

芦屋大学論叢 第73号
(令和2年9月16日)抜刷

《調査報告》

ミニテニスに対する意識調査

—経験者を対象に—

竹 安 知 枝
青 木 敦 英
白 井 達 矢

《調査報告》

ミニテニスに対する意識調査

— 経験者を対象に —

竹 安 知 枝
青 木 敦 英
臼 井 達 矢

1. 研究の背景

2020年8月に我が国で開催予定であった2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会が、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的流行の影響により、1年先へ延期されることになったが、開催の有無に関してはさまざまな論議を呼んでいる¹⁾。また来年には、「ワールドマスターズゲームズ2021 関西」(World Masters Games 2021 KANSAI) (4年に1回行われる国際大会) が2021年5月14日～5月30日までの17日間、関西の各地域で開催が予定されている¹⁾。このワールドマスターズゲームズは、国際マスターズゲームズ協会 (IMGA) が4年ごとに主宰する、概ね30歳以上のスポーツ愛好者であれば誰もが参加できる生涯スポーツの国際総合競技大会である。オリンピックの翌年に開催され、第1回は1985年にトロントで開催され、直近では2017年に第9回大会がニュージーランド・オークランドで開催された。そして、第10回の記念大会 (2021年開催) は、関西で実施されることが決定しており、アジアで初めての開催となる¹⁾。国内において、これらの大規模なスポーツのイベントやプロスポーツは注目されているが、その人気の背景として健康増進の目的でスポーツに親しむ人が増えたことや高齢者人口の急増に伴い、生涯スポーツへの関心も非常に高くなってきたことがあげられる²⁾。

生涯スポーツとは、健康の保持増進やレクリエーションを目的として、いつでも誰でも、どこでも気軽にスポーツに参加できるスポーツのことをさしている³⁾。近年では様々なレクリエーションスポーツの体験が生涯スポーツへの関心を高めているとする研究報告⁴⁾、レクリエーション活動がメンタルに及ぼす影響⁵⁾、地域におけるレクリエーションスポーツの現状に関する報告⁶⁾ 等がみられ、生涯スポーツに関わる調査が様々な視点から行われている。

本研究では、一般的に普及されているスポーツではなく、これから様々な視点から普及が望まれるスポーツであると思われる「ミニテニス」に焦点をあてた。その理由は、性別・年齢・レベルも問わず、比較的容易に取り組むことが出来るスポーツであるとともに、これまでにミニテニスに対する意識や運動強度に関する調査報告はみられるが^{7),8)}、このスポーツの普及に向けた課題についてはまだ十分には示されていないと考えられる。そこで、本研究ではミニテニスの経験者を対象にミニテニスに対する意識調査 (アンケート調査) を実施し、今後のミニテニスの普及・活性化に向けての手がかりを得ることを目的とした。

2. ミニテニスの特徴

ここでは、ミニテニスの発祥やこのスポーツの特徴について示すことにする。

ミニテニスは、昭和 61 年 4 月から立川市民体育館をはじめ、立川市の公共体育館において、60 歳以上の市民を対象に巡回シルバー健康体力づくり教室（スポーツ教室）として、普及活動がスタートした⁹⁾。

日本ミニテニス協会によれば、ミニテニスの競技人口は、国内で約 8 万人（会員は約 8000 人）とされている。各種イベントでは、若年層も多数参加しているが、全体では高齢者が多いと言われている。このスポーツの全国大会は、通常、年に 1 回開催されている（混合 2 ペア・女子ダブルス 1 ペアの計 3 種目での団体戦で実施）。

【コート・ラケット・ボールについて】

コートは、バドミントン用のコートを使用し（13.4 m×6.1 m）、ネットもバドミントン用のネットを使用し、ネットの高さは 1 m（中央）と決められている。そして、ラケットは、協会公認のミニテニス専用のラケットを使用する（ラケットの長さは、57 cm 以内）。ガットは、テニス用のガットやバドミントン用のガットが使用されている。また、ボールは直径約 12 cm（空気入りゴムボール（公式球））とし、1 m 50 cm の高さから落下させて、床面から 50～65 cm の高さにバウンドをするものを使用する。

【主なルールと試合方法について】

サービスは 1 回とし、自分の足元でワンバウンドをさせたボールをウエストよりも下（打球点）の位置で、対角線上の相手側コートに、交互に打つ。サービスは、1 ゲーム中はサーバーの人が行う。サーブは、ネットに向かって右側（ベースラインの後ろ）のポジションから始め、左右交互に対角線上の相手側サービスコート内に入れるようにする。試合は、1 ゲームは 6 点（先取）であり（5 ポイントに並んでもデュースは行わない）、3 ゲーム中、2 ゲームを先取すれば勝者となる。サーブを含めて、全てワンバウンドで返球する。試合の種目は、ダブルス（大会により異なる場合がある）を基本とし、個人戦と団体戦を原則としている（シングルの種目はない）。サーブは、ジャンケンで勝ったチームがサーブかレシーブかの選択権をもつ。コートは、1 ゲームごとに交替（エンドチェンジ）し、レシーブ以外は、2 人のうちどちらが返球をしても構わない（交互に打つ必要はない）。

ミニテニス発案者は天野孝一氏（写真 1）であり、年間を通じて精力的に指導にあたっている。

写真 2 から写真 4 は、練習前の準備・ウォーミングアップ・練習の様子を撮影したものである。



写真 1. 天野孝一氏（発案者）



写真 2. 練習前の準備（ボールに空気を入れる）



写真3. ウォーミングアップ (体操)



写真4. 練習の様子

3. 調査方法

対象は、2019年10月に東京都立川市で開催された、ミニテニスのイベント（練習会）に参加した55名（男性9名、女性46名）のミニテニス経験者（40～80歳代）である。

調査方法は、アンケート調査とし、質問項目は以下の通りである。

（1）ミニテニスに対する意識（魅力）について

- ①ミニテニスは健康に良いとスポーツだと思いますか？
- ②ミニテニスは技術やルールが簡単なスポーツだと思いますか？
- ③ミニテニスは楽しいスポーツだと思いますか？
- ④ミニテニスは経済的（費用負担が少ない）スポーツだと思いますか？
- ⑤ミニテニスは上達の早いスポーツだと思いますか？
- ⑥ミニテニスは他のスポーツと比べて安全なスポーツだと思いますか？
- ⑦ミニテニスが今後、一般的に普及すれば良いと思いますか？

これらの設問に対する回答方法は、「思う」「どちらかと言うと思う」「どちらでもない」「どちらかと言えば思わない」「思わない」から選択する方法とした。

また、「ミニテニスの魅力」についても回答してもらった（自由記述）。

（2）現在（最近1ヶ月程度）の体調について

質問項目については、以下の通りである。

- ①体調は良いですか？
- ②普段、よく眠れていますか？
- ③食欲はありますか？

各設問に対する回答方法は、①は「良い」「どちらかと言えば良い」「どちらでもない」「どちらかと言えば悪い」「悪い」から選択する方法とした。また、②は「眠れている」「どちらかと言えば眠れている」「どちらでもない」「どちらかと言えば眠れていない」「眠れていない」から選択する方法とし、③は「ある」「どちらかと言えばある」「どちらでもない」「どちらかと言えばない」「ない」から選択する方法とした。

（3）週1回（30分）以上行っているスポーツについて

複数のスポーツ種目（ウォーキング・ダンス・球技・水泳等）の選択肢から選んでもらうこととした（複数回答可）。

4. 結果と考察

4-1 参加者の性別・年代・練習の頻度について

今回のイベントの参加者は55名（男性9名、女性46名）であり（図1）、参加者の年代は41～50歳は3名、51～69歳は4名、61～70歳は18名、71～80歳は29名、81歳以上は1名（図2）であった。練習の頻度（1回あたりの練習時間）に関しては、図3および図4で示した。

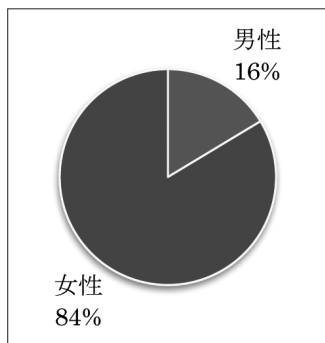


図1. 参加者の性別

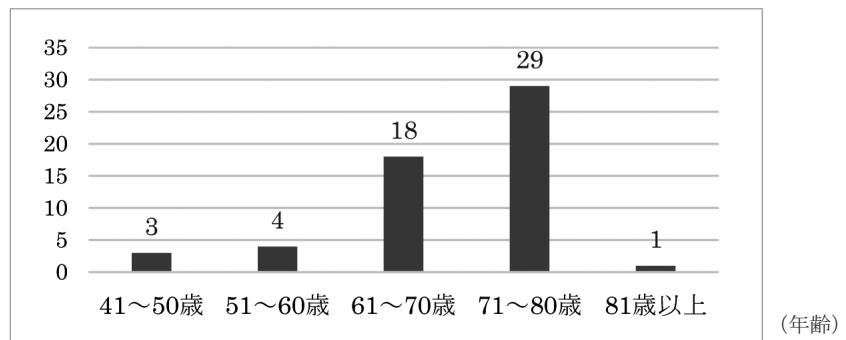


図2. 参加者の年代

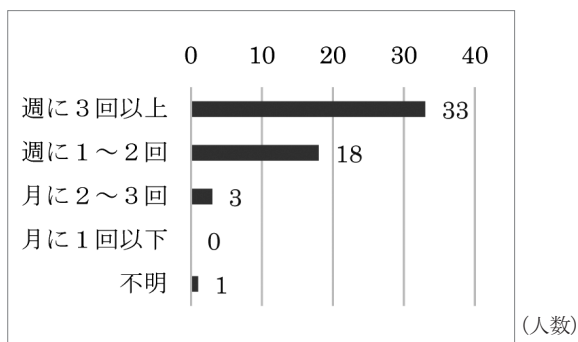


図3. 練習の頻度

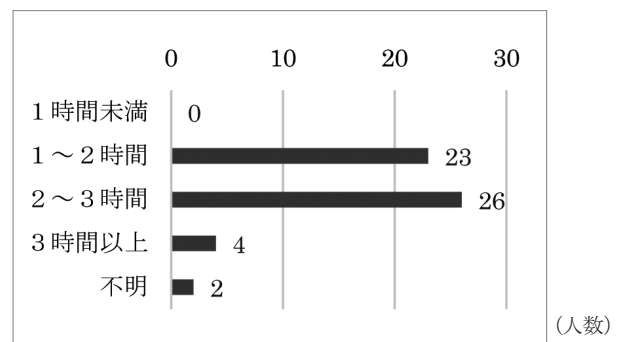


図4. 練習時間（1回あたり）

今回の参加者は8割以上（83.6%）が女性であり、年代では61～80歳まで（全体のうち、この年代の合計が85.5%）が最も多かった。また、練習の頻度は「週に3回以上」は33名、「週に1～2回」は18名、「月に2～3回」は3名、「月に1回以下」は0名、「不明」1名という結果であった。そして、1回あたりの練習時間は「1時間未満」は0名、「1～2時間」は23名、「2～3時間」は26名、「3時間以上」は4名という結果であった。この結果から、練習の頻度は、週に1回以上練習している人の割合は92.7%であり、定期的に練習している人が多いことがわかった。また、1回あたり1～3時間練習している人の割合が89.1%であり、高齢女性にとって、ミニテニス長時間練習を実施できる運動強度であり、飽きずに楽しめるスポーツであるということが推察される。

4-2 ミニテニスに対する印象

①「ミニテニスは健康に良いとスポーツだと思いますか？」の設問に関する回答結果（図5）

ミニテニスは健康に良いと考えている人は、100%（「思う」「どちらかと言えば思う」を合わせて）であった。このことから、「健康に良い」という視点からこのスポーツ取り組んでいる人が多いことがうかがえる。

②「ミニテニスは技術やルールが簡単なスポーツだと思いますか？」に関する回答結果（図6）

この結果では、72.7%の人が、肯定的な回答（「思う」「どちらかと言えば思う」を合わせて）をしていた。しかし、アンケートの詳細（コメント）を確認すると「技術に関しては簡単ではない」と答えている人が複数見受けられた。このことから、ミニテニスは「技術的に奥が深い」と考えている人たちが、この項目に関する回答においては、否定的に答えている可能性がある。

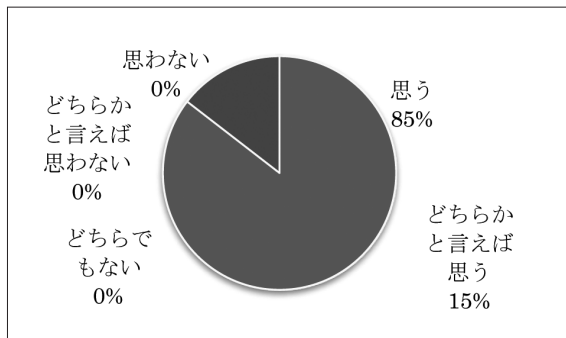


図5. 健康に良いと思うか (n=55)

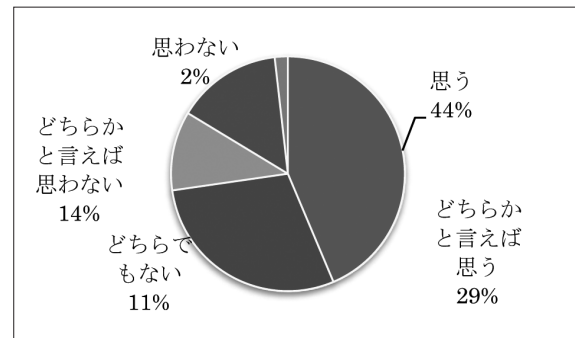


図6. 技術やルールが簡単だと思うか (n=55)

③「ミニテニスは楽しいスポーツだと思いますか？」の設問に関する回答結果（図7）

ミニテニスの楽しさに関しては、100%（「思う」「どちらかと言えば思う」を合わせて）の人が実感しているということがわかった。高齢者にとっても、あるスポーツを続けていく上で「楽しさ」が最も重要な要素であることがわかる。

④「ミニテニスは経済的（費用負担が少ない）なスポーツだと思いますか？」に関する回答結果（図8）

ミニテニスに関して、経済的負担を感じている人は1名（1.8%）であったことから、経済的負担の有無（感じ方）もスポーツに関わる上で大切な要素だと思われる。

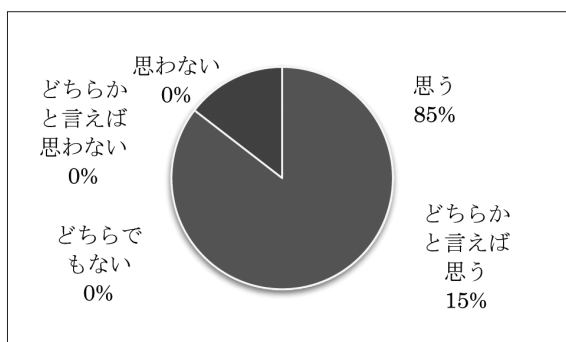


図7. 楽しいスポーツだと思うか (n=55)

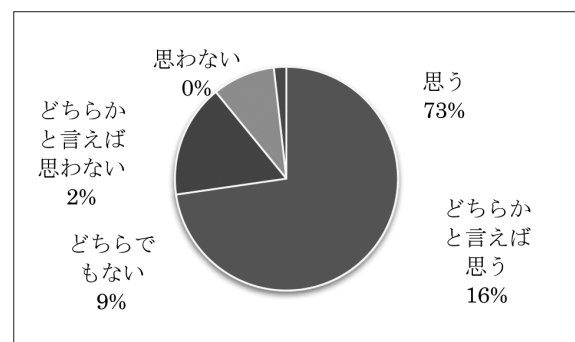


図8. 経済的（費用負担の少ない）なスポーツだと思うか (n=55)

⑤「ミニテニスは上達の早いスポーツだと思いますか？」の設問に関する回答結果（図9）

上達のスピードに関しては、上達が早い（「思う」「どちらかと言えば思う」を合わせて）と思っている人は63.6%にとどまった。この項目に関しては、個人の目標の違い（試合で勝つことを目指している場合と健康増進を目的にしている場合）が、「上達」ということに関する捉え方の違いに影響を与えている可能性もあると考えられる。

⑥「ミニテニスは他のスポーツと比べて安全なスポーツだと思いますか？」の設問に関する回答結果（図10）

このスポーツに関して、92.5%の人が安全性の高いスポーツであると認識していることがわかった。

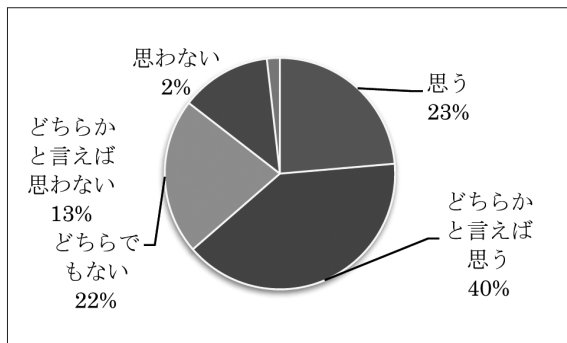


図 9. 上達の早いスポーツだと思うか (n=55)

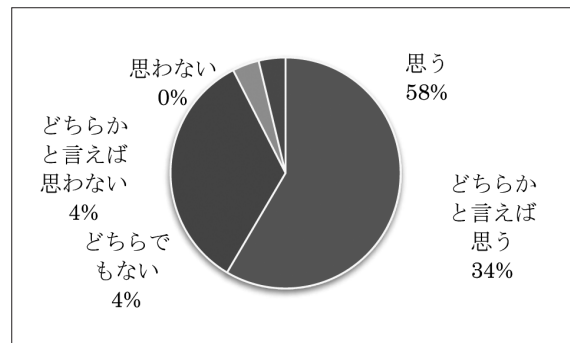


図 10. 安全なスポーツだと思うか (n=53)

⑦「ミニテニスが今後、一般的に普及すれば良いと思いますか？」の設問に関する回答結果 (図 11)

ミニテニスの普及に関して、経験者の 98.1% (「思う」「どちらかと言えば思う」を合わせて) の人が肯定的であることがわかった。

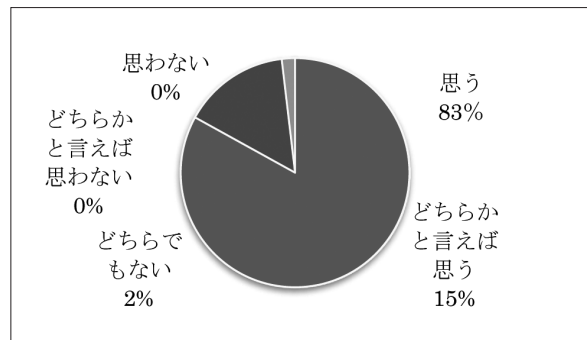


図 11. 普及すれば良いと思うか (n=53)

4-3 ミニテニスの魅力について

ミニテニスの魅力に関する回答結果について、図 12 で示した (自由記述での回答を内容ごとに分類して表示)。

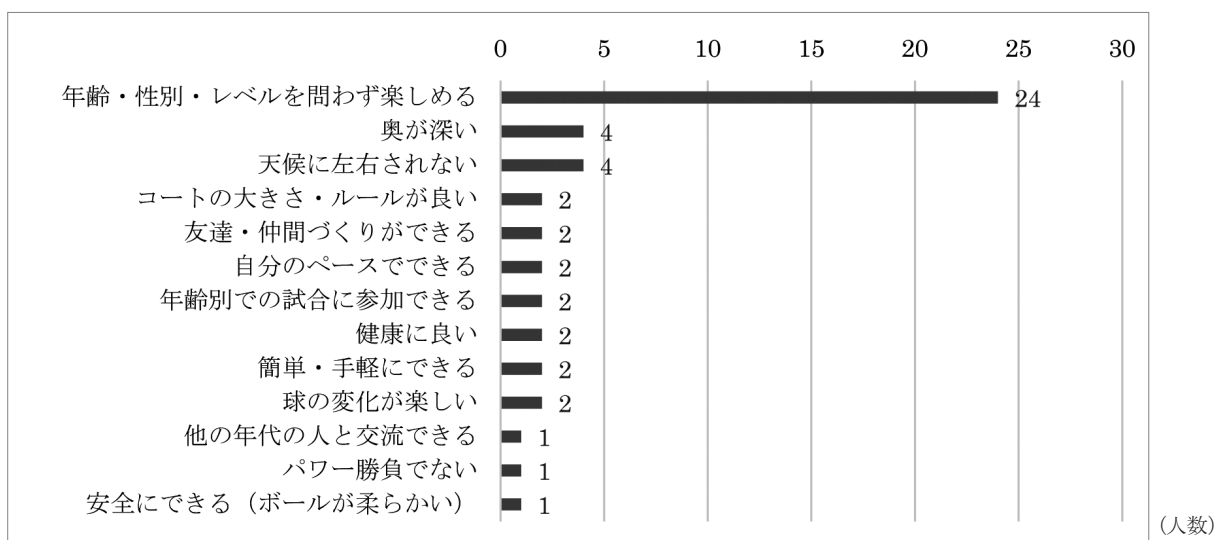


図 12. ミニテニスの魅力について

ミニテニスの魅力に関しては、「年齢・性別・レベルを問わず楽しめる」と回答していたのは24名(43.6%)で最も多く、次いで「奥が深い」「天候に左右されない(インドアスポーツであるため)」という内容を挙げた人が多かった。この結果から、性別・年齢・レベルを問わず実施できるスポーツであるということが、高齢者から支持されるスポーツの条件として、最も重要な要素であると思われる。

4-4 現在の体調について(最近1ヶ月間程度における身体の状態)

①「体調は良いですか?」の設問に関する回答結果(図13)

現在の体調に関しては、45名(84.9%)の人が良いと感じている(「良い」「どちらかと言えば良い」を合わせて)ことがわかった。

②「普段、よく眠れていますか?」の設問に関する回答結果(図14)

普段の睡眠に関しては、46名(87%)の人が、とくに問題がないと考えているようである。

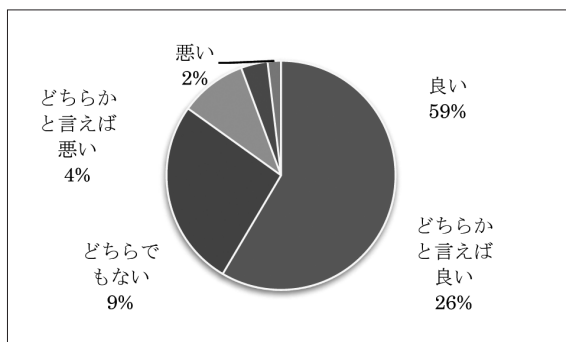


図13. 体調は良いか

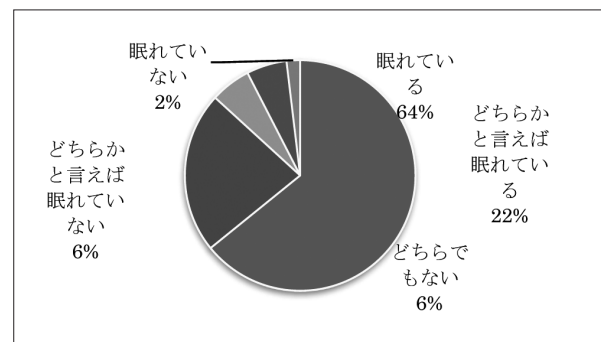


図14. 普段、よく眠れているか

③「食欲はありますか?」の設問に関する回答結果(図15)

普段の食欲に関しても、51名(96.2%)の人が、問題がないという回答であった。

これらの結果から、ミニテニスに親しんでいる人たちの多く(どの項目においても85%以上の人)は、日頃の体調(食欲や睡眠の状況など)の良さを実感しているという結果であった。

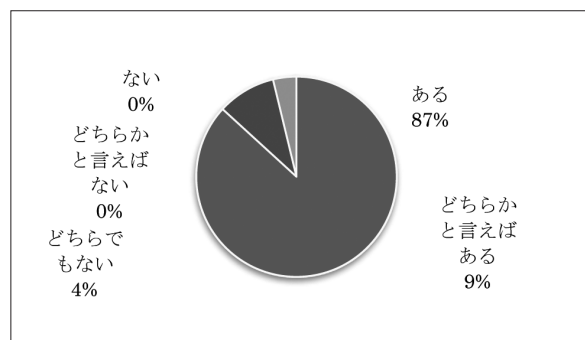


図15. 食欲はあるか

4-5 週1回(30分)以上行っているスポーツについて(図16)

ここでは、週に1回(30分)以上行っているスポーツに関して、複数のスポーツ種目(ウォーキング・ダンス・球技・水泳等)を選択肢に挙げ(選択肢にない種目は自由記述とし)、その中から選んでもらう方法(複数回答可)で実施した。

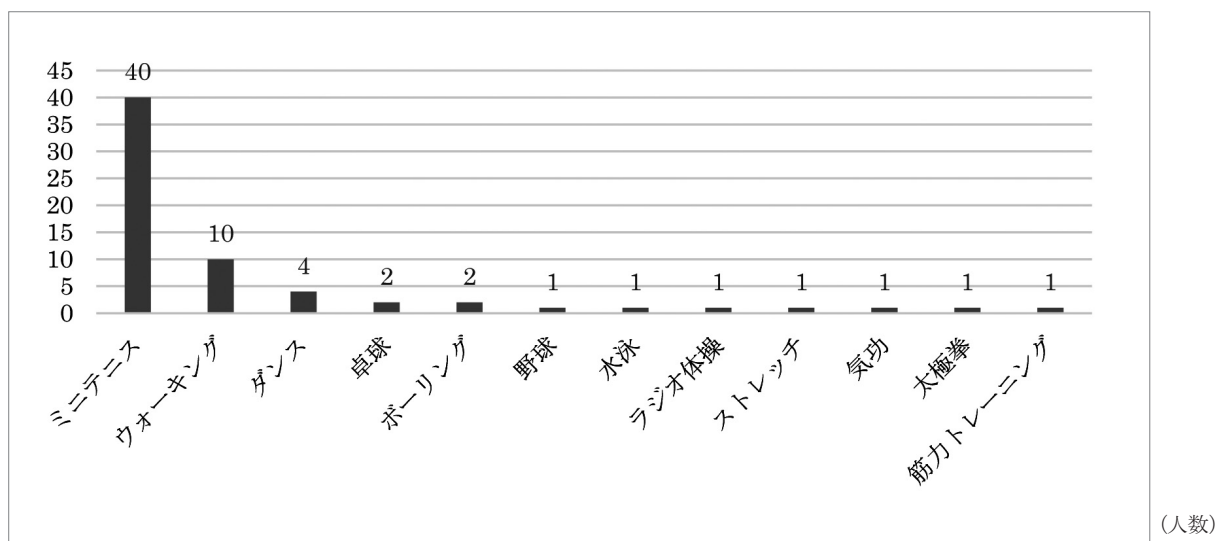


図 16. 週に 1 回 (30 分) 以上行っているスポーツ (複数回答可)

対象者の普段の運動習慣 (週に 1 回, 30 分以上行っているスポーツ) に着目すると, ミニテニス以外では「ウォーキング」(18%) を挙げている人が最も多く, 次いで「ダンス」(7.3%) ・「卓球」「ボーリング」(3.6%) が挙げられており, ミニテニス以外のスポーツにも積極的に取り組んでいる人がいることがわかった。

5. まとめ

ミニテニスに関する意識については, 対象者の大半が「健康に良く, 楽しく, 安全にできるスポーツである」と実感していることがわかり (「健康に良い」「楽しい」と実感している人が 100%, 「安全性が高い」と考えている人が 92.5%であった結果より), また, 費用の負担も少ないと実感している人が多いことがわかった (89.1%の人が経済的であると回答)。

ミニテニスの具体的な魅力については, 「年齢・性別・レベルを問わずできるスポーツ」である点が, 経験者からは特に評価されているということがわかった。

そして, 普段の体調 (食欲・睡眠の状況) に関する質問においても, 対象者の 85%以上の人 が体調の良さを実感しているということがわかった。

また, 兵庫県下の大学生 103 名を対象としたミニテニスに関するイメージ調査¹⁰⁾ では, ミニテニスの認知度 (14.6%) は低い, このスポーツに関して, 未経験であっても好意的に捉えた学生が多く (「健康的」「楽しそう」「安全なスポーツ」というイメージを持っている者の割合が, いずれも 85%以上であった結果から), 普及に関しても 8 割以上の学生が肯定的であった。このことから, 未経験者と経験者とは, ミニテニスに関して同様のイメージ (意識) をもっているということがうかがえる。

本調査の結果から, ミニテニスが, 今後普及していくためには, 地域のイベントや学校体育などで積極的に取り入れられていくことと同時に, ミニテニスの経験者における, このスポーツに対する意識 (魅力に感じている事柄) について発信していくことが有効であると考ええる。

そして, 我が国における生涯スポーツの 1 つとして, 今後様々な場面でミニテニスが行われるようになっていくことが望ましいと考える。

注

注1) 「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」, 「ワールドマスターズゲーム2021 関西」いずれも原稿執筆時点(2020年7月現在)では2021年に開催予定である。

【引用・参考文献】

- 1) ワールドマスターズゲームズ2021 関西: <https://wmg2021.jp/games/index.html> (2020.7.25 取得).
- 2) 谷藤千香: マスターズスポーツの現状と課題, 千葉大学教育学部研究紀要第60巻, pp.365-371, 2012.
- 3) 公益財団法人 長寿科学振興財団ホームページ: 健康長寿ネット「生涯スポーツとは」, <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-shumi/sports.html> (2019.10.1 取得).
- 4) 笹瀬雅史: 大学教育におけるレクリエーション・スポーツ授業の実践と評価(2), 山形大学教職/教育実践研究第3号, pp.27-34, 2008.
- 5) 杉浦春雄・西田弘之・杉浦浩子: レクリエーション活動前後の気分プロフィール(POMS)の原価について, 岐阜薬科大学教養系紀要第15号, pp.17-33, 2003.
- 6) 千葉智行: 岩手県内におけるレクリエーションスポーツの実態—ソフトバレーボールの取り組みについてその1—, 盛岡大学紀要第21号, pp.17-26, 2004.
- 7) 高橋早苗: 生涯スポーツ「ミニテニス」の活用, 日本橋学館大学紀要第10号, pp.103~108, 2011.
- 8) 平田久雄・石山恭枝・井上千枝子・青山昌二: 中高年の軽スポーツ愛好者の意識調査分析—ミニテニス・クラブの場合①継続実施意欲に作用する条件について—, 日本体育学会大会号第45号, pp.462, 1994.
- 9) JMTA 日本ミニテニス協会 ホームページ: <http://www.minitenis.jp/> (2019.8.30 取得).
- 10) 竹安知枝・青木敦英・白井達矢: ミニテニスのイメージに関する調査—大学生を対象に—, 芦屋大学論叢第72号, pp.79-88, 2020.

