世界選手権大会直前強化合宿

《日程》令和6年8月29日（木）～31日（土）

《会場》シェルコム仙台 / 仙台市泉総合運動場泉庭球場

《宿舎》ホテルユニサイト仙台

《選手・スタッフ》

監督：篠原秀典 コーチ：増田健人 トレーナー：兼平智孝

選手：広岡宙 上松俊貴 船水颯人 黒坂卓矢 内田理久 丸山海斗 矢野颯人 上岡俊介  
(計8名)



### 【合宿における活動内容】

#### 1. 第1回ナショナルチーム男子強化合宿

《合宿の目的》

活動理念、強化方針の共有・周知、コリアカップ選手選考、日本代表選手選考、各種メディカルチェック

《活動内容》

新チームの始動となる今合宿では、スタートアップミーティングにてチームの活動目標、活動理念の共有を行なった。合宿全体を通して代表選手選考の為のゲーム中心の内容であるが、整形外科・栄養チェック、内科の採血などの医科学検査も合間を見て行なった。また、広島リゾート&スポーツ専門学校をお借りして、1RM測定とストレングストレーニングも実施することができた。

#### 2. 第2回ナショナルチーム男子強化合宿

《合宿の目的》

世界選手権日本代表候補選手の選定、コリアカップ代表選手選考、予選会へ向けての強化、確認、フィールドテスト、心理サポート

《活動内容》

も選手選 の の ーム の合 であつたが、その でも

カバリーセッションをそれぞれ 60 分程度行うことができた。2 月合宿からの測定項目では多くの選手が向上していた。オンコートではフィールドテストも実施できた。予選会会場となる青葉山庭球場のサーフェスにも合宿を通じて試合やコンディショニングトレーニングの中で適応している様子であった。

### 3. 第 3 回日本代表男子強化合宿

#### 《合宿の目的》

日本の戦術に合わせた練習プログラムの実施と、それに伴うフィジカルの強化。

#### 《活動内容》

上肢のウォームアップエクササイズを全体と個別に実施した。サービスの強化が課題となっている為、体幹～肩甲帯周囲筋のアクティベート、リカバリーを特に意識して各自調整できるようになった。また今合宿でも近隣のトレーニング施設を利用して、コンディショニングトレーニングを実施した。代表が決まり、強化にかけられる時間が多い合宿となった。

### 4. 第 4 回日本代表男子強化合宿

#### 《合宿の目的》

コリアカップを経て、世界選手権大会エントリー種目の決定。

#### 《活動内容》

科学チームのサービス分析と村山先生による心理サポートによるサービス強化への介入。今合宿ではオンコートのスプリントトレーニング、アジリティトレーニング内にディファレンシャルランニングも取り入れ、新しい感覚、ソリューションの探索を意図したエクササイズを中心に行なった。

### 5. 第 5 回日本代表男子世界選手権大会直前強化合宿

#### 《合宿の目的》

世界選手権前のコンディショニング、最終調整。

#### 《活動内容》

チーム全体としての雰囲気盛り上がり、ウォーミングアップやトレーニングはゲームベースな内容を中心に行なった。コンディショニングトレーニングも選手が普段行っている内容を実施できるように機材を準備し、セルフケア器具もさまざまなものを整えて臨んだ。選手一名が体調を崩し、内科を受診したがウイルス性ではなかったので休養しながら調整を進めた。

#### 【まとめ】

2024 年世界選手権大会に向けて、2 月から毎月強化合宿を行ってきた。昨年の「日本のフィジカルスタンダードを変える」を継承し、「ワールドスタンダードを日本から発信しよう！」を合言葉に、ベーシックストレングスをベースにアドバンスな内容に着手し強化を行なった。

例年通り、代表選手が決定するまでの合宿では選考が中心となる中で、合宿毎にコンディショ

ニング施設を利用して取り組むことができたのはチームとして良い取り組みとなった。また、アンダーカテゴリーでは合宿時のコンディショニング教育として夜のミーティング時間を利用して様々な教育を行っているが、ナショナルチーム（以下、NT）でもより高度なコンディショニングに関するリテラシーを高めるための座学教育を継続して行うことができた。所感としては、NT に上がってくる選手のほとんどが日頃からコンディショニングを実践できているが、さらなる情報を欲していたり、より高いパフォーマンスを継続して発揮する為の方法を欲しているようであった。

昨年から続いているこの取り組みを基礎に、名古屋アジア大会に向けた取り組みを継続していきたい。

今年度ナショナルチームにおける合宿、活動に際しまして沢山のご協力を頂きました都道府県ソフトテニス連盟、メーカー各社、スポンサー様、選手達を応援・サポート頂きました沢山の皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。

## 2024 年度トレーナー活動報告（ナショナルチーム・日本代表女子）

市山裕梨（スポーツインテリジェンス株式会社）

令和6年度女子ナショナルチームトレーナー、日本代表トレーナーとして帯同させていただいたので、活動内容について以下の通り報告する。

### 【合宿概要】

|                    |        |                                           |
|--------------------|--------|-------------------------------------------|
| 第1回合宿：3月18日～24日    | 愛知県豊田市 | トヨタスポーツセンター                               |
| 第2回合宿：4月14日～19日    | 宮城県仙台市 | 青葉山公園庭球場                                  |
| 第1回代表合宿：5月30日～6月4日 | 愛媛県松山市 | 湯月公園テニスコート                                |
| 第2回代表合宿：8月2日～7日    | 広島県福山市 | 福山城公園庭球場                                  |
| 第3回代表合宿：8月20日～23日  | 韓国 安城  | Anseong International Soft Tennis Stadium |
| 第4回代表合宿：8月29日～31日  | 宮城県仙台市 | 青葉山公園庭球場                                  |

### 【選手・スタッフ】

監督：佐藤英宣 コーチ：三浦洋美・菅野創世 トレーナー：市山裕梨 マネジャー：川上晃司

第1～2回合宿（16名）

ナショナル選手：根岸楓英奈、前田梨緒、中谷さくら、古田麻友、高橋乃綾、岩倉彩佳、久保晴華、  
吉田滢奈、小林愛美、青松淑佳、浪岡菜々美、長谷川憂華、天間美嘉、箱崎愁里、  
藤城みちる、杉本希

日本代表選手：前川愛生、宮前希帆、天間麗奈、前田梨緒、高橋乃綾、久保晴華

### 【ナショナルチーム活動内容】

第1回合宿：3月18日～24日  
愛知県豊田市 トヨタスポーツセンター

#### <目的>

ナショナルチームの強化方針の共有

日本代表選手の選考とナショナルチーム強化

各種メディカルチェック

#### <内容>

世界選手権で全種目金メダル獲得のため、心・技・体のすべてにおいて高い意識レベルと全力で闘うことのできるチーム作りに向けて気持ちを高めた。

フィジカル面においては、トヨタラグビーチームのトレーニングルームをお借りし、素晴らしい環境のもと選手も高いモチベーションでウエイトトレーニングに取り組めた。世界選手権のクレイコートをイメージして、滑るフットワークが必要になること、その為の下半身・体幹の強化を行い、次の合宿までの課題とした。

また、体力測定の実施、医科学サポートより内科婦人科、整形外科チェック、採血、栄養講義やドーピング講義を受け、知識を高めた。





第2回合宿：4月14日～19日 宮城県仙台市 青葉山公園庭球場

<目的>

世界選手権の日本代表選考（10名に絞る）

クレーコートでのフットワーク強化

<内容>

クレーコートでの反応、スピード、切り返しのタイム測定からスピードへの意識を高めた。滑る、止まる、切り返すための下半身の使い方や、耐えられる下半身筋力、体幹強化を行った。実際のプレーで確認しながら自分のものにしようという姿勢が見られた。

日本代表予選会を翌週に控え、試合会場で合宿ができたことはコートの特徴を知ることができて大変良い合宿になったと思う。

心理の村山先生には男女合同の講義や、心理アンケートによる個々の特徴についてサポートしていただいた。



### 【ナショナルチーム合宿のまとめ】

昨年の引退選手が多かったこともあり半数以上が初めてナショナルチームに入る選手であり世代交代を感じた。特に第一回合宿では緊張感が強かったが、徐々に環境に慣れ、それぞれが真摯にテニスに向き合っている雰囲気となった。

フィジカル強化しては、テニスのプレー課題から必要となる実践的なオンコートトレーニングを多く取り入れた。筋出力の弱さやスピードに関しては、今後更なる強化ができるよう継続して所属でもトレーニングに取り組んでいただきたいと思います。

## 【日本代表選手選考合宿の合宿報告】

第1回代表合宿：5月30日～6月4日 愛媛県松山市 湯月公園テニスコート

選手：根岸楓英奈、前田梨緒、中谷さくら、高橋乃綾、岩倉彩佳、久保晴華、

吉田滂奈、浪岡菜々美、天間美嘉、箱崎愁里、宮前希帆、前川愛生

<目的>

世界選手権日本代表選考

フットワーク、基礎体力強化

<内容>

ナショナルチームから10名の選考者と、予選会を優勝し代表枠を勝ち取った2名での合宿となった。オンコートで実践的な動作のサーキットトレーニングや、滑るクレーコートで切り返しのロスをできるだけ減らしスピード強化のトレーニングを実施。近隣のトレーニングジムでのウェイトトレーニングも行った。

また、心理の村山先生からはチーム作りや、世界選手権までのシミュレーションについてお話しいただいた。分析の高橋先生からは、韓国選手の特徴をデータからお話しいただき、国際大会未経験の選手にもイメージしてもらええるような機会となった。



第2回代表合宿：8月2日～7日 広島県福山市 福山城公園庭球場

選手：前川愛生、宮前希帆、天間麗奈、前田梨緒、高橋乃綾、久保晴華

<目的>

世界選手権に向けた技術、戦略、チーム力の強化

コンディショニングの把握

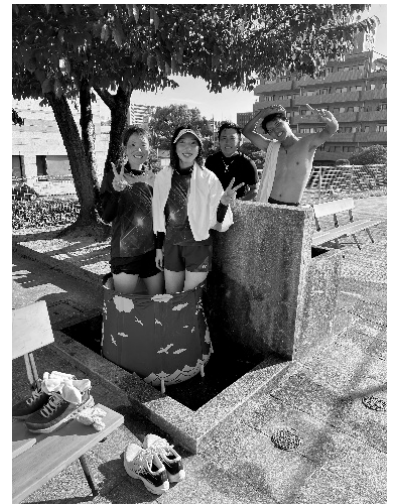
<内容>

実質、今回が代表チーム初めての合宿となった。メンバー発表から期間も空いていたため、7月にオンラインミーティングを実施し、世界選手権への意気込みをみんなで共有した。

合宿では村山先生にチームビルディングの講義やコミュニケーションについてアドバイスをいただきながら、ペアリングや戦術戦略の強化を行った。

大変気温が高く、日中の強化練習は困難であった。各世代で大会も続いている時期となるので、疲労状態の把握や暑さ対策にアイスバスの準備をするなど、コンディショニングに気を遣った。

ウォーミングアップでは毎回切り返しのフットワーク練習を取り入れ、トレーニングでは重心を低く、しっかりと地面に圧をかけて動き出すことや、止まることを意識づけた。



第3回代表合宿：8月20日～23日 韓国安城

選手：前川愛生、宮前希帆、天間麗奈、前田梨緒、高橋乃綾、久保晴華

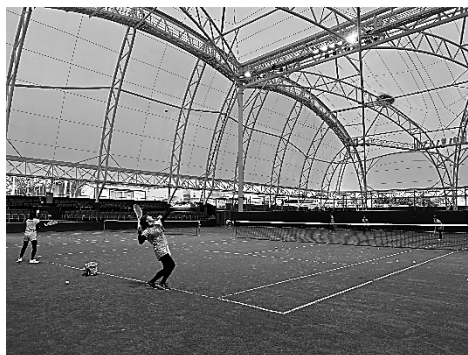
<目的>

世界選手権の環境把握

<内容>

短い期間であったが、韓国の気候や湿度が高いこと、会場内や周辺の過ごし方など本番に向けてイメージを高めることができた。国際大会が初めての選手も、海外の雰囲気やホテルでの過ごし方、全てにおいて事前に現地へ行けたことは様々な心配事を解消する意味でも大変有意義な合宿となった。

コートでは、サーフェイスの状況を確認することができ、その中でのフットワーク、ブレーキングの確認をすることができた。選手は今までにない程の発汗量で、熱中症対策として体重測定やドリンクの内容、摂取するタイミングなど、改めて確認するように努めた。



第4回直前代表合宿：8月29日～31日 宮城県仙台市 シェルコム仙台（雨天の為、青葉山公園庭球場から変更）

選手：前川愛生、宮前希帆、天間麗奈、前田梨緒、高橋乃綾、久保晴華

<目的>

世界選手権に向けた最終調整

個々に合わせたピーキング

<内容>

最終調整としてパターン練習やペアリングの確認がメインとなった。

普段からウエイトトレーニングを行っている選手はウエイトトレーニングによる負荷でピーキングを作った。高校生は、ボールを打つ中でそれぞれの確認と調整を行った。

医科学の村山先生にはチーム機能高める「役割」についてワークをしていただき、みんなでリーダーマップを作成し個々の役割を確認したことで、良い雰囲気でも本番を迎える準備を整えた。



### 【まとめ】

代表の権利を勝ち取ったのがナショナルチームの選手ではなく高校・大学生であったことや、代表メンバーが決定してからの代表合宿が少なかったことでチーム作りに少し苦勞した。国内大会ではナショナルチームが上位を占めるような強化をしていかなければいけない、ということと、若手選手の活躍に今後の期待を感じる。

今年はクレーコートであったため様々な場所で合宿をさせていただいたが、近隣の施設にてウエイトトレーニングの実施を継続できてよかった。オンコートトレーニングでは、フットワークや球際の安定感を上げるための下半身・体幹のトレーニングを重要視した。競技動作での応用的なトレーニングを多く取り入れたが、まだまだ基礎筋力の土台作りが必要であり、合宿期間中だけでなく各所属での継続したトレーニングは必須である。代表になる選手だけでなく、日本女子の課題としてフィジカルへの意識改革を行い全体的な底上げになるよう環境面も含めて課題に取り組みたいと思う。

### 【最後に】

合宿開催に際し、ご協力いただきました（公財）日本ソフトテニス連盟の皆様、スポンサー様、メーカー各社、応援いただきました皆様に心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

## 2024 年度トレーナー活動報告（U20 男子）

溝口英二（ONE for ALL）

令和 6 年度、U-20 男子チームのスローガンは「意識改革」。その他にも、ビジョン・ミッション・バリューを掲げ、個々の能力向上のみならずナショナルチームを目指すことを一つのゴールとして、強化を行なった。詳細は以下の通り。

### <ビジョン>

U20 から日本選手権優勝、日本代表選出、国際大会での金メダル獲得

### <ミッション>

ダブルフォワードの確立、究極の雁行陣を追求、シングルスへの意識/重要性を理解

### <バリュー>

学生として学業を疎かにしない

社会人として会社から理解される人望を目指す

自分の世代を引っ張るという自覚を持ち日々を過ごす

### 【合宿日程・開催場所】

#### ・第 1 回 U-20 男子強化合宿

期間：令和 6 年 2 月 25 日～28 日

会場：広島翔洋コート

宿舎：パシフィックホテル広島

#### ・第 2 回 U-20 男子強化合宿

期間：令和 6 年 7 月 14 日～19 日

会場：青葉山テニスコート

宿舎：ホテルクレセント

#### ・第 3 回 U-20 男子強化合宿

期間：令和 6 年 9 月 25 日～27 日

会場：有明テニスの森

宿舎：ファーイーストビレッジ有明

#### ・第 4 回 U-20 男子強化合宿

期間：令和 6 年 10 月 15 日～17 日

会場：有明テニスの森

宿舎：ファーイーストビレッジ有明

## 【選手・スタッフ】

スタッフ：

監督：神森隆弘 コーチ：小牧幸二 トレーナー：溝口英二

選手：野本凌生、浅見峻一郎、竹田凌、藤崎広大、根岸滯紋、安達宣、清水駿、中尾彦斗、  
保住弥英、初鹿暁哉（計 10 名）

## 【活動詳細】

### ●体力測定、アライメントチェック

合宿スケジュールの関係上、1 回目と 2 回目の合宿時に分けて体力測定を実施した。スタッフ陣の協力、そして昨年度アンダーメンバーも複数名在籍していたので、説明から実施までをスムーズに行うことができた。測定を通して普段の怪我についても話を聞き、所属先に戻ってから実施できるケアの方法なども伝えた。

### ●アップ・ダウン・フィジカルトレーニング

アップについては、メンバーのほとんどが大学 1 回生の為、大学での練習内に必ず実施してもらうことを念頭にサポートをした。所属先に帰ってからアップを実施しなくなることを理由として、テニスとアップの繋がりがイメージできないことが要因であると考え、夜のチームミーティング時においてアップの重要性を伝えた。トレーニングについてはナショナルチームの基準と同様の数値目標を掲げるも、普段から習慣的にトレーニングを実施している選手も少なかったため、まずは低負荷であっても「習慣化」する為の方法を伝えた。昨年からメンバーが一新されたので、新しいプランでのサポートではなく、引き続き習慣化を促すことに留まることとなった。合宿毎に次回合宿への課題を与え、春に比べて夏・秋には体つきが変わってきた選手も多かった。来年も引き続き、選手のフィジカルレベルの向上をサポートしていきたい。

### ●教育

分かっているようで理解していない可能性のあるドーピング、また、世代的にも乱れがちな生活習慣に伴う栄養のアンバランスに気づく意味でも、ドーピングと栄養の講義を先生方に実地でお話いただけたことは大変貴重なことである。また、4 回目の合宿時には、今までにない取り組みとしてメンタルの講義を 2 時間ほど実施して頂いた。普段から実施できるメンタル面の調整法を沢山学ぶことができた。

### ●謝辞

今年度の U-20 の活動に際し、沢山の方にご協力いただいた。広島県ソフトテニス連盟、宮城県ソフトテニス連盟、東京都ソフトテニス連盟、メーカー各社、選手を取り巻くチーム関係者、その他多くの方の支えがあり無事に合宿を開催し、年間を通して活動が出来たことを心より御礼申し上げます。

# 2024 年度トレーナー活動報告（U20 女子）

土井内友巳奈（ゆらく接骨院）

今年度、3 月日本代表、ナショナルチームを狙うチームとしての意識づけ、5 月全日本シングルスに、11 月全日本選手権に向けた強化としてそれぞれにテーマをもって 3 回の合宿を実施した。その活動を以下に報告する。

## 1. 合宿概要

### 第 1 回合宿

＜日程＞3 月 6 日（水）～3 月 8 日（金）

＜会場＞広島翔洋テニスコート

＜宿舎＞広島パシフィックホテル

### 第 2 回合宿

＜日程＞5 月 14 日（火）～5 月 16 日（木）

＜会場＞ルネサンス棚倉

＜宿舎＞テニスパーク棚倉

### 第 3 回合宿

＜日程＞11 月 4 日（月）～11 月 6 日（水）

＜会場＞SENKO 潮見/有明テニスセンター

＜宿舎＞パールホテル両国



## 2. 参加メンバー

監督:伊加英隆 コーチ:武元望美 トレーナー:土井内友巳奈 (第 1 回サポート平良明日香)

選手: 濱島怜奈、左近知美、吉木理彩、本間友里那、高橋ひかる、佐藤心美、宮前希帆、  
岩元望美、岩元愛美、片山麻衣、近藤明日咲、富永結華、佐藤日香莉、瀬戸口快、  
向山せら (計 15 名)

## 3. チーム目標

ナショナルチーム予備軍として、いつナショナルチームにいても、また日本代表になっても世界で戦えるよう準備をする(技術、戦術、心理、体力いかなる要素においても)

## 4. 合宿における活動内容

### 1) 体力測定

第 1 回合宿時に体力測定を実施した。コンディショニングバイブルのデータを参考にしながら、記録を分析して自身の体力特性を理解した。またナショナルチームとの比較から目標の設定と強化すべき体力要素も確認した。ナショナルに限らず、U-14、17 と比較してもかなり体力レベルが低く、基礎体力の必要性の説明と理解した上での日々の取り組みへの誘導が必要と感じた。

## 2) ウォーミングアップ・クーリングダウン・トレーニング

ウォーミングアップ・クーリングダウンについては、ナショナルチームで取り組んでいる内容やコンディショニングバイブルの内容を実施した。

トレーニングについては、ナショナルチームの昨年の課題である“世界で戦うにはフィジカル強化が必要”を、U-20でもテーマとした。日々所属でも取り組めるメニューのレクチャーを中心に実施した。最終的には、自身に必要なメニュー、向上すべき体力要素に合ったメニューを自分で選択できるように教育をした。

以前は合宿期間が長く期間中にも負荷をかけることも可能であったが、今年度は期間を短く回数を3回とし、また試合に近い日程での合宿とした。そのため期間中にトレーニングでの負荷をかけるのではなく、いかに所属にメニューや知識を持ち帰って日々取り組めるかが重要となった。体力測定の種目を全部ではなくポイントを絞って複数回測定し、日々の取り組みが体力向上の成果として現れているかを確認する必要があるように感じた。

## 3) コンディショニング

コンディショニングについて、合宿中はコンディショニングチェックシートを記入してもらい、怪我をはじめとするコンディション不良にならないようにチェックをした。

合宿期間外は、一昨年度から使用している女性アスリートダイアリーを活用し、特に女性アスリートの三主徴にふれながら知識を深めた。毎月チェックをすると、睡眠時間が短い、食生活に偏りがある選手が多く、それぞれプレーへの影響を理解してもらえるように講義を実施した。

## 4) 教育

他部会の協力のもと、整形外科、内科、産婦人科のチェック、アンチドーピング、栄養の講義を実施した。対面での受講が可能となり、親身になって選手個々の相談にも応じていただいた。

新しい取り組みとしては、栄養士の方に全体講義に加えて個人面談もしていただき、個々の生活に合わせた指導を行っていただいた。減量や増量、その他不安を抱えていた選手は特に非常に参考になるアドバイスをいただき、効果が高かったように感じた。これは継続していきたい。

## 5. 最後に

2024年度U-20女子合宿におきまして、日本ソフトテニス連盟の関係者の皆様、合宿のお世話をいただきましたすべての方々、メーカーの方々、応援して下さったすべての方々に御礼を申し上げます。

# 2024 年度トレーナー活動報告（U17 男子）

田中教裕（Training Center SEED）

令和 6 年度全日本アンダー17 男子チームトレーナーとして帯同させて頂いたので、活動を以下の通り報告する。

## 1. 選手・スタッフ

監督：堀晃大 コーチ：松口友也 トレーナー：田中教裕

選手：坂口生磨、植田璃音、荻谷侑磨、南龍之介、竹内慶悟 川崎康平、國松樹人  
昼間悠佑、三上柊二、森良輔、福田喜大、木本琉偉、草野春真、野中翔太  
原田有、早見和喜、小山寛晴、藤井智暉

## 2. 令和 6 年度の強化合宿

- ・ 2024 年第 1 回全日本アンダー17 男子チーム強化合宿

期間：令和 6 年 2 月 27 日～2 月 29 日

場所：広島県広島市 広島翔洋テニスコート（中央庭球場）

- ・ 2024 年第 2 回全日本アンダー17 男子チーム強化合宿

期間：令和 6 年 4 月 16 日～4 月 18 日

場所：宮城県仙台市 青葉山公園庭球場

- ・ 2024 年日韓中ジュニア直前合宿

期間：令和 6 年 8 月 23 日～8 月 24 日

場所：神奈川県平塚市 平塚市軟式庭球場クレ

- ・ 2024 年第 3 回全日本アンダー17 男子チーム強化合宿

期間：令和 6 年 10 月 29 日～10 月 31 日

場所：大阪府大阪市 靱公園テニスコート

## 3. 各合宿における活動内容

（合宿の目的）

国際大会を意識した戦術、メンタル、技術、フィジカルの強化。

（活動内容）

国際大会で対応できるフィジカルやステップワークの強化トレーニングを実施。次の動きにつながるフットワーク（準備）、連続した切り返しでのストロークコントロールのトレーニング。また、コンパクトで力強いインパクトを行うための体制作り。より、具体性を持ったトレーニングを実施。

- ・ウォーミングアップ・クーリングダウン・コンディショニング

選手各自で行う時間と全体で行う時間を設け、各々コンディショニング調整できるようにしている。

- ・フィジカルトレーニング

体力測定結果をもとに持久力、パワー系の向上が必要であるのでインターバルトレーニングやフットワーク、脚力強化を中心に行った。

- ・まとめ

短期間の合宿であったが育成世代であるアンダー17 は取り組む姿勢も前向きで大きな成果を感じるまでになった。合宿以外でも意識を高く持って課題に取り組み、国際大会に対応できる戦術、技術、メンタル、フジカルを培ってほしいと思う。



#### 4. 最後に

合宿開催に際して、都道府県連盟など様々な方々にお世話になりました。合宿環境も良く、強化に専念することができました。引き続き、日本選手の育成に努めてまいります。

# 2024 年度トレーナー活動報告（U17 女子）

高川亜紀（医療法人 日域整形外科クリニック）

令和 6 年度 U-17 女子トレーナーとして 2 回の合宿に参加させていただきましたので報告します。

事前に選手とスタッフでオンラインミーティングを行い、スタッフからは合宿の狙いを、選手からは参加するにあたっての意気込みなどを聞いた。高井強化委員長、日本代表佐藤監督にも参加いただき、国際大会で金メダルを目指す全日本チーム、アンダーチームであることを共有できた。

## 1. 合宿概要

- 1) U-17（女子）合宿（2024 年 2 月 26 日～2 月 29 日@広島広域公園テニスコート）

宿舎：広島パシフィックホテル

- 2) U-17（女子）合宿（2024 年 4 月 15 日～4 月 19 日@名護市営テニスコート）

宿舎：名護市青少年センター

## 2. 参加メンバー

- 1) 監督：高橋 茂、コーチ：神谷絵梨奈、トレーナー：高川亜紀
- 2) 選手：野間結菜、天満麗奈、前川愛生、武田羽花、塚本七海、岡 美志、大橋玲雨、仲村小百合、浦山 皐、宮下日香莉、柴田 凜、山口優菜、池田つばき、大釜彩乃、柏 春花

## 3. チームの目標

- 1) 国際大会で金メダルを目指す合宿
- 2) フィジカル面では、下半身強化と走る！走りこむ！  
疲れていてもやりきる力をつける。
- 3) フィジカルトレーニングを習慣化したい

## 4. 活動内容

- 1) ウォーミングアップ・クールダウン

今年も同様に教育資料であるバイブルを用いて説明を取り入れた。自ら実践できるようにフリーアップも行った。各学校のオリジナルも考慮し、ウォーミングアップの中に、肩甲骨、股関節を多く取り入れ、クールダウンでは静的ストレッチを正しく行うよう促した。

- 2) 体力測定（フィールドチェック、アライメント、形態測定）

（1）2 月の U-14 女子チームとの合同合宿において実施。今回はハードコートでのフィールドチェックを実施。結果、今年も下半身の安定性、体幹の弱さを確認。結果や動作などを見て、テストに慣れていないのか、測定種目に対して上手く対応ができていない選手が多いのではないと思う。高校生世代の選手には、例年持久力の低さ、またフットワークの安定と動き未熟さが見える。持久力を踏まえ、下半身強化、体幹の強化が必須である。

（2）自分自身のアライメントや形態測定、体組成からはケガのリスクがあることを伝え、予防のストレッチを伝えた。

### 3) フィジカルトレーニング

フィジカル面の課題として、今年は持久力トレーニングをしっかりと行いました。山頂にある宿舎から下ってコートへの往復を走り込みとし、下半身強化を図るため、低重心によるスタンスの拡大、リズムよくフットワークをするために、マーカーを使用したトレーニングを実施。繰り返し行うことでトレーニング負荷をあげた。

また、今年も早朝から縄跳びトレーニングを取り入れ、持久力と足首の強化を図った。

フィジカルトレーニングを継続してもらうため、毎月コート2周走の記録を宿題としていたが、継続して頑張る選手がいなかったことが残念であった。



### 4) 教育

医学部会からのご協力をいただき、メディカル（婦人科内科、整形）栄養、ドーピングなど講義を行った。

整形外科...対面診察4名、内科婦人科...7名出席

対面講義で行ったアンチドーピング講義と栄養講義のグループワークは、興味もあり、楽しく有意義な講義をいただいた。



### 5. まとめ

1回目の2月の合宿では、U-14 女子チームと合同で行い、お互いに良い刺激をもらえたと思います。ハードコートで合宿を行うことが、国際大会の雰囲気を感じられ、今後の選手たちの励みになった。ただ全日本女子チーム全体の目標であるフィジカルの向上という目標に対し、まだまだ明確になっていないこと、来年度はさらに目標を掲げて実行していきたいと思います。うれしい報告としては、U-17 女子チームから日本代表が2名選出されたこと。日本代表として頑張ってくれたことに評価をしてあげたい。

最後に全日本 U-17 女子チームの合宿に対して、サポートして頂いた広島県連盟の皆様、沖縄連盟の方々、活動を支えていただいたヨネックス様に感謝したいと思います。ありがとうございました。



# 2024 年度トレーナー活動報告 (U14 男子)

北村 壘 (スポーツセーフティ総合研究所)

令和 6 年度男子 U-14 チームトレーナーとして帯同させて頂いた。

選手の世代を考慮した基礎体力などの強化の他、ハードコートでの戦いを意識した体力強化、選手間やスタッフとのコミュニケーション能力など人間性の教育・強化を行なった。以下に詳細を報告する。

## 【目的】

- ・ W-up、C-down、コンディショニングへの意識向上
- ・ コミュニケーション能力の向上
- ・ ハードコートを意識した戦術強化
- ・ ストローク (特にバック) の強化
- ・ ボレー、ボレーボレー、スマッシュの強化
- ・ フィジカル強化



## 【合宿日程・開催場所】

第 1 回 全日本 U-14 男子合宿

《日程》令和 6 年 2 月 27 日 (火) ～3 月 1 日 (金)

《会場》広島翔洋テニスコート

《宿舎》ひろしま国際ホテル

第 2 回 全日本 U-14 男子合宿

《日程》令和 6 年 7 月 2 日 (火) ～5 日 (金)

《会場》テニスパーク棚倉

《宿舎》ルネサンス棚倉

## 《選手・スタッフ》

監督：合田清志 コーチ：塩寄弘騎 トレーナー：北村壘

選手：宮田亮 前田蒼生 塚本光琉 東郷翔太 岡部蓮 野田悠貴 田中暖人 林田遼太郎  
林寿李稀 佐藤蒼真 毛利涼介 丹羽悠弦 八重樫煌映 木原祐翔 近藤怜音 内藤理央  
百澤光祐 鈴木佐禄 山田健太郎 中島陸

(計 20 名)

## 【合宿における活動内容】

### 〈体力測定〉

今年度は合宿スケジュールがタイトであったため、測定項目を2回の合宿に分けて実施をした。強化の目的に掲げている国際大会でのハードコートを意識した取り組みの一つとして測定の結果からアップやトレーニングの中に動作時のボディコントロールを意識させるようなメニューや基礎的なトレーニングメニューを組み込み改善を図っていった。第2回の合宿の際に全ての体力測定結果をスライドを用いて選手達へフィードバックし、現状の把握と伸ばしていくべき体力について解説し、目標を設定してもらった。

### 〈ウォーミングアップ・クーリングダウン〉

第1回合宿ではアップやクーリングダウンにどのような要素を盛り込んで取り組むと良いかをスライド媒体を使用しながら説明し、苦手な動作を無くし色々なスポーツや遊びの中からソフトテニスの動作に還元してもらえよう、トレーニングもシンプルなフィジカルトレーニングからマーカーを用いてのボディワークエクササイズなどをアップやダウンの前後時間に取り組んだ。第2回合宿ではグループを作りメニューを考えアップやダウンの種目を選手達自身で取り組んでもらう形を取った。コミュニケーション能力の向上も見据えてのことだったが、選手たちは各グループでリーダーが統率を図りコミュニケーションを取りながらメニューを考え実践していた。

### 〈フィジカルトレーニング〉

第1回目の合宿、第2回目の合宿共にアップやダウンの前後に時間を設けていただき、ファンクショナルトレーニングや基礎的な筋力強化トレーニング、コーディネーショントレーニング、年代的に伸ばしておきたい持久力、心肺機能強化のためのトレーニングを行った。監督コーチからの要望があり、止まるという動作を遂行するために必要なスキルやフィジカルトレーニングを実施。その後に練習で実践しながらフィジカルとスキルの融合がスムーズに行えるよう努めた。各練習やトレーニング中に「日本を代表していく選手」としての心構えを作っていくことを意識した。

### 〈コンディショニング〉

U-14 男子チームの世代の選手たちの運動的な課題は総合的なスポーツスキルを磨き、動きの多様性を作っていくこととし、第1回合宿ではソフトテニスに限らず様々なスポーツ動作や遊びの動きの中からソフトテニスにつながるヒントを見つけていくことを伝達し、クーリングダウンの時間も少し長めにいただきバイブルにプラスして様々なバリエーションのストレッチを指導した。第2回合宿ではトレーニング強度を上げたが、全国大会前ということもありリカバリーをしっかり行い各日の疲労が溜まらないよう第一回に行ったコンディショニング指導の延長としてストレッチやセルフマッサージなど時間を使い、指導させていただいた。

### 〈教育〉

各方面で医学部会からのご協力を賜り、第1回目の合宿でオンラインツールを用いてアンチ・ドーピング講義、内科チェック、栄養講義、栄養摂取状態のフィードバックをしていただいた。また、1回目の合宿ではナショナルチームの選手と講習会形式で技術伝達が行われ U-14 の選手達にとっては憧れである選手達から様々なことを学んだことで、自分が目指すべく姿をイメージできるような素晴らしい機会となった。

### 【謝辞】

2024 年度全日本 U-14 における強化合宿において沢山のご協力を頂きました。日本ソフトテニス連盟をはじめ、メーカー各社、宿舎や練習場管理者の方々、選手達を応援頂きました多くの皆様にこの場をお借りし、厚く御礼を申し上げます。



# 2024 年度トレーナー活動報告（U14 女子）

来住野麻美（昭和大学）

2024 年度 U14 女子チームは広島と福島で計 2 回の強化合宿を行った。合宿においてコンディショニング管理、メディカルチェックやフィジカルチェック、医科学教育等を実施したので以下に報告する。

## 1. 合宿概要

- 1) 第 1 回合宿（2024 年 2 月 26 日～29 日@リョーコーテニスクラブ／広域公園テニスコート）
- 2) 第 2 回合宿（2024 年 5 月 19 日～22 日@テニスパーク棚倉）

## 2. 参加メンバー

- 1) 監督：松崎法夫 コーチ：安藤朋香 トレーナー：来住野麻美
- 2) 選手：大武姫菜、大武夢菜、廣瀬礼衣、天田樹果、谷川結梨、  
中村明愛、泉屋咲穂、浅野琉愛、根岸ゆず、吉田唯杏、  
中川莉音、古川夢望、高林さくら、松田悠那、市村花、  
吉田零、起田亜旺、牧優花（選手計 18 名）



## 3. チームの目標

- 日本代表として世界のトップに立つ意識を持たせる。
- 人間力を持ち合わせた自立した選手の育成（愛される人間性を身につける。）
- ボールのスピードを高める。
- フットワークの強化（ハードコートを使用することでよりフットワークを意識させる。
- 考える（思考する）習慣とそのスピードを高める。
- ミスが少なく質の高いプレーを発揮し合うことで競技力を高める。
- ボレー、スマッシュのスキルをアップさせる。

## 4. 活動内容

### 1) コンディショニング

#### （1）体調管理

合宿中、朝夕に体温計測や内科的体調不良の有無、整形外科的な筋肉痛や運動器疼痛などを記録させた。また、熱中症対策等も含めて毎朝体重を測定しモニタリングした。疲労や軽度の疼痛に対してはアイシングやテーピングなどの対応を行った。

#### （2）ウォーミングアップ／クーリングダウン

ウォーミングアップは毎回 30 分程度行った。疲労度や筋肉痛の有無に応じて内容を調整し関節可動域の拡大、筋の柔軟性と反応の最大化、呼吸循環器の適応などを目的に行った。クーリングダウンは 20 分程度とし、運動器、呼吸循環器の回復を促すようにした。疲労が強いときにはクーリングも実施した。また、アップとダウンを自立できるようにするため、少人数グループで考えて実施する機会を設け、合宿期間中に自分で考えて実施できる選手が増えた。

## 2) メディカルチェック／フィジカルチェック

### (1) メディカルチェック

2月の合宿にて対面で整形外科、オンラインで内科婦人科のチェックを行い、それぞれ同席した。カルテ記載の内容は事前に確認し、選手ごとに詳細を聴取しメディカルチェックがスムーズに行えるようサポートした。また、先生方からのコメントは対応策を含めて選手に伝えた。

### (2) 体力測定／パフォーマンステスト

2月合宿にて体力測定、パフォーマンステストを実施した。2月合宿中に個別面談の時間を設け、次回合宿に向けて各自課題を設定し実施させた。5月合宿において筋力・ステップ・持久力の再測定を行ったところ多くの選手で向上がみられた。

## 3) 医科学教育

アンチドーピング、栄養、セルフケアと救急対応について講義の時間を設けた。アンチドーピングはオンライン、栄養については対面にてご講義いただいたき、質疑等も活発に行われた。セルフケアと救急対応についてはアクティブラーニングをおりまぜながら講義をおこなった。

## 4) トレーニング

速いスピード、速いテンポを実現するための体の使い方を中心にトレーニングを行った。また、全日本女子のフィジカル強化計画として、本世代ではコーディネーションや自重でのトレーニングが適切に実施できるようにすることを目標とし、実践した。

## 5) 合宿生活全般の管理

本世代は例年初めて代表合宿に参加する選手も多い。合宿における練習の準備片付け、スムーズな移動、部屋での過ごし方、宿泊先でのふるまい等、JAPANを背負う選手にふさわしい行動となるようサポートした。広島合宿では、宿泊先と練習場所に電車やバスなどの公共交通機関も使用した。とても大変であったが、自立を促す意味でとても意義のあるものであった。

## 5. まとめ

合宿中の大きな体調不良やケガはなく実施できた。初回合宿はU17女子と合同で行うことができ、練習やふるまいなどU14にとって刺激のあるものになった。今年度は1回目の合宿で設定したトレーニングを実施して定期的に報告するようにしたところ、5月の合宿ではフィジカル面での成果だけでなく全日本選手としての心の成長も感じられた。今後の活躍におおいに期待したい。

さいごに、合宿開催に際し、選手ご家族や学校関係者の皆様にはご理解ご協力いただき感謝申し上げます。また、日本ソフトテニス連盟をはじめ、スポンサー各社、合宿地の関係者にも多大なご支援を賜りました。ありがとうございました。



## 第4回世界ジュニア選手権 トレーナー活動報告

来住野麻美（昭和大学）

中国湖北省京山市にて行われた世界ジュニアソフトテニス選手権に帯同した。本大会におけるトレーナーの活動内容を以下に報告する。

### 1. 大会概要

【会場】中国 湖北省 京山市 National Tennis Training Base

【宿泊先】Yufeng International Hotel

【日程】2024年10月31日 出国

11月1日 公式練習／結団式／開会式

2日 公式練習／ウェルカムパーティー

3日 シングルス予選リーグ

4日 シングルス決勝トーナメント／ダブルス予選リーグ

5日 ダブルス決勝トーナメント

6日 国別対抗予選リーグ／決勝トーナメント／閉会式

7日 帰国

【参加国】14か国

【成果】U21 男子 シングルス優勝 ダブルス優勝

女子 シングルス3位 ダブルス優勝

U18 男子 シングルス優勝・準優勝 ダブルス準優勝

女子 シングルス優勝・3位 ダブルス優勝

U15 男子 シングルス優勝・準優勝 ダブルス優勝

女子 シングルス優勝・準優勝 ダブルス優勝

国別対抗男子 準優勝

国別対抗女子 優勝

### 2. 参加メンバー

1) 男子監督 : 紙森隆弘

女子監督 : 高橋茂

トレーナー : 来住野麻美

2) 選手 : U21 男子 橋場柊一郎 黒坂卓矢

女子 左近知美 天間美嘉

U18 男子 植田璃音 坂口生磨

女子 天間麗奈 竹田羽花

U15 男子 塚本光琉 宮田亮

女子 柏春花 廣瀬礼衣

(選手計12名)



### 3. 活動内容

#### 【現地でのコンディショニング】

- 食事：朝夕はホテルでのビュッフェ形式、昼はホテルからの弁当（乳製品と果物）であった。全体的に味が薄く、特に男子選手は食事がなかなか進まず声かけが必要であった。日本から持参した調味料を使ったりして食事を取り、2-3 日するとだんだん慣れてきた様子であった。体重の推移や、ハードな試合内容に見合った食事がとれていないときは、持参したごはんや現地で補食を購入して摂取した。水は大会側から配布され、不足している分は購入した。
- 会場でのケア：日本選手団待機所の奥にブルーシートとマットを敷いてケアスペースを確保した。各自持参したマッサージやケアグッズを自由に使用したり、選手と適宜コミュニケーションをとりながら、必要な場合にはマッサージなどで対応した。
- クーリング：11 月ではあったが日中は 20 度をこえ、練習や試合後にはクーリングが必要であった。大会側から氷 2 袋が配布されたが不足しており、毎日追加で 2 袋購入した。
- 疲労対策：国内合宿と同様、アミノバリューの摂取、試合後にはジョグメイトを摂取した。ホテルと会場はバスで 10 分程度の距離で、ホテルの環境は比較的良く、日本とほぼ同様の生活ができた。各部屋ではバスタブも利用できたため、入浴をするよう選手に伝えた。
- 体調管理：体重測定、体温測定、睡眠時間、疲労度を毎朝確認した。風邪症状などを呈する選手はおらず、疲労度は食事摂取量、練習量や試合数に左右されていた。水や氷、生野菜には十分注意するようあらかじめ伝え、胃腸のトラブルもなく過ごすことができた。
- 時差：時差は 1 時間で、コンディションに大きな影響はなかった。



#### 【アップ、ダウン】

毎日アップは男女合同で行った。全体アップは 15-20 分程度で、筋温度をあげることで、可動域を大きくすること、心拍数をあげることを目的として行った。試合間があいたときには各自アップを行い、選手から要望があれば一緒にアップを行うこともあった。ダウンは試合終わりの時間が選手ごとに異なったため、セルフケアスペースにて各自で実施した。

#### 【疼痛に対するケア・テーピング】

遠征前からの不調による対応が 1 名あった。毎朝不調部位の確認とテーピングをおこない悪化は認められなかった。往路の移動が原因と思われる腰痛が 1 名あった。疼痛に対してはマッサージや物理療法を実施した。あわせてストレッチ等も指導し徐々に疼痛なく動くことができるようになった。練習中に疼痛を発症したものが 1 名あった。肉離れ様の症状ではあったが運動は可能なため、ストレッチ、マッサージ、物理療法、テーピングなどを実施した。国別対抗の男子決勝戦では試合時間が長くなり疲労も重なったため試合後にサポートが必要となりバンデージで圧迫を実施した。

大会後半では全体的に筋肉痛を訴えるものが多かった。部位は腰部や下腿で、試合数の多さやハードコートに起因するものが多かったと推測される。

## ・まとめ

事前の情報収集からとても苦労しましたが、海外経験の豊富なトレーナー陣の事前サポートや両監督のサポートのおかげでほとんどのことは対応できたように思う。また、タイトなスケジュール、シビアな試合が続く中でも和気あいあいと、元気に過ごしてくれた選手たちにもとても助けられた。

今回は国際大会での経験や成果とともに、帰国後すぐに開催される天皇賜杯皇后賜杯への影響を最小限にするということもサポートの課題の一つであった。全員が国際大会でのメダルを手にしたこと、天皇賜杯皇后賜杯でも多くの選手がベスト8に残ったことは大きな成果かと思う。選手の身体機能面においては、ハードコートでの連戦がかなりの身体負荷であったように思う。多くの選手が自らセルフケアをしており、不足していると思ったらどのようにしたらいいかを聞きにくる選手が多くいたことは国内トップ選手かつアンダーの各カテゴリーにおいて教育を受けた選手たちであると強く感じた。

今回の国際大会参加を通じ、選手と同様に私もトレーナーとして大変多くのことを経験させていただいた。今後も自己研鑽に努めるとともに、今回の経験を強化事業に還元していきたい。

最後に、準備から大会期間中まで様々なご協力をいただいた日本ソフトテニス連盟に深謝いたします。また YONEX、ナガセケンコーの皆様には、多大なご支援だけでなく現地での応援も賜り大変心強かったです。心より感謝申し上げます。



## 第 32 回日・韓・中ジュニア交流競技会 トレーナー活動報告

北村 塁 (スポーツセーフティ総合研究所)

令和 6 年 8 月に韓国・慶尚北道聞慶市で開催された第 32 回日・韓・中ジュニア交流競技会にトレーナーとして帯同させて頂いた。昨年度は和歌山県で開催となったが、今年は韓国で開催され日本とは環境が異なる中での生活やコンディショニングとなった。その活動をここに報告する。

### 【大会会場・宿舎】

会場：聞慶市民運動場 国際庭球場

宿舎：Petro Hotel

### 【選手・スタッフ】

男子監督：堀 晃大

女子監督：小野寺 剛

トレーナー：北村 塁

男子選手：坂口生磨 小山寛晴 川崎康平 森良輔 植田璃音 藤井智暉

女子選手：浦山皐 大橋玲雨 岡美志 大釜彩乃 竹田羽花 山口優菜



### 【大会スケジュール】

8 月 23 日～24 日 直前合宿

8 月 25 日 移動調整日

8 月 26 日 練習・監督会議・開会式

8 月 27 日 中国戦 (競技 1 日目)

8 月 28 日 韓国戦 (競技 2 日目)

8 月 29 日 聞慶戦 (競技 3 日目)



### 【大会結果】

男子

- ・中国戦 5-0
- ・韓国戦 3-2
- ・聞慶戦 5-0

女子

- ・中国戦 5-0
- ・韓国戦 3-2
- ・聞慶戦 5-0

## 【大会に向けた取り組み】

今大会は、直前合宿で聞慶のコートと同様のクレーコートで練習を行うことが出来た。韓国に到着してから事前練習も試合で使用する聞慶のテニスコートを使用することができたため、クレーコートへの対応など準備をすることができた。また、コロナ禍の影響もあり選手は全員、国際大会を経験したことのない選手でチームが構成されていたため、常用している薬がドーピング違反にならないかなども含め事前に確認した。将来、国際大会で食事や睡眠など様々なことを海外での環境に対応していくための経験も踏まえ、パフォーマンス発揮ができるよう指導を行った。

## 【大会期間中における取り組み】

### 1) コンディショニング

今回、直前合宿に帯同することができなかったため、移動日から選手のコンディションの確認を行った。不調を訴えている選手はいなかったが、初日は宿舎まで長時間の移動となったので、宿舎でコンディショニングとしてストレッチやトレーニングを行った。幸いにも宿舎には宿泊者専用の人工芝で作られたバスケットコートがあり、許可を頂けたので前日だけでなく、そのスペースを使用して各日コンディショニングをさせていただいた。直前合宿の際、クレーコートで練習をさせていただいていたが、聞慶のコートサーフェスは硬く、滑りやすいこともあり、前日練習の際にアジリティトレーニングやリアクションドリル等を行いパフォーマンスの維持向上に努めた。

### 2) 気候・気温への対応

韓国聞慶市は当時の日本よりも比較的涼しく、大会期間中は30℃未満になることもあり、暑熱環境への対応はスムーズに行うことが出来た。韓国本部から氷と水、スポーツドリンクなどを潤沢に用意していただき、日本から持参したスポーツドリンクも併用し、選手に合わせて水分補給をすることができた。また、待機場所はテントが用意されており、日陰で休憩しながらコンディションの調整をすることができたため、熱中症等で体調を崩した選手はいなかった。

### 3) 食事管理

韓国国内での食事は、朝夕はホテルでバイキング形式の食事、昼食はお弁当の用意がされていた。宿舎の衛生管理がとても良かったが、生ものは控えるよう指示し、選手自身で食べるものの選択をさせていた。また、起床時と競技終了後に体重測定を行い、競技中の脱水による体重の減少を少なくすること、食事をしっかり摂ってもらい体重の変動が少なくなるよう指導させていただいた。ほとんどの選手は食事や水分補給に困ることはなかったが、一部の男子選手は食事に困ることがあり、日本から持参してきた食品を使用してコンディションの維持をする機会があった。将来を見据え、こういった環境でも食べ物を選択できるよう頑張ってもらいたい。

## 【今後の課題】

今大会は韓国での開催であったが、環境に恵まれ、時間や環境面で困ることはほぼなかったが、劣悪な環境の中でも生活できるよう、国外の大会等で意識しなければならない食事や水分補給等に関しては実践教育をすることができたと感じている。選手達は国外での試合となり、慣れない環境下でパフォーマンス発揮を求められるが、難しい環境の中でどのように闘うかという能力が

国際大会では非常に重要だと感じた。特に食事、水分摂取の面ではそういった差が生まれやすいと感じる。トレーナーもそのような環境の中で、少しでもベストな環境を作り出すことが非常に重要と考える。

### 【まとめ】

韓国開催となった本大会の移動は専用バスがありとても広く、一人あたりの席も大きく作られていたため、選手達の移動負担も少なかった。通訳を通じてチームが動きやすいようスケジュール対応していただけることも多々あり、W-up やクールダウンも十分に実施でき、選手達は非常に良い環境で本大会を終えることができた。また本大会の趣旨である国際交流も選手は積極的にしており、お互いに技術を伝え合い、ソフトテニスを通じて言葉の壁を超えた交流が見られ、とても有意義な時間であったと感じる。日本チームとしては男女共に全勝で本大会を終了したが、日本の世代トップである男子選手がシングルスで敗戦するなどし、韓国も育成が進んでいると感じた。今後世代が進み、今回交流した選手同士がトップカテゴリーで対戦することもあるだろう。本大会に参加した選手達がこの大会を通じて更に成長し、トップカテゴリーで日の丸を背負う選手となることに期待する。

### 【最後に】

第 32 回日・韓・中ジュニア交流競技会におきまして日本ソフトテニス連盟の関係者、日本スポーツ協会の方々、メーカーの方々、韓国連盟の方々、応援して下さった全ての方々に御礼を申し上げます。

# 2024 年度 主要大会におけるトレーナーブース活動報告

市山裕梨（スポーツインテリジェンス株式会社）

川上晃司（天理大学）

令和 6 年度の各大会（日本連盟主要大会）におけるトレーナーの活動内容、利用状況を報告する。

## 1. トレーナーブースからオフィシャルトレーナーへの変更について

トレーナーブースにおける大会での目的は、「大会参加者を中心に怪我や体調不良時の対応、応急処置などを実施する。また、運動パフォーマンスを高めるためにコンディショニングサポートを行う。」というものであった。2004 年（平成 16 年）第 59 回広島県での全日本選手権からトレーナーブースの開設をはじめ 20 年になる。トレーナーブースと称して日本のトップレベルの 4 大会に出場者へのコンディショニングブースを開設していた。20 年目となる今年度からオフィシャルトレーナーとして選手のコンディショニングではなく、試合中のトラブルに対応するトレーナーであること、また大会参加者に平等に対応することを目的に配置を計画した。

## 2. 開設大会（日本ソフトテニス連盟主催大会を基本とする）

### 1) 第 17 回世界選手権大会日本代表選手予選会（トレーナーブースとして開設）

場所：宮城県仙台市青葉山公園庭球場

期間：令和 6 年 4 月 27 日，28 日

### 2) 第 31 回全日本シングルスソフトテニス選手権大会（トレーナーブースとオフィシャルトレーナーの両方として開設）

場所：福島県会津総合運動公園テニスコート（トレーナーブースとオフィシャルトレーナーの両方として開設）

期間：令和 6 年 5 月 18 日，19 日

### 3) 第 5 回全日本ミックスダブルス選手権大会（トレーナーブースとオフィシャル トレーナーの両方として開設）

場所：奈良県立橿原公苑明日香庭球場（一般・35 歳・45 歳・55 歳・65 歳・70 歳）

期間：令和 6 年 6 月 15 日，16 日

### 4) 男子第 69 回、女子第 68 回全日本実業団ソフトテニス選手権大会（オフィシャル トレーナーとして開設）

場所：滋賀県長浜市民庭球場

期間：令和 6 年 7 月 27 日，28 日

5) 第 52 回全日本社会人ソフトテニス選手権大会（トレーナーが足りず中止）

場所：金沢市宮城北市民テニスコート

小松運動公園末広テニスコート

石川県西部緑地公園テニスコート

期間：令和 6 年 9 月 14 日，15 日

6) JOC ジュニアオリンピックカップ／第 31 回全日本ジュニアソフトテニス選手権大会

場所：広島翔洋テニスコート

期間：令和 6 年 10 月 5 日，6 日

7) 第 28 回全日本シニアソフトテニス選手権

場所：茨城県磯原地区運動公園テニスコート

神栖海浜公園テニスコート

水戸市総合運動公園テニスコート

期間：令和 6 年 10 月 12 日，13 日

8) 第 79 回天皇杯・皇后杯全日本ソフトテニス選手権大会

場所：有明テニスの森公園ハードコート

期間：令和 6 年 11 月 8 日，9 日，10 日

9) 第 70 回全日本インドアソフトテニス選手権大会

場所：Asue アリーナ大阪（大阪中央体育館）

期間：令和 7 年 2 月 2 日

### 3. オフィシャルトレーナーの利用者対象

- 1) 試合中のメディカルタイムアウト時にコート内に入り、制限タイム内での選手の処置を行う。
- 2) トレーナー待機場所での怪我やトラブルを抱えている選手への対応（主にテーピングや対応可能範囲のコンディショニング）

### 4. トレーナーの待機場所

トレーナーブース（ケアのテント）は設置せず、本部内もしくは医務室等に待機する。

### 5. 設備備品(現地で備品確保にご協力いただく物も含む)

机、椅子、電源、テーピング、ベッド（※）、ブルーシート（※）、タオル、マット、トレーナー常備品、超音波治療器（※）、低周波治療器（※）、定電流治療器（※）、クーラーボックス、氷、パソコン（※）は必要に応じて準備するもの

## 6. それぞれの大会での活動状況と利用人数

下記 3 大会（国際大会予選会・全日本シングルス・全日本ミックスはトレーナーブースも開設）

### 1) 第 17 回世界選手権大会日本代表選手予選会（仙台市）

派遣トレーナー：川上晃司・市山裕梨

延べ利用人数：男子 2 名、女子：10 名

#### ・損傷部位

頸部(女 1 件)・肩（男 1 件・女 1 件）・大腿(女 2 件)・下腿（男 2 件・女 3 件）・足(女 9 件) 合計 19 件

#### ・損傷状況

捻挫（女 4 件）・打撲(男 1 件・女 1 件)・筋疲労(男 1 件・女 5 件)・その他（女 3 件）

#### ・処置目的

除痛（男 1 件・女 2 件）・疲労回復（女 3 件）・安静固定（女 4 件）・その他調整等（男 2 件・女 6 件）

#### ・処置内容

アイシング（女 3 件）・テーピング（男 1 件・女 5 件）・マッサージ(男 2 件・女 5 件)・ストレッチ(女 5 件)・超音波治療器（男 1 件・女 1 件）

#### ・メディカルタイムアウトによるコート内対応

女性 1 件

### 2) 第 31 回全日本シングルスソフトテニス選手権大会（福島県・会津若松市）

派遣トレーナー：川上晃司・市山裕梨

延べ利用人数：男子 4 名、女子：3 名

#### ・損傷部位

肩（女 1 件）・大腿(男 1 件)・膝（男 1 件）・下腿（女 3 件）・足(女 2 件) 合計 8 件

#### ・損傷状況

その他（男 4 件・女 4 件）

#### ・処置目的

除痛（男 1 件・女 1 件）・安静固定（女 2 件）・その他調整等（男 4 件・女 2 件）

#### ・処置内容

アイシング（女 1 件）・テーピング（男 4 件・女 3 件）・ストレッチ(男 4 件・女 1 件)・定電流治療器（女 1 件）

#### ・メディカルタイムアウトによるコート内対応

男性 3 件・女性 1 件

3) 第5回全日本ミックスダブルス選手権大会 (トレーナーブースとオフィシャルトレーナーの両方として開設) 派遣トレーナー: 工藤・市山・兼平

延べ利用人数: 男子3名、女子: 2名

・損傷部位

肩 (男1件) ・腰 (男2件) ・大腿(男1件・女2件) ・下腿 (男2件) 合計8件

・損傷状況

捻挫 (男2件) ・筋疲労(男2件・女2件) ・その他 (男1件・女1件)

・処置目的

除痛 (男2件・女1件) ・疲労回復 (男1件・女1件)

・処置内容

テーピング (男1件・女1件) ・マッサージ(男1件・女1件) ・ストレッチ(男1件・女1件) ・その他 (男1件・女1件)

・メディカルタイムアウトによるコート内対応

男性0件・女性0件

4) 男子第69回・女子第68回全日本実業団選手権大会 (オフィシャルトレーナー)

派遣トレーナー: 川上

コート内での対応 男性1名 女性4名

対応回数 男性1回 女性5回

コート外での対応 男性7名 女性4名 ・・大会救護室にてドクター対応含む

5) 第52回全日本社会人ソフトテニス選手権大会 (トレーナーが足りず中止)

6) JOC ジュニアオリンピックカップ/第31回 全日本ジュニアソフトテニス選手権大会派遣トレーナー: 溝口

対応なし

7) 第28回全日本シニアソフトテニス選手権

派遣トレーナー: 神栖会場 (川上)、磯原地区会場 (村田)、水戸会場 (市山)

コート内での対応 男性2名 女性1名

対応回数 男性3回 女性1回

コート外での対応 男性2名 女性3名

8) 第79回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会

派遣トレーナー: 川上 晃司・永野康治・北村 塁

コート内での対応 男性0名 女性4名

対応回数 男性0回 女性4回

コート外での対応 男性3名 女性8名

## 7. ブースからオフィシャルトレーナーへ

トレーナーブースからオフィシャルトレーナーへの変更については、試合中でのトラブル発生時の平等な対応にある。チームや個人によりトレーナーが帯同している者、していない者で試合中の対応に差が生じていた。個人的にトレーナーがいないペアについても試合中の対応を平等にし、公平なゲーム進行を目指していきたいと思う。

## 8. 感想および今後の課題

今年度からの初めての取り組みであったが、競技委員会や審判委員会の皆さんが協力していただきオフィシャルトレーナーのシステムのスタートが切れた。ただ問題点も多く存在する。

- ・分散会場となった場合にすべての会場にトレーナーを派遣できるのか
- ・複数のコートで同じタイミングでタイムの要求があった場合の対応
- ・個人（チーム）で契約しているトレーナーとの役割分担（コート内の対応）
- ・派遣費用について（今後試合で必要な人材となるため試合開催の予算で派遣をお願いしたい）
- ・看護師とトレーナーの役割分担

## 9. 最後に

新たなシステムに対して大会を開催された都道府県連盟の皆さんに多大なる協力をいただきました。徐々にこのシステムが定常化していくと思いますが、大会開催の都道府県連盟には今後とも変わらぬご協力をいただけますようお願いいたします。

## 第6回ソフトテニストレーナー研修会報告

永野康治（日本女子体育大学）

トレーナー研修会は、全国各地でソフトテニス競技のトレーナーとして関わっている方々に連盟のトレーナー活動を紹介し、ソフトテニス競技の底上げやトレーナー間の連携、共有を目指し開催している。今年度は対面開催および後日配信にて、3月23日(土)に22名(対面12名、配信7名)が参加し研修会を開催した。

### 1. アジア競技大会におけるトレーナー・医科学サポート

#### 1) 男子ナショナルチーム・代表トレーナーサポート[兼平智孝]

杭州アジア競技大会に向けての男子のコンディショニング強化指針として「日本のフィジカルスタンダードを変える」を合言葉に強化を行った。具体的な取り組みとしては、①通年に渡るストレングストレーニングの実施②包括的なコンディショニング③個々の機能評価とそれに基づく個別エクササイズを行った。

①では合宿内に最大筋力、パワー測定とストレングストレーニングを実施し、所属でのエクササイズプログラムを提供した。本番でも選手村内トレーニングルームにて普段通りのエクササイズによる調整に繋がった。②は運動、栄養、休息それぞれがパフォーマンスを向上させる要因として同様に重要であることを理解して、高いレベルで実践できるように講義やアドバイスをを行った。③に関しては合宿内で全員に個別サポートは叶わなかったが、怪我や故障を持った選手を中心に個別の評価とエクササイズ、治療介入を行った。大会に向けて医学、科学、心理、栄養など選手を支える為に関わって下さった方々の力で、最高の成績を残すことができた。

#### 2) 女子ナショナルチーム・代表トレーナーサポート[市山裕梨]

杭州アジア競技大会に向け、サーフェスがハードコートということからウエイトトレーニングを導入し、下半身や体幹の強化を行った。コートではブレーキングや加速といったフットワークの向上を狙い、果敢なフットワークと多彩なショットを打つための土台として成果が出たように感じる。現地では、会場や選手村も大変綺麗で過ごしやすい環境であった。食事に関しては、日本からお米やスープ、レトルト等を持参し、現地で購入した炊飯器で日本食を食べることができた。JOCのサポートも大変充実しており、生活面でのストレスが少なかった為リラックスして試合に集中できた。また、選手やスタッフ間でもコミュニケーションがとれており、良い雰囲気の中で試合に送り出せたことも勝因の一つではないかと感じる。約8か月間の強化期間の中で、心理サポートや、栄養、動画分析、ドーピングに関する知識等、たくさんのサポートをいただき最高の準備で挑むことができた。

#### 3) 男子情報戦略サポート[緒方貴浩（スポーツ科学部会）]

第19回アジア競技大会に向け男子の情報戦略サポートでは、①ダブルス対策におけるスタッツ分析、②「より攻撃的なダブルフォワード」に挑戦するためのゲーム分析、③高負荷のトレーニングにより積極的に取り組むためのゲーム分析を行なった。②、③については、監督・

コーチによりゲーム戦略の根拠となるデータ提供となった（図1）。

アジア競技大会での活動報告では、大会直前は①対戦国の情報収集、②施設全体の把握とカメラ設置箇所の選定、③必要備品の調達を行なった。大会期間中は①対戦相手の撮影、②選手らへの試合映像の即時共有、③撮影場所確保のための大会運営側との交渉を行なった。今後の情報戦略のサポートとして、日本ソフトテニス連盟所有のゲーム分析ソフト DARTFISH を用いた分析を積極的に活用していく予定である。

## フィードバック後にどうなったか

|          | 陣形タイプ  | 試合名   | ペア名    | スコア | 全ポイント数 | WF出現回数 | WF出現割合 | 各ペアWF出現回数 | 各ペアWF出現割合<br>(/全ポイント) | 全RE・変化回数 | 全RE・変化割合<br>(/WF出現時) | 各ペア<br>RE・変化回数 | 各ペア<br>RE・変化割合<br>(/WF出現時) |
|----------|--------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-----------|-----------------------|----------|----------------------|----------------|----------------------------|
| フィードバック前 | 攻撃型平行陣 | 2月合宿  | EF     | ⑤   | 44     | 41     | 93.2%  | 40        | 90.9%                 | 19       | 46.3%                | 16             | 40.0%                      |
|          | 混合     |       | CD     | 2   |        |        |        | 5         | 11.4%                 |          |                      | 3              | 60.0%                      |
|          | 攻撃型平行陣 | 平和カップ | Lin・Yu | ④   | 47     | 41     | 87.2%  | 41        | 87.2%                 | 12       | 29.3%                | 10             | 24.4%                      |
|          | 雁行陣    |       | CD     | 2   |        |        |        | 6         | 12.8%                 |          |                      | 2              | 33.3%                      |
| フィードバック後 | 攻撃型平行陣 | 3月選考会 | BE     | ⑤   | 72     | 70     | 97.2%  | 53        | 73.6%                 | 25       | 35.7%                | 18             | 34.0%                      |
|          | 混合     |       | CD     | 4   |        |        |        | 31        | 43.1%                 |          |                      | 10             | 32.3%                      |
|          | 攻撃型平行陣 | 3月選考会 | BE     | 3   | 56     | 53     | 94.6%  | 40        | 71.4%                 | 14       | 26.4%                | 8              | 20.0%                      |
|          | 混合     |       | CD     | ⑤   |        |        |        | 17        | 30.4%                 |          |                      | 6              | 35.3%                      |

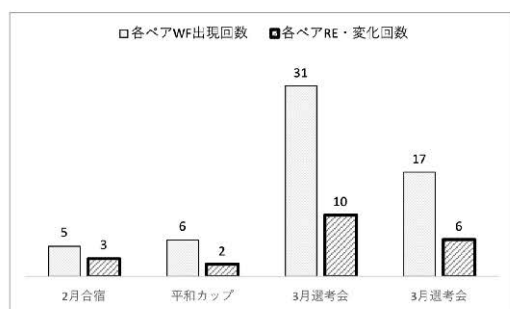


図1「攻撃的なダブルフォワード」への挑戦を目指したフィードバック後のスタッツ分析

### 4) 女子情報戦略サポート[永野康治（スポーツ科学部会）]

女子の情報戦略サポートでは、合宿での講義および映像撮影サポートを3回、オンラインでの講義を1回およびコリアカップと杭州アジア競技大会への帯同を行った。合宿では、韓国予選会やコリアカップの試合映像から得点パターン、失点パターンの分析を行い、その映像を提示することで対戦相手の傾向や対策の情報源とした。特にレシーブコースが得失点への関与が大きかった試合については、得失点ごとにレシーブコースを図示しその傾向を明らかにした(図2)。また、連続失点の場面も提示しその際の対応方法についても検討した。

大会での帯同時には対戦国の試合映像の撮影を行い、撮影した映像はコーチの協力も得ながらスマートフォンやタブレットに転送し、即時のフィードバックを行った。試合結果はすばらしいものとなり、事前のサポートを含めた医科学サポートも有効に機能したと考えられる。特に、監督・コーチとの連携が深まり、選手・スタッフが要望するデータの提供が的確に可能になったことが成果としてあげられる。

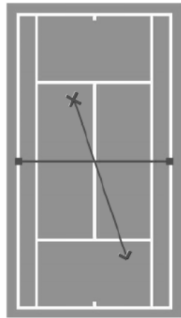
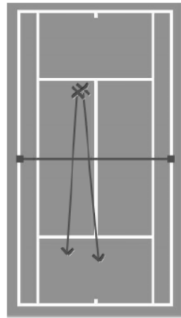
## 尾上サーブ イミンソンレシーブ

• デュースサイド得点

1G

3G

5G

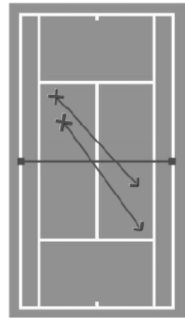
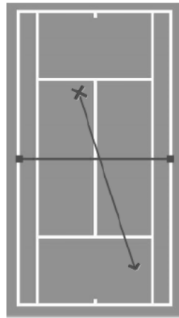
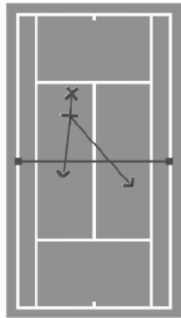


• デュースサイド失点

1G

3G

5G



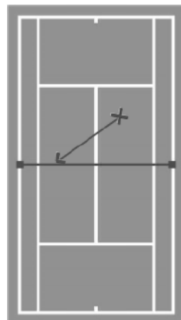
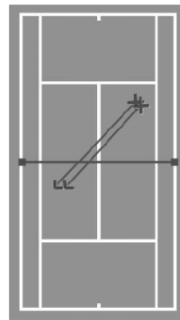
## 尾上サーブ イミンソンレシーブ

• アドサイド得点

1G

3G

5G



• アドサイド失点

1G

3G

5G

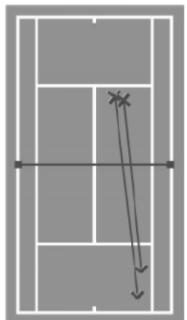
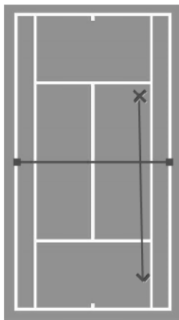
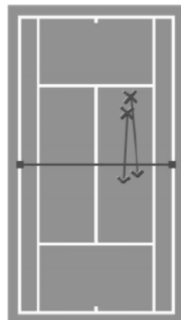


図2 サービスゲームにおける得点時と失点時の相手レシーブコース

### 5) 心理サポート [村山孝之 (スポーツ科学部会)]

アジア競技大会までの心理支援として合宿参加6回、遠隔サポート複数回を行った(図3)。一回目は運動心理学に関する科学的知見の紹介、心理への偏見の排除を狙いとした講習を行うとともに、心理検査を実施した。二回目は心理検査のフィードバック、注意制御機能を向上させる練習、個別サポートを行った(個別サポートはこれ以降も実施)。三回目は、プレイズ・アドバイストレーニングを実施した。コリアカップ後の四回目は、結果に対する原因帰属と限界的練習の重要性を再確認した。五回目は、“想定外を想定内にする”ためのメンタルリハーサルを詳細に行った。また、モメンタムチャートを活用した個別サポートも試みた。六回目の直前合宿では、個別サポートにてパフォーマンス発揮のための行動と思考を再確認した。大会まで、選手、スタッフ、医科学専門家が高いレベルで連携して一つのチームとして機能していたように思う。可能性への挑戦を今後も高い次元で支援できるよう、医科学支援(心理)のレベルもさらにアップデートしていく予定である。

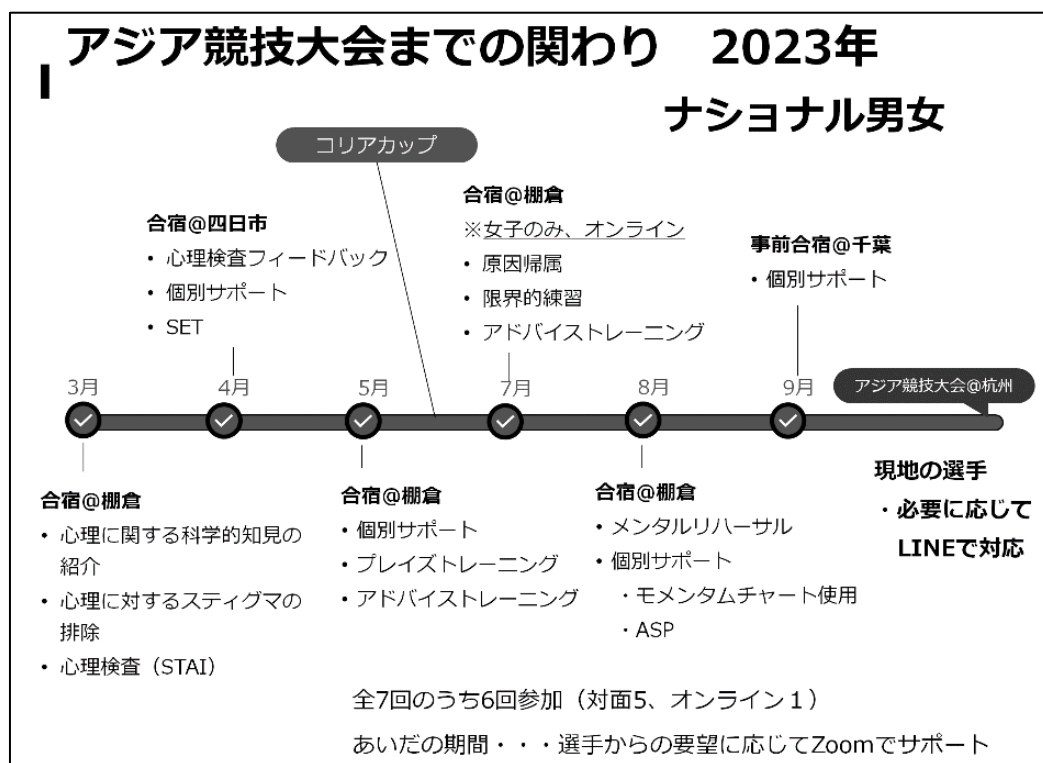


図3 アジア競技大会 2023 までの心理サポートの概要

#### 6) 大会サポート総括 [川上晃司 (日本代表マネージャー)]

今回のアジア競技大会は、ソフトテニス競技にとって最高の成績と言っても過言ではないものだった。長年関わってきたが、スタッフの連携がチーム運営にうまく機能していると思う。私がマネージャーとして動いていることもトレーナーの3人体制という面からもサポートが可能であり、さらにはスポーツ科学部会のスタッフのフットワークも軽く、必要な情報をチームに提供してくれている。メンタル部分でのサポートも合宿から必要に応じて実施され、本当にチームジャパンとして機能している成果ともいえる。次年度は世界選手権だが、さらにチームワークを良くし、全種目制覇という大きな目標にチャレンジできればと思う。

## 2. まとめ

ハイブリッドでの開催であったため、対面での充実したディスカッションと遠方から参加できない方の参加の両立が可能になった。結果として、ソフトテニスの歴史的な背景からトレーナーに求められる資質を検討することができた。さらに現在のソフトテニス界におけるトレーナーの役割についても理解を深めることができた。また、グループディスカッションでは参加者同士と講師を交えた議論ができ、貴重な情報交換の場となった。

・研修会のプログラム

| 時間              | 研修内容                                                                   | 担当                                                                                             |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00～<br>15:20 | 〈セッション 1〉<br>アジア競技大会におけるトレーナー・<br>医科学サポート<br>20 分×5<br>ディスカッション 40 分   | 兼平智孝 (男子代表)<br>市山裕梨 (女子代表)<br>緒方貴浩 (科学部会)<br>永野康治 (科学部会)<br>村山孝之 (科学部会)                        |
| 15:30～<br>16:00 | 〈セッション 2〉<br>全日本チームトレーナー報告<br>3 分×6<br>質疑 10 分                         | 溝口英二(U20 男子)<br>土井内友巳奈(U20 女子)<br>田中教裕(U17 男子)<br>高川亜紀(U17 女子)<br>北村壘(U14 男子)<br>来住野麻美(U14 女子) |
| 16:10～          | 〈セッション 3〉<br>【グループディスカッション】<br>※参加者も交えたディスカッション<br>ソフトテニスにおけるトレーナーサポート | 【ファシリテーター】<br>(トレーナー部会員)                                                                       |
|                 | ・セッション 1, 2 を踏まえての意見<br>・普段の活動での疑問など                                   |                                                                                                |

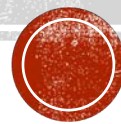
2024 年度（R6 年度）体力測定結果（男子・女子）

| 令和6年度 全日本フィジカルテスト各カテゴリー平均値(女子) |               |                  |                |                |                |                                            |                |                |                | 令和6年度 全日本フィジカルテスト各カテゴリー平均値(男子) |               |                  |                |                |                |                                 |                |                |                |
|--------------------------------|---------------|------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                                | 形態測定          |                  |                |                |                |                                            |                |                |                |                                | 形態測定          |                  |                |                |                |                                 |                |                |                |
|                                | 身長 (cm)       | 体重 (kg)          | 皮脂厚 (上腕背筋)(cm) | 皮脂厚 (肩甲骨)(cm)  | 体脂肪率 (体脂肪率)(%) | 胸囲 (cm)                                    | 胴囲 (cm)        | 大腿 (右)(cm)     | 大腿 (左)(cm)     |                                | 身長 (cm)       | 体重 (kg)          | 皮脂厚 (上腕背筋)(cm) | 皮脂厚 (肩甲骨)(cm)  | 体脂肪率 (体脂肪率)(%) | 胸囲 (cm)                         | 胴囲 (cm)        | 大腿 (右)(cm)     | 大腿 (左)(cm)     |
| 代表                             | 161.70        | 57.72            | 14.83          | 12.67          | 19.76          | 83.25                                      | 71.08          | 47.50          | 48.08          | 代表                             | 177.68        | 74.35            | 11.25          | 12.50          | 17.71          | 94.63                           | 81.75          | 53.38          | 52.13          |
| 部員数                            | 3.35          | 5.27             | 2.40           | 4.27           | 3.07           | 6.15                                       | 5.37           | 3.41           | 3.69           | 部員数                            | 4.54          | 3.54             | 2.99           | 1.29           | 1.56           | 2.50                            | 1.26           | 1.89           | 1.93           |
| N                              | 163.16        | 59.59            | 15.06          | 11.75          | 19.41          | 82.56                                      | 70.47          | 49.41          | 49.59          | N                              | 175.03        | 78.90            | 19.00          | 11.00          | 16.66          | 90.80                           | 80.23          | 52.60          | 51.55          |
| 部員数                            | 3.96          | 6.24             | 3.32           | 4.88           | 4.24           | 3.91                                       | 6.06           | 3.19           | 3.39           | 部員数                            | 5.99          | 5.65             | 2.25           | 3.18           | 2.28           | 3.89                            | 4.16           | 2.73           | 2.40           |
| U-20                           | 157.49        | 56.04            | 19.93          | 16.71          | 24.84          | 85.89                                      | 74.57          | 49.36          | 49.50          | U-20                           | 172.16        | 61.08            | 12.00          | 11.50          | 17.60          | 84.60                           | 74.00          | 50.10          | 47.50          |
| 部員数                            | 2.71          | 5.65             | 3.27           | 3.38           | 3.13           | 5.51                                       | 5.42           | 2.33           | 2.44           | 部員数                            | 7.09          | 6.58             | 4.60           | 3.84           | 4.01           | 3.66                            | 3.71           | 3.25           | 5.56           |
| U-17                           | 159.20        | 53.40            | 15.90          | 13.50          | 20.80          | 80.90                                      | 72.30          | 43.50          | 44.10          | U-17                           | 172.59        | 61.22            | 10.94          | 9.59           | 15.37          | 84.68                           | 72.95          | 50.09          | 49.90          |
| 部員数                            | 4.90          | 5.98             | 3.31           | 3.50           | 3.04           | 5.33                                       | 4.45           | 3.49           | 3.78           | 部員数                            | 3.91          | 5.04             | 2.51           | 1.70           | 3.20           | 4.51                            | 4.23           | 3.33           | 2.99           |
| U-14                           | 157.06        | 48.24            | 16.00          | 10.22          | 17.25          | 78.31                                      | 64.72          | 42.86          | 42.75          | U-14                           | 167.21        | 53.53            | 11.16          | 8.84           | 13.67          | 78.49                           | 68.74          | 48.14          | 47.34          |
| 部員数                            | 6.63          | 6.68             | 5.21           | 3.37           | 3.58           | 5.63                                       | 3.79           | 3.08           | 3.36           | 部員数                            | 5.43          | 6.20             | 2.67           | 2.09           | 2.09           | 5.21                            | 4.40           | 3.16           | 3.09           |
|                                | ハイパワー         |                  |                |                |                |                                            |                |                |                |                                | ハイパワー         |                  |                |                |                |                                 |                |                |                |
|                                | スバ・イグ・ナスト (秒) | 20M走 (秒)         | 10M走 (秒)       | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒)                             | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒) |                                | スバ・イグ・ナスト (秒) | 20M走 (秒)         | 10M走 (秒)       | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒)                  | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒) | 100'イグ・ナスト (秒) |
| 代表                             | 17.83         | 2.79             | 2.83           | 9.22           | 9.23           | 6.53                                       | 8.91           |                |                | 代表                             | 15.67         | 1.94             | 3.19           | 16.25          | 15.83          | 12.23                           | 18.55          |                |                |
| 部員数                            | 1.04          | 0.86             | 0.83           | 0.78           | 0.92           | 0.49                                       | 1.51           |                |                | 部員数                            | 0.41          | 0.07             | 0.14           | 1.71           | 0.88           | 0.43                            | 1.56           |                |                |
| N                              | 18.06         | 2.06             | 3.62           | 8.98           | 8.90           | 6.38                                       | 8.93           |                |                | N                              | 16.43         | 1.93             | 3.23           | 14.26          | 14.33          | 10.31                           | 16.40          |                |                |
| 部員数                            | 0.89          | 0.09             | 0.15           | 0.93           | 0.94           | 0.76                                       | 1.07           |                |                | 部員数                            | 0.84          | 0.06             | 0.13           | 2.13           | 2.17           | 1.58                            | 2.08           |                |                |
| U-20                           | 19.33         | 3.72             | 2.15           | 8.10           | 7.96           | 6.01                                       | 7.87           |                |                | U-20                           | 16.42         | 3.26             | 1.88           | 12.84          | 12.11          | 9.21                            | 12.91          |                |                |
| 部員数                            | 0.70          | 0.12             | 0.06           | 0.74           | 0.57           | 0.71                                       | 1.24           |                |                | 部員数                            | 0.87          | 0.11             | 0.10           | 0.80           | 1.59           | 1.02                            | 1.63           |                |                |
| U-17                           | 17.40         | 3.40             | 2.00           | 8.30           | 8.10           | 6.30                                       | 8.30           |                |                | U-17                           | 17.35         | 3.23             | 2.93           | 12.01          | 11.04          | 10.33                           | 12.13          |                |                |
| 部員数                            | 0.50          | 0.11             | 0.09           | 0.95           | 1.33           | 0.64                                       | 1.24           |                |                | 部員数                            | 1.06          | 0.13             | 4.26           | 1.62           | 1.56           | 2.00                            | 1.79           |                |                |
| U-14                           | 18.35         | 3.56             | 2.06           |                |                |                                            |                |                |                | U-14                           | 17.01         | 3.24             | 1.81           |                |                |                                 |                |                |                |
| 部員数                            | 1.10          | 0.19             | 0.13           | 測定なし           | 測定なし           | 測定なし                                       | 測定なし           |                |                | 部員数                            | 0.87          | 0.19             | 0.09           | 測定なし           | 測定なし           | 測定なし                            | 測定なし           |                |                |
|                                | ミドルパワー        | ローパワー            | 柔軟性            | 敏捷性            |                |                                            |                |                |                |                                | ミドルパワー        | ローパワー            | 柔軟性            | 敏捷性            |                |                                 |                |                |                |
|                                | コート5周走 (秒)    | シャトルステップ (M)     | 座位体前屈 (cm)     | 両足ステップ (回)     | リス・ムステップ (回)   | ※測定なし<br>カテゴリー年齢を考慮し、測定を実施していない            |                |                |                |                                | コート5周走 (秒)    | シャトルステップ (M)     | 座位体前屈 (cm)     | 両足ステップ (回)     | リス・ムステップ (回)   | ※測定なし<br>カテゴリー年齢を考慮し、測定を実施していない |                |                |                |
| 代表                             | 74.24         | 505.00           | 14.67          | 64.00          | 49.50          |                                            |                |                |                | 代表                             | 65.94         | 577.00           | 7.50           | 67.75          | 53.75          |                                 |                |                |                |
| 部員数                            | 3.72          | 8.66             | 6.74           | 5.55           | 4.76           |                                            |                |                |                | 部員数                            | 2.56          | 12.53            | 8.58           | 3.30           | 0.96           |                                 |                |                |                |
| N                              | 74.99         | 527.19           | 13.5           | 62.13          | 50.19          |                                            |                |                |                | N                              | 68.18         | 555.92           | 8.67           | 64.93          | 52.43          |                                 |                |                |                |
| 部員数                            | 3.77          | 19.02            | 6.16           | 4.66           | 4.78           |                                            |                |                |                | 部員数                            | 3.16          | 22.90            | 7.25           | 7.19           | 4.54           |                                 |                |                |                |
| U-20                           | 80.00         | 497.93           | 11.29          | 62.43          | 48.93          | ※記録未入力<br>合宿会場の環境やコンディションにより、実施することが困難であった |                |                |                | U-20                           | 67.58         | 562.89           |                | 65.11          | 50.11          |                                 |                |                |                |
| 部員数                            | 3.35          | 14.45            | 3.73           | 3.55           | 3.50           |                                            |                |                |                | 部員数                            | 2.79          | 21.33            |                | 3.18           | 1.27           |                                 |                |                |                |
| U-17                           | 74.70         | 524.80           | 12.50          | 62.20          | 51.10          |                                            |                |                |                | U-17                           | 65.91         | 577.50           | 10.25          | 62.45          | 47.25          |                                 |                |                |                |
| 部員数                            | 3.70          | 19.77            | 8.87           | 6.45           | 3.56           |                                            |                |                |                | 部員数                            | 2.88          | 42.41            | 3.14           | 6.02           | 6.82           |                                 |                |                |                |
| U-14                           | 77.64         | 501.61           | 11.44          | 58.33          | 46.06          |                                            |                |                |                | U-14                           | 73.44         | 545.22           | 7.42           | 60.16          | 46.84          |                                 |                |                |                |
| 部員数                            | 5.38          | 18.17            | 6.03           | 5.54           | 5.18           |                                            |                |                |                | 部員数                            | 4.87          | 23.53            | 8.97           | 6.81           | 5.16           |                                 |                |                |                |
|                                | 瞬発力           |                  |                | 筋力             |                |                                            |                |                |                |                                | 瞬発力           |                  |                | 筋力             |                |                                 |                |                |                |
|                                | 立ち幅跳び (cm)    | バ・ティ・リ・ジャンプ (cm) | 背筋力 (kg)       | 握力 (利き腕)(kg)   | 握力 (非利き腕)(kg)  | 上体起こし (30秒)(回)                             | 胸立て伏せ (30秒)(回) |                |                |                                | 立ち幅跳び (cm)    | バ・ティ・リ・ジャンプ (cm) | 背筋力 (kg)       | 握力 (利き腕)(kg)   | 握力 (非利き腕)(kg)  | 上体起こし (30秒)(回)                  | 胸立て伏せ (30秒)(回) |                |                |
| 代表                             | 192.00        |                  | 108.03         | 34.27          | 25.10          | 30.33                                      | 21.80          |                |                | 代表                             | 253.25        |                  | 168.67         | 52.93          | 42.60          | 40.50                           | 61.00          |                |                |
| 部員数                            | 15.39         |                  | 25.55          | 5.88           | 4.94           | 6.15                                       | 11.48          |                |                | 部員数                            | 6.99          |                  | 18.50          | 6.36           | 3.41           | 3.32                            | 4.55           |                |                |
| N                              | 194.50        |                  | 89.72          | 33.82          | 25.12          | 30.13                                      | 16.93          |                |                | N                              | 243.50        |                  | 151.89         | 46.92          | 39.21          | 36.14                           | 48.80          |                |                |
| 部員数                            | 17.29         |                  | 18.93          | 5.00           | 5.31           | 5.81                                       | 7.45           |                |                | 部員数                            | 14.21         |                  | 28.63          | 8.20           | 5.62           | 4.61                            | 13.22          |                |                |
| U-20                           | 188.43        |                  | 92.00          | 33.15          | 24.01          | 29.43                                      | 20.93          |                |                | U-20                           | 214.61        |                  | 127.67         | 42.40          | 34.39          | 32.80                           | 38.60          |                |                |
| 部員数                            | 10.51         |                  | 15.80          | 5.93           | 2.31           | 2.5                                        | 8.68           |                |                | 部員数                            | 95.05         |                  | 23.89          | 6.57           | 6.31           | 6.55                            | 5.87           |                |                |
| U-17                           | 196.70        |                  | 89.80          | 31.40          | 23.50          | 31.90                                      | 28.60          |                |                | U-17                           | 238.55        |                  | 140.92         | 44.84          | 34.43          | 34.17                           | 31.82          |                |                |
| 部員数                            | 9.96          |                  | 24.82          | 4.41           | 4.03           | 2.84                                       | 8.58           |                |                | 部員数                            | 12.58         |                  | 18.54          | 7.31           | 7.11           | 4.13                            | 7.96           |                |                |
| U-14                           | 192.61        |                  |                | 27.82          | 23.10          | 25.00                                      | 19.00          |                |                | U-14                           | 224.83        |                  |                | 35.19          | 26.19          | 36.53                           | 23.00          |                |                |
| 部員数                            | 18.08         |                  | 測定なし           | 4.95           | 4.59           | 4.06                                       | 8.53           |                |                | 部員数                            | 19.39         |                  | 測定なし           | 7.60           | 7.36           | 6.68                            | 7.36           |                |                |

## 第 4 章

### 研究紹介

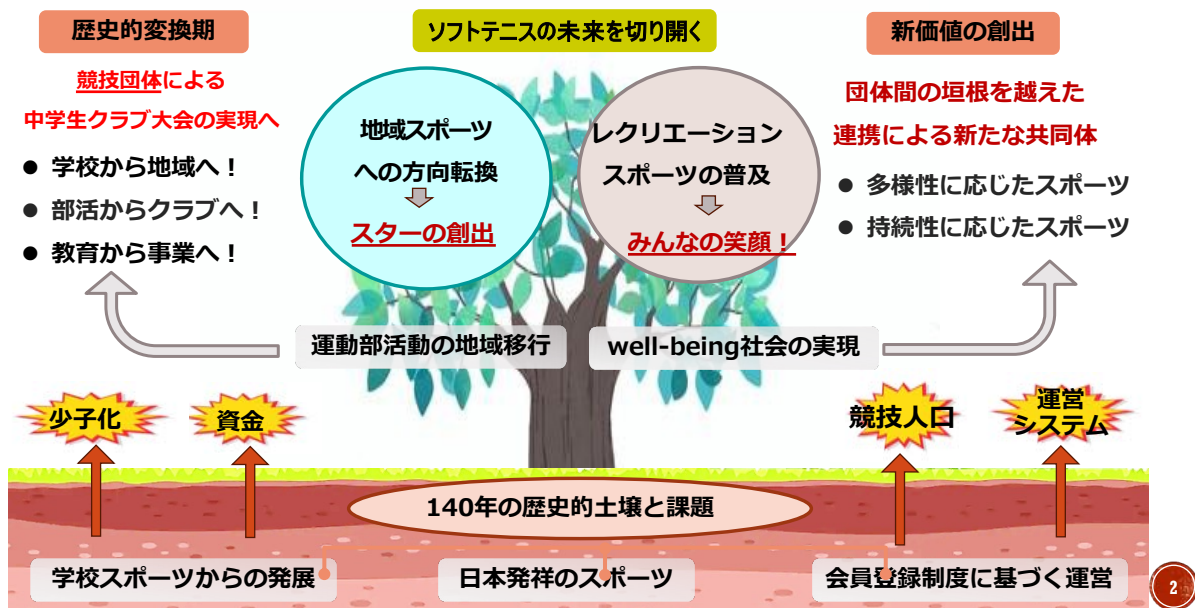
# 中学校ソフトテニス部指導者の コーチングスタイルと地域移行ビジョン



北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 小峯 秋二

1

## ソフトテニス新時代を創出するために



2

近年の部活動改革施策の変遷

| 年度   | 2016                | 2017     | 2018        | 2019                | 2020      | 2021       | 2022                  | 2023 | 2024   | 2025 |
|------|---------------------|----------|-------------|---------------------|-----------|------------|-----------------------|------|--------|------|
| 主な施策 | 教員勤務実態調査（約6割過労死ライン） | 部活動指導員制度 | 運動部活動ガイドライン | 働き方改革に関する総合的な方策（答申） | 運動部活動改革元年 | 地域移行検討会議設置 | 未来のフカツ検討会議提言新たなガイドライン |      | 改革推進期間 |      |
|      |                     |          |             |                     |           |            |                       |      |        |      |
|      |                     |          |             |                     |           |            |                       |      |        |      |
|      |                     |          |             |                     |           |            |                       |      |        |      |

地域移行の課題について

|           |                                                                      |         |                                                                                                                         |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新たなスポーツ環境 | ・地域の実情に応じ、多様なスポーツ団体等が実施主体<br>・特定種目だけでなく、生徒の状況に適した機会も確保               | 大会      | ・大会主催者に対し、地域のスポーツ団体等の参加を認めるよう要請<br>・地域のスポーツ団体等も参加できる大会に対して支援                                                            |
| スポーツ団体等   | ・先進的に取り組んでいる事例をまね提供<br>・必要の予算の確保や補助金を含む多様な財源確保の検討                    | 会費や保険   | ・困難する家庭へのスポーツに係る費用の支援方策の検討<br>・スポーツ安全保険が、災害共済給付と同等程度の補償となるよう要請                                                          |
| スポーツ指導者   | ・指導者資格の取得や研修の実施の促進<br>・部活動指導員の活用、教師等の兼職兼業、人材の欠<br>・指導者の確保のための支援方策の検討 | 学習指導要領等 | ・部活動の課題や留置事項等について通知、学習指導要領解説の見直し、次期改訂時の見直しに向けた検討<br>・部活動等から得る個性や意欲、能力を全試全体を通じて多面的に評価<br>・教師の採用で部活動指導の能力等を適度に評価していれば、見直す |
| スポーツ施設    | ・学校体育施設活用に係る協議会の設置、ルールの設定<br>・スポーツ団体等に管理を委託                          |         |                                                                                                                         |

- ①新たなスポーツ環境
- ②スポーツ団体等
- ③スポーツ指導者
- ④スポーツ施設
- ⑤大会のあり方
- ⑥会費や保険
- ⑦学習指導要領等

（出典）スポーツ庁（2020）「運動部活動地域移行に関する提言」より抜粋

中体連加盟生徒数推移（10力年）

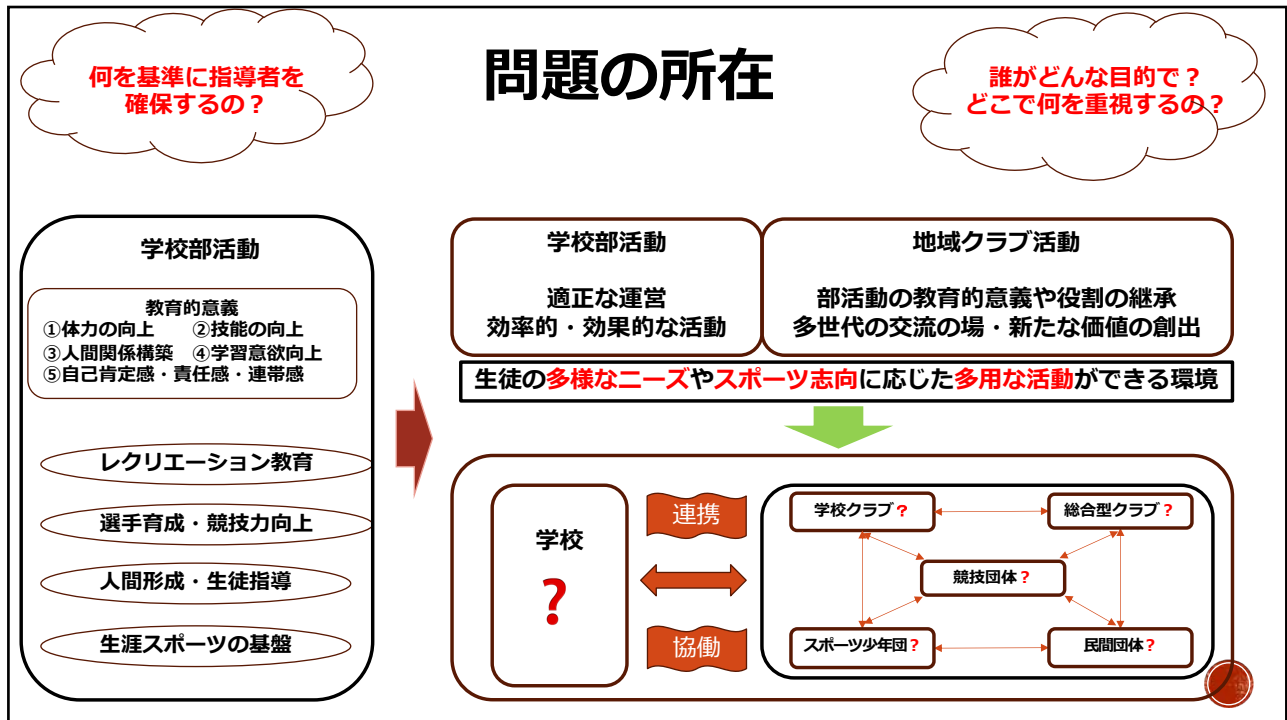
| 男女合計数    | H26     | H27     | H28     | H29     | H30     | R1      | R2      | R3      | R4      | R5      |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| バスケットボール | 315,097 | 315,736 | 311,487 | 304,292 | 293,466 | 289,389 | 287,726 | 273,383 | 288,579 | 284,758 |
| ソフトテニス   | 367,068 | 370,476 | 358,328 | 338,627 | 317,020 | 306,827 | 295,524 | 290,898 | 287,165 | 277,984 |
| 卓球       | 240,676 | 243,673 | 243,379 | 252,649 | 258,152 | 262,550 | 248,649 | 231,137 | 234,389 | 219,333 |
| 陸上競技     | 219,556 | 220,855 | 221,173 | 222,437 | 219,934 | 222,080 | 215,551 | 205,598 | 207,808 | 200,365 |
| バレーボール   | 205,640 | 212,175 | 214,855 | 211,536 | 198,330 | 188,832 | 190,465 | 199,612 | 215,036 | 209,068 |

令和5年度男女比（n=277,984）

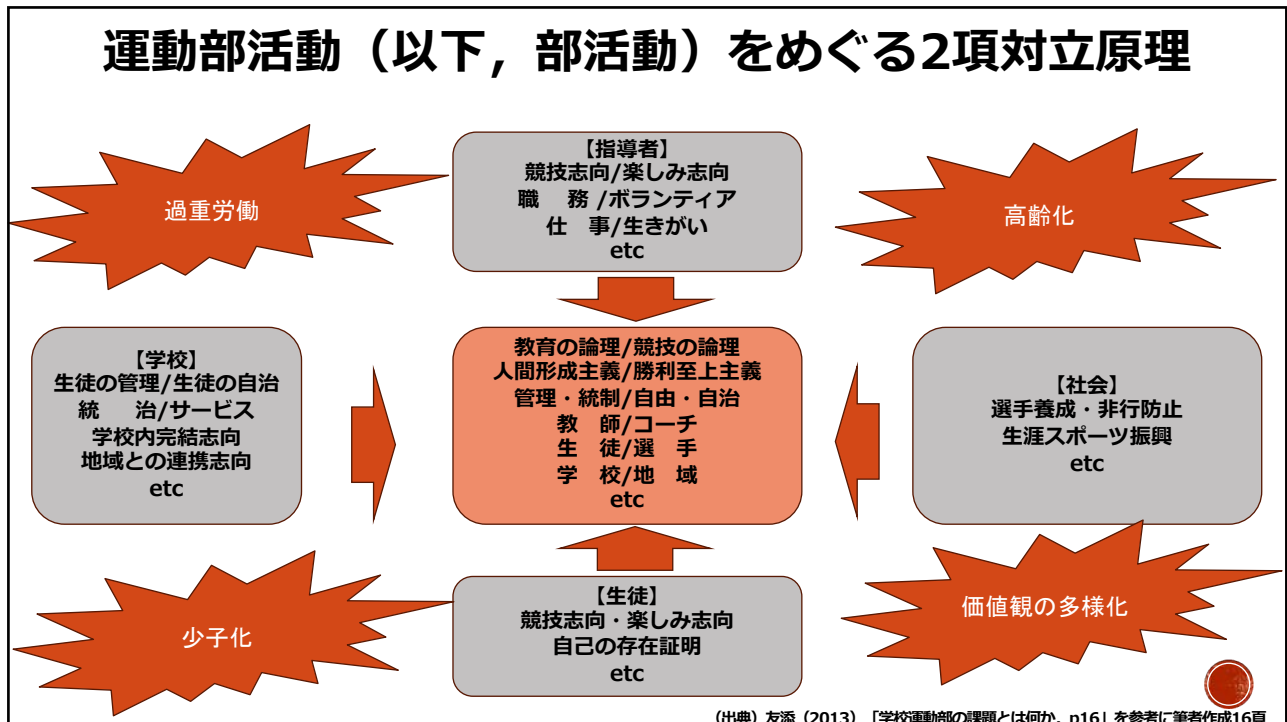


| 種目       | 最大値     | 最小値     | 差       |
|----------|---------|---------|---------|
| バスケットボール | 315,736 | 273,383 | -42,353 |
| ソフトテニス   | 370,476 | 277,984 | -92,492 |
| 卓球       | 262,550 | 219,333 | -43,217 |
| 陸上競技     | 222,437 | 200,365 | -22,072 |
| バレーボール   | 215,036 | 188,832 | -26,204 |

（出典：日本中学校体育連盟加盟校調査を参考に、筆者作成）



5



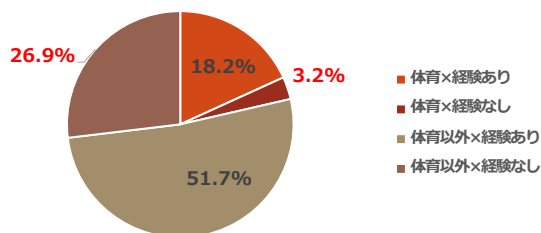
6

## 先行研究① 部活動指導者の現状

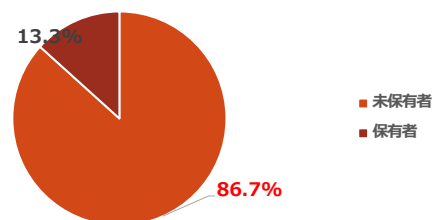
生徒の**多様なキャリア**や**志向**などを念頭に教育課程との関係を工夫したり，目先の**競技成績**にとらわれず，生徒の**長期的なスポーツキャリア全体**を視野に入れた**コーチング**を行ったりすること。

（スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議，2013）

R3中学校運動部顧問  
担当強化×競技経験の有無(n=2,053)



R3中学校運動部顧問  
JSPO指導者資格 (n=2,053)



（出典）日本スポーツ庁（2021）「学校運動部活動指導者の実態に関する調査報告書」を参考に筆者作成

7

## 先行研究② 部活動顧問

- 部活動を「**教育の論理**」の範疇を超えて利用しようとする学校側と「**選手養成の場や機関**」とみなす競技団体の双方の思惑が存在してきた。

（友添，2016）

- 学校では「**何らかの価値を実現するための手段として教育者が期待する**」スポーツへの**価値意識**が重視されてきた。

（菊ほか，2015）

- 「**勝つ喜び**」を得る手段として子供のためになると意味づけている**保護者のニーズ**が影響していること

（中澤，2016）



- 「**教育的／競技的空間の二重性**」による顧問の欲求の混乱が生じていること

（小谷ほか，2003・2008）



- 部活動が**教育**であると同時に**スポーツ**でもあり，顧問は**教師**であると同時に**コーチ**でもあることから生じるもの。スポーツと学校教育の関係を考える上では重要な重要な課題である。

（中澤，2016）

8

### 先行研究③ 部活動の地域移行と指導者

- ・ 兼職兼業を希望する教員の割合は26.1% (JSPO, 2021)
- ・ 部活動の学校外との関係構築は、教員文化の存在を踏まえない限り困難であること (谷口, 2014)
- ・ 総合型スポーツクラブの指導者の課題には、中学生への教育的配慮ができる指導者の不足や確保が困難であること (川西他, 2023)

顧問の地域クラブ活動運営への参画は地域スポーツ振興や指導者確保方策の観点から効果的である。

どのような顧問が地域クラブ活動に参画するかに着目した研究はない。

9

### 先行研究④ コーチングスタイル (CS)

- ・ コーチはチームの活動に影響を及ぼし、CSによりチームに与える影響は異なる。(石村, 1998)
- ・ 選手に対するコーチの影響は、コーチの属性、コーチと選手との個人的な関係を基盤とした個人的勢力に大きく規定されること。(伊藤他, 1998)

CSとは、個人のコーチング行動の総体を記述的に分類化したもの  
(Neville, Cross et al, 2008)

本研究におけるCSの定義

「部活動指導における顧問個人の活動・興味・関心・価値・意見などのスポーツ指導行動様式の総体」

10

## 調査について

【目的】 全国の中学校ソフトテニス部の顧問教員が持つCSの因子構造とその特性, それに基づいて分類された顧問教員のグループのCS因子の特徴と地域移行への対応の違いについて明らかにすること

【対象】 全国指導者 15,524名（顧問11,907名：部活動指導員779名：外部指導者2,818名）

【方法】 2023年7月上旬～8月下旬 webアンケート調査

回答者1,281名（回収率は8.4%）分析対象者は正顧問1,010名.

【項目】 1.属性 2.指導行動 3. CS項目 4. 地域移行の考え方

CSの選択肢は5段階指標を用いた.



11

## 属性と地域移行ビジョン (N=1,010)

| 項目    | n   | %    | 平均値   | SD    | 項目       | n   | %    | 平均値  | SD   |
|-------|-----|------|-------|-------|----------|-----|------|------|------|
| 性別    |     |      |       |       | 競技経験年数   |     |      |      |      |
| 男性    | 750 | 74.3 |       |       | 競技経験なし   | 517 | 51.2 |      |      |
| 女性    | 260 | 25.7 |       |       | 10年以下    | 311 | 30.8 | 5.53 | 9.73 |
| 年代    |     |      |       |       | 20年以下    | 89  | 8.8  |      |      |
| 20代   | 284 | 28.1 |       |       | 21年以上    | 93  | 9.2  |      |      |
| 30代   | 338 | 33.5 |       |       | 指導経験年数   |     |      |      |      |
| 40代   | 196 | 19.4 | 37.84 | 11.31 | 3年以下     | 320 | 31.7 |      |      |
| 50代   | 152 | 15.0 |       |       | 10年以下    | 372 | 36.8 |      |      |
| 60代以上 | 40  | 4.0  |       |       | 20年以下    | 207 | 20.5 | 7.83 | 8.30 |
| 地域    |     |      |       |       | 21年以上    | 111 | 11.0 |      |      |
| 北海道   | 50  | 5.0  |       |       | 参加意思     |     |      |      |      |
| 東北    | 173 | 17.1 |       |       | 参加群      | 228 | 22.6 |      |      |
| 関東    | 78  | 7.7  |       |       | 不参加群     | 657 | 65.0 |      |      |
| 北信越   | 155 | 15.4 |       |       | 未定群      | 125 | 12.4 |      |      |
| 東海    | 112 | 11.1 |       |       | 運営主体     |     |      |      |      |
| 近畿    | 88  | 8.7  |       |       | 学校型クラブ   | 191 | 18.9 |      |      |
| 中国    | 69  | 6.8  |       |       | 総合型クラブ   | 299 | 29.6 |      |      |
| 四国    | 104 | 10.3 |       |       | 競技団体型クラブ | 311 | 30.8 |      |      |
| 九州・沖縄 | 181 | 17.9 |       |       | スポーツ少年団  | 209 | 20.7 |      |      |



12

## 因子分析結果（最尤法プロマックス回転）

| CS因子名        | CS% | F1  | F2   | F3   | F4   | F5   | F6   | Gronbach<br>α |
|--------------|-----|-----|------|------|------|------|------|---------------|
| 1. 教育効果      | .77 | .83 | -.07 | .01  | -.03 | -.02 | .03  |               |
| 2. Integrity | .80 | .70 | .01  | -.07 | -.03 | -.07 | -.01 |               |
| 3. 資質・能力     | .84 | .61 | .04  | -.06 | .05  | .11  | .06  |               |
| 4. 勝利・技術     | .76 | .58 | -.03 | .07  | .06  | .10  | .01  |               |
| 5. 生涯スポーツ    | .75 | .51 | .09  | .06  | -.04 | -.16 | -.02 |               |
| 6. 平等性       | .86 |     |      |      |      |      | .90  |               |

第1因子 教育効果 5項目

第2因子 Integrity 4項目

第3因子 資質・能力 4項目

第4因子 勝利・技術 4項目

第5因子 生涯スポーツ 4項目

第6因子 平等性 2項目

13

## 分散分析結果（N=1,010）

| Total<br>n=1,010 | Group1<br>255 | Group2<br>206 | Group3<br>221 | Group4<br>328 | F値     | P値 | LSD                           |
|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|----|-------------------------------|
| CS因子名            | 競技スポーツ<br>志向型 | 人間形成<br>志向型   | 生涯スポーツ<br>志向型 | 活動支援<br>志向型   |        |    |                               |
| F1 教育効果          | 4.75          | 4.42          | 4.77          | 4.01          | 220.07 | ** | G4<G1・2・3** G2<G1・3**         |
| F2 Integrity     | 4.30          | 3.91          | 4.51          | 3.43          | 169.25 | ** | G4<G1・2・3** G2<G1・3** G1<G3** |
| F3 資質・能力         | 4.17          | 3.13          | 4.31          | 3.05          | 232.38 | ** | G2・4<G1・3** G1<G3*            |
| F4 勝利・技術         | 3.96          | 3.24          | 3.81          | 3.34          | 74.01  | ** | G2・4<G1・3** G3<G1*            |
| F5 生涯スポーツ        | 4.42          | 3.98          | 4.59          | 3.59          | 181.94 | ** | G4<G1・2・3** G2<G1・3** G1<G3** |
| F6 平等性           | 2.49          | 3.94          | 4.41          | 2.63          | 346.60 | ** | G1・4<G2・3** G2<G3**           |

\*\*p<.01 \*p<.05

競技スポーツによる勝利を目的とした指導へ傾倒している → 「競技スポーツ志向型」  
 スポーツの楽しさや仲間との友情を通じた人間形成等の教育効果 → 「人間形成志向型」  
 生涯スポーツの実践に向けた資質・能力の育成 → 「生涯スポーツ志向型」  
 部活動の支援を目的としている傾向 → 「活動支援志向型」

14

## クラスターグループと参加意思 (N=1,010)

| CG        | 全体<br>n | 参加群<br>(n=228) |      | 不参加群<br>(n=657) |      | 未定群<br>(n=125) |      | p   |
|-----------|---------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|-----|
|           |         | n              | %    | n               | %    | n              | %    |     |
| 競技スポーツ志向型 | 328     | 82             | 25.0 | 198             | 60.4 | 48             | 14.6 | * * |
| 人間形成志向型   | 255     | 39             | 15.3 | 190             | 74.5 | 26             | 10.2 |     |
| 生涯スポーツ志向型 | 206     | 81             | 39.3 | 101             | 49.0 | 24             | 11.7 |     |
| 活動支援型     | 221     | 26             | 11.8 | 168             | 76.0 | 27             | 12.2 |     |

\*\*p<.01

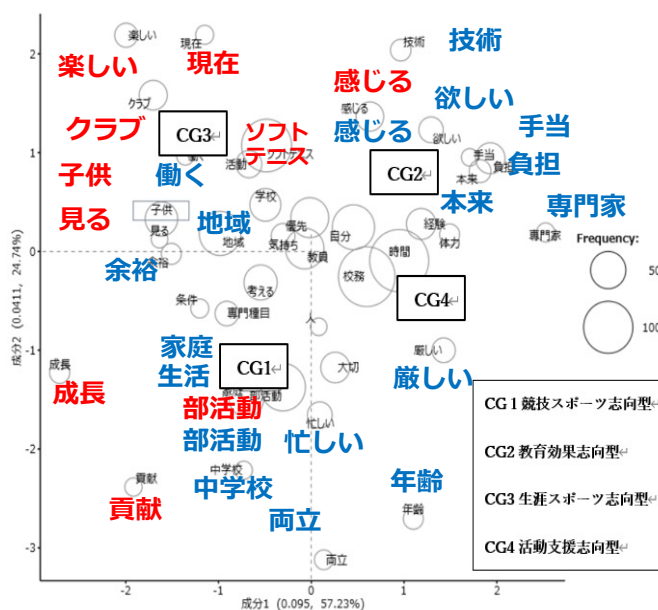
参加予定群  
不参加予定群  
未定群

生涯スポーツ志向型・競技スポーツ志向型  
活動支援志向型・人間形成志向型  
競技スポーツ志向型



15

## 対応分析結果① (N=1,010)



### CG1 競技スポーツ志向型

生徒の成長やソフトテニスの普及振興にやりがいを感じている。校務や個人及び家族との時間が犠牲になりやすいと感じている。

### CG2 人間形成志向型

部活動の意義や日常の部活動指導から得られる教育効果を感じている。指導に対する心身の負担や限界、他の校務に与える影響を危惧している。

### CG3 生涯スポーツ志向型

生徒の成長やソフトテニスの普及振興にやりがいや楽しみを感じている。すでに地域移行へ対応してクラブ化している。

### CG4 活動支援志向型

一定の教育効果を認め生徒の活動を支援しているが、年齢や他の校務から指導に対する心身の限界や負担感を感じている。



16

## クラスターグループと地域クラブ運営主体 (N=1,010)

| クラスターグループ | 全体  | 学校型クラブ<br>(n=191) |      | 総合型クラブ<br>(n=299) |      | 競技団体型クラブ<br>(n=311) |      | スポーツ少年団<br>(n=209) |      | P   |
|-----------|-----|-------------------|------|-------------------|------|---------------------|------|--------------------|------|-----|
|           |     | n                 | %    | n                 | %    | n                   | %    | n                  | %    |     |
| 競技スポーツ志向型 | 328 | 78                | 23.8 | 100               | 30.5 | 88                  | 26.8 | 62                 | 18.9 | * * |
| 人間形成志向型   | 255 | 41                | 16.1 | 70                | 27.5 | 82                  | 32.1 | 62                 | 24.3 |     |
| 生涯スポーツ志向型 | 206 | 53                | 25.7 | 68                | 33.0 | 51                  | 24.8 | 34                 | 16.5 |     |
| 活動支援型     | 221 | 19                | 8.6  | 61                | 27.6 | 90                  | 40.7 | 51                 | 23.1 |     |

\*\*p<.01

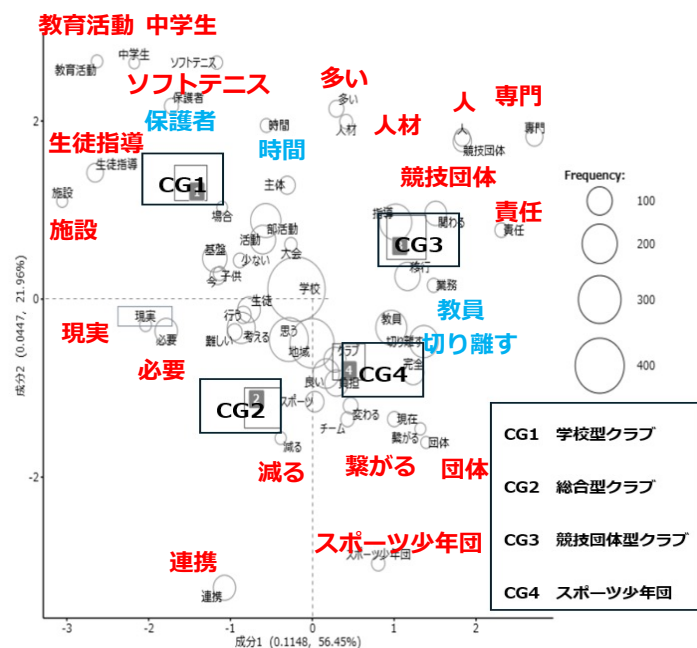
学校型クラブ  
総合型クラブ  
競技団体型クラブ  
スポーツ少年団

生涯スポーツ志向型・競技スポーツ志向型  
生涯スポーツ志向型・競技スポーツ志向型  
活動支援志向型・人間形成志向型  
人間形成志向型・活動支援志向型



17

## 対応分析結果② (N=1,010)



### CG1 学校型クラブ

生徒指導上、学校の教育活動として必要。ソフトテニス始める中学生は多い。保護者負担、学校施設利用、時間的負担

### CG2 総合型クラブ

学校との連携は必要。教員の負担が減る。最も現実的である。部活動は学校に必要。

### CG3 競技団体型クラブ

専門的な指導ができる。競技団体が責任を持って指導すべき。指導人材が豊富。

### CG4 スポーツ少年団

スポーツ少年団を活用。地域にすでにある団体。学校から完全に切り離す。教員の働き方改革。指導者がいる。学校基盤だと今までと何も代わらない。



18

# 明らかになったこと

1. 顧問教員のCS因子として①教育効果②インテグリティ③資質・能力④勝利・技術⑤生涯スポーツ⑥平等性の6因子を抽出した。
2. ①競技スポーツ志向型②人間形成志向型③生涯スポーツ志向型④活動支援志向型の4グループに分類された。
3. ①競技スポーツ志向型→勝利を目的とした指導への傾倒。②人間形成志向型→人間的成長等の教育効果。③生涯スポーツ志向型→生涯スポーツの実践 ④活動支援志向型→部活動の支援。
4. 参加意欲の割合は③生涯スポーツ志向型が高かった。
5. ①競技スポーツ志向型と③生涯スポーツ志向型→肯定的かつ意欲的な意見②人間形成志向型と④活動支援志向型→地域移行への対応には消極的な意見
6. 学校型クラブと総合型クラブ→部活動は学校教育に必要  
競技団体型クラブとスポーツ少年団→学校から切り離すこと



19

## 文献

- 尾縣真・広瀬健一 (2024) コーチング概論。みらい：岐阜、pp.80-91。
- 川西正志・長ヶ原誠・北村尚浩 (1993) マスターズスイマーのスポーツ的ライフスタイル：過去のスポーツ経験の影響を中心に。スポーツ社会学研究 1：49-61。
- 川西正志・川西司・大崎哲也・山田奈美江・永谷稔・小坂井留美・竹田唯史 (2024) 中学校運動部活動の地域移行化に対する北海道の総合型地域スポーツクラブの対応意見。北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要。15：1-13。
- 河村明和 (2017) 日本の学校教育の変遷から見た部活動の現状と今後の在り方についての検討。早稲田大学大学院教育学研究科紀要。24-2：43-53。
- 菊幸一・茂木宏子・功刀梢 (2014) 体育・スポーツ社会学からみたスポーツ価値意識研究の現状と課題。木村和彦編。新たなスポーツ価値意識の多面的な評価指標の開発：第1報。日本体育協会スポーツ医・科学研究報告III：5-30。
- 小峯秋二・川西正志・竹田唯史 (2023) 北海道中学校のソフトテニス指導者の指導価値志向と部活動の地域移行化ビジョン。北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要。14。2023。
- 関子浩二 (2017) コーチングモデルと体育系大学で行うべき一般コーチング学の内容。コーチング学研究30増刊号：137-149。
- 杉本厚夫 (2013) 混迷する学校部活動。友添秀則編。現代スポーツ評論28。創文企画：東京。pp.36-59。
- スポーツ庁 (2017) 学校教育法施行規則の一部を改正する省令の施行について（通知）。[https://www.mext.go.jp/sports/content/20210511-spt\\_sseisaku02-000014391\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20210511-spt_sseisaku02-000014391_3.pdf)。（参照日2024年5月22日）
- スポーツ庁 (2017) スポーツ基本計画。スポーツ基本計画（本文）（mext.go.jp）。（参照日2024年5月24日）
- スポーツ庁 (2022) 運動部活動の地域移行に関する検討会議提言。02\_運動部活動の地域移行に関する検討会議提言（mext.go.jp）（参照日2024年5月7日）
- スポーツ庁・文化庁 (2022) 学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン。学校部活動及び地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（mext.go.jp）。（参照日2024年5月9日）
- 谷口勇一 (2014) 部活動と総合型地域スポーツクラブの関係構築動向をめぐる批判的検討：「失敗事例」からみえてきた教員文化の諸相をもとに。体育学研究。59：559-576。
- 友添秀則 (2016) 運動部活動の理論と実践。大修館書店：東京。pp.2-15。
- 中澤篤史 (2008) 運動部活動改革への保護者のかかわりに関する社会学的考察：公立中学校サッカー部の事例研究。スポーツ科学研究。5：79-95。
- 中澤篤史 (2016) 運動部活動の戦後と現在：なぜスポーツは学校教育と結びつけられるのか。青弓社：東京。pp.272-322。
- 中澤篤史 (2021) 中学校体育連盟の形成過程（1947 - 1967）：運動部活動における教育と競技の関係性を再考する。体育学研究。66：497-514。
- 仁木幸男 (2010) 中学校の部活動の教育的効果に関する研究：歴史的考察と調査研究。早稲田大学大学院教育学研究科博士学位審査論文。
- 日本スポーツ協会 (2021) 学校運動部活動指導者の実態に関する調査。R3\_houkokusho.pdf (japan-sports.or.jp)。（参照日 2024年6月21日）
- 文部科学省 (2016) 教員勤務実態調査。学校における働き方改革特別部会（第17回）配布資料（mext.go.jp）（参照日。2024年5月24日）
- 文部科学省 (2020) 学校の働き方改革を踏まえた部活動改革について。【本文】学校の働き方改革を踏まえた部活動改革（mext.go.jp）。（参照日。2024年5月7日）
- Coaching Association of Canada (2016) LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT 1 INFORMATION FOR PARENTS。https://coach.ca/sites/default/files/202002/CAC\_7516A\_11\_LTAD\_English\_Brochure\_FINAL.pdf。（参照日2024年5月7日）
- Cross, N., Lyle, J. (2008) コーチと選手のためのコーチング戦略。八千代出版：東京。pp.25-60。
- Crossan, W., Bedner, M., Baghurst, T., and Komarc, M. (2021) An Exploratory Study of the Use of Values by Coaches in the Czech Republic, Journal Sport Behavior Vol. 44(3)：286-302。
- Thomson, J. (2021) ダブル・ゴール・コーチ。東洋館出版社：東京。
- Martens, R. (2013) スポーツ・コーチング学。西村書店：東京。pp.22-27。
- Plummer, T. (1974) The concept and Application of Lifestyle Segmentation, Journal of Marketing, Vol.38, Issue 1。
- Ralph, J. S. (1988) THE COACH, 日本文化出版：東京。pp.16-17。
- Wells, W. D., Tigert, D. J. (1971) Activities, Interests, and Opinions, Journal of Advertising Research, Vol.11(4)：27-35。



20

## 編集後記

例年に続き、今年も 2024 年（1 月～12 月）に行われた医科学委員会としての活動、ならびにソフトテニスに関する研究紹介を一つにまとめた「医科学研究報告書」が完成しました。まずは作成にあたってご協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げます。

この医科学研究報告書は、例年、医科学委員会を構成する 4 つの部会（医学部会、アンチ・ドーピング部会、トレーナー部会、スポーツ科学部会）の活動をまとめております。ご一読いただき、医科学委員会が実際に行っている活動や全日本チームが実際に利用している医科学支援の具体例、そしてプレイヤーズセンタード、つまり選手を中心にしたアントラージュとしての医科学支援のあり方など、ぜひ日頃の練習や活動計画の参考にしていただければ幸いです。

第 1～3 章の内容は「強化」に関する支援活動です。あくまで 2024 年の活動をまとめたものになりますが、具体的な医科学支援活動や支援体制は、年々少しずつ形を変えつつあります。それは、医科学支援の方法が研究の蓄積とともに常に発展していることや、全日本チームのメンバーが毎年変わること、そしてスポーツ界を取り巻く状況が刻々と変化しているためです。医科学専門家には、ソフトテニスのプレイヤー同様、環境や状況に応じた柔軟な支援が求められています。実際に、過去の医科学報告書を順番に読んでみますと、各部会の医科学支援の内容が、その時々状況に合わせて異なることがわかります。今後、この医科学報告書は PDF で連盟ホームページに公開される方針になっています。興味関心のある方々にはぜひ過去の医科学報告書についてもご一読いただき、多様な支援の例を利活用いただければと存じます。

また、第 4 章は、ソフトテニスの「普及」にも大きく関わる部活動の地域移行をテーマとした研究紹介となっています。今回紹介させていただく研究は、ソフトテニス元日本代表（現北翔大学）の小峯秋二先生（元代表、現北翔大学）による研究です。部活動の地域移行はソフトテニス界においても喫緊の課題でありながら、どんな顧問がどんな意見をもっているのか（賛成・反対など）が明らかになっていない現状に着目され、全国の中学校ソフトテニス部の顧問のコーチングスタイルの特徴と地域移行への参加意欲の関係を調査分析されました。その結果、競技スポーツ志向型、および生涯スポーツ志向型の顧問ほど地域移行に対する肯定的・意欲的な意見を有しており、人間形成志向型と活動支援志向型の顧問ほど消極的な意見を有していることを示して下さっております。多くのソフトテニス関係者にとって有益な調査結果であり、とりわけ中学生の指導に携わる方々にはぜひご一読いただきたく存じます。

このように、医科学支援の対象は「強化」のみならず「普及」にも広がります。ソフトテニスが幸福な社会の創生に貢献できるスポーツとして今後さらに発展するために、我々はどんな医科学支援ができるのか。編集作業を通じて、あらためて考えさせられた次第です。

2025 年 3 月

日本ソフトテニス連盟 医科学委員会

スポーツ科学部会

村山孝之（金沢大学）

福原和伸（東京都立大学）