

芦屋大学論叢 第78号  
(令和5年3月8日)抜刷

《調査報告》

シニアテニス選手のモチベーションに関する実態調査

竹青臼織 安木井田 知敦達 恵  
枝英矢 輔



## 《調査報告》

### シニアテニス選手の運動継続に関する実態調査

竹 安 知 枝 (1)  
青 木 敦 英 (1)  
臼 井 達 矢 (2)  
織 田 恵 輔 (3)

(1) 芦屋大学臨床教育学部  
(2) 大阪成蹊大学教育学部  
(3) 大阪国際大学短期大学部

#### 1. 背景

現在、我が国では高齢化が急速に進み、高齢者の心身の健康維持が大きな課題となっている。高齢者が、運動（スポーツ）を継続的に取り組むためには、身体のコンディション以外にも物理的（環境・周囲の理解など）・心理的（興味・モチベーションの持続など）要素等も非常に重要となっている。また、高齢者は体力の個人差も大きいことなどから運動を継続するための対策を考えていくことは容易ではない。今後、高齢者の心身の健康の維持、体力の向上は社会全体で取り組んでいくことが必要である。高齢者の運動継続の方策の一つとして、本研究では国内外で中・高年層に親しまれているテニスに着目した。

中高年のテニス経験者（以下シニアテニス選手とする）に関する先行研究として、競技力向上（練習・トレーニング）<sup>1)</sup> やスポーツ障害に関する研究<sup>2)</sup>、コンディショニング<sup>3)</sup> や食習慣<sup>4)</sup> などに関する研究が散見されているが、スポーツ継続の目標に関する調査は数件の報告<sup>5) 6)</sup> があるものの、モチベーション（運動継続についての動機づけ）に関する調査はほとんど行われていない。スポーツを継続するにあたり、目標やモチベーションが大きな影響を与えることから、シニアテニス選手のスポーツ（テニス）に対する意識についてアンケート調査を実施し、運動継続に関する動機づけについて分析することで、今後の国内におけるスポーツの発展に向けた手がかりを得ることを目的として検証した。

#### 2. 国内外におけるテニスの公式大会について

テニス競技の公式大会においては、国内大会・国際大会のいずれに関しても、その大会のグレードと結果により、基準に沿ってポイントが選手に付与されるシステムとなっている。そして、そのポイントは付与された月から1年間有効となっており、各選手の保有する合計ポイントによりランキングが決定する。また、世界選手権大会や全日本選手権大会においても、このランキングを基に選手の選考が行われる。そのため、世界選手権や全日本選手権への出場を目指す選手は、それらに関するポイントが付与される大会に出場している。我が国のテニス競技における、国内最高峰の大会は、一般の部（男女別、年齢制限なし）では「全日本テニス選手権大会」、シニアの部（35歳以上から、男女別で5歳区切りでカテゴリーが分かれている）で

は、「全日本ベテランテニス選手権大会」となっている。

各国において、初めて開催される大会は、ITF Senior Tour (ITF=International Tennis Federation) のルール上、最も低いグレードからスタートすることになっている。

そして、大会の参加選手の評価 (ITFによるwebアンケートの結果) によって、次回の大会のグレードが決定する仕組み (評価が高いとグレードが上がり、評価が低いとグレードが下がる) となっている。

ITF Senior Tour は、7つのグレード (本調査が行われた時期のグレードにおいては) からなっており、ポイントブレークダウン (表1) を基準としたポイントが付与される。

ITF Senior Tour のポイントブレークダウンは、表1の通りである。

また、全日本ベテラン選手権大会に関わる大会とポイント獲得の仕組みについては、図1で示した。

表1. ITF Senior Tour ポイントブレークダウン表 (2020年1月時点)

| Grade            | World Championships | Grade RC 1 | Grade A | Grade 1 | RC 2/Grade 2 | RC 3/Grade 3 | Grade 4 |
|------------------|---------------------|------------|---------|---------|--------------|--------------|---------|
| Main Draw Winner | 1600                | 800        | 700     | 575     | 400          | 200          | 75      |
| Finalist         | 1100                | 575        | 500     | 400     | 280          | 140          | 50      |
| SF               | 800                 | 400        | 330     | 275     | 190          | 90           | 35      |
| QF               | 550                 | 250        | 210     | 175     | 120          | 60           | 25      |
| R 16             | 375                 | 160        | 140     | 110     | 80           | 40           | 15      |
| R 32             | 220                 | 85         | 75      | 65      | 40           | 20           | 0       |
| R 64             | 130                 | 45         | 35      | 30      | 0            | 0            | 0       |

(※RCとはRigional Championships=地域)

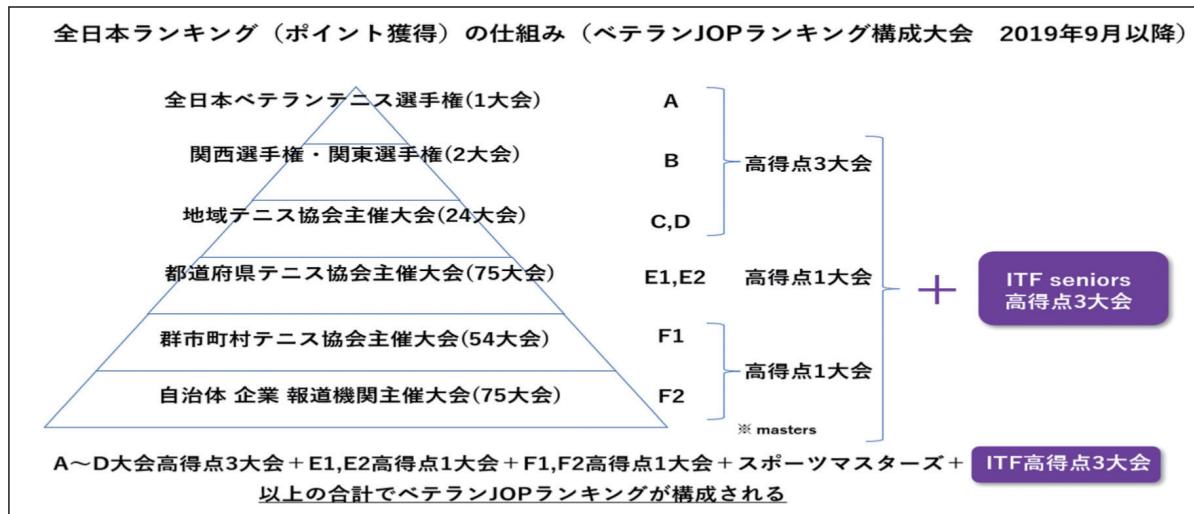


図1. 全日本ランキング (ポイント獲得) の仕組み (2020年1月時点)

### 3. 調査方法

兵庫県加西市（2020年1月20日～1月25日 スポーツリゾート青野運動公苑テニスクラブ）で開催されたシニアの国際大会「ITF Seniors 兵庫」の出場選手（男女）に対して、アンケート調査を実施した。

今大会には、4カ国から男女185名の選手が出場しており、任意で105名がアンケートに回答した。

この大会に着目した理由は、「国内で初めて開催される、シニアの国際大会」ということで非常に注目を集めしており、幅広い年齢層（30代～80代の男女）のテニス経験者が、国内外から出場する大会であったからである。

アンケートでは、現在の目標・魅力的な大会・テニスを続けている理由（テニスの魅力）などに関する質問内容とした（全ての質問に関して、該当する項目を選択する形式で実施した）。

今回の大会は、ITF Senior Tourにおいて、最もグレードの低いカテゴリー（表1のカテゴリー Grade 4）で開催された。

写真1は、今大会の試合風景やプレーヤーズパーティーの様子である。



写真1. 大会風景（試合・プレーヤーズパーティー・優勝カップとメダル）

#### 4. 結果と考察

アンケート調査の結果について、以下に示す。

図2に「年齢・性別」、図3に「テニスの練習頻度（週あたりの練習回数と1回あたりの時間）」の回答結果について示す。

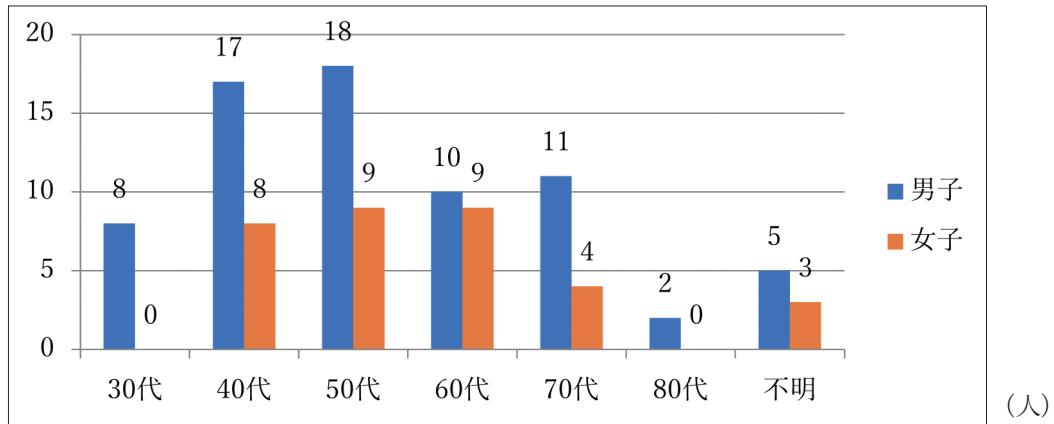


図2. 参加者の年齢分布 (n=104)

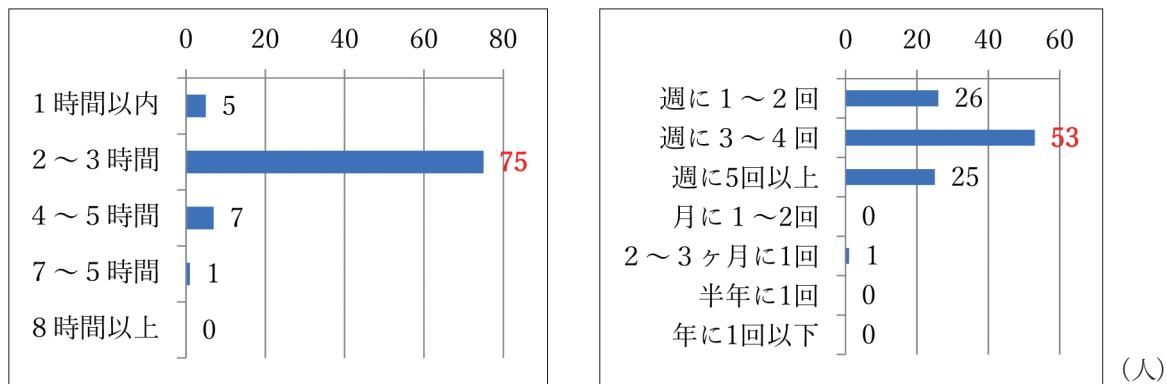


図3. テニスをする頻度 (右) (n=105) と1回あたりの練習時間 (左) (n=88)

大会に出場する選手の年代では、男子の40代が17名(16.3%)・50代が18名(17.3%)で、最も多かつた。各年代において、女子選手の出場割合が男子選手と比べて低くなっているが、シニアの公式戦においては、全年代において男子選手の方が女子選手に比べて多数出場する傾向にある。テニスの練習頻度においては、週に3~4回(53名, 50.5%)と回答した人が最も多く、国際大会に参戦する選手の練習頻度は多いことが読み取れる。また、1回あたりの練習時間は2~3時間と回答したのが75名(85.2%)で、最も多かつた。一般的に、シニアツアーに出場している選手の練習環境については、テニスのインストラクターをしている選手の場合は、主に仕事先で練習をしているケースが多く、それ以外では、テニスクラブに入会し、会員同士で練習している選手也非常に多い。シニアの全日本に出場している、レベルの高い選手においても、コーチやトレーナーの指導を受けている選手が多く見受けられる。

図4は、「1年間にどの程度ベテランJOP大会（全日本ベテランランキングに関わる大会）に出場しているか」に関する回答結果である。

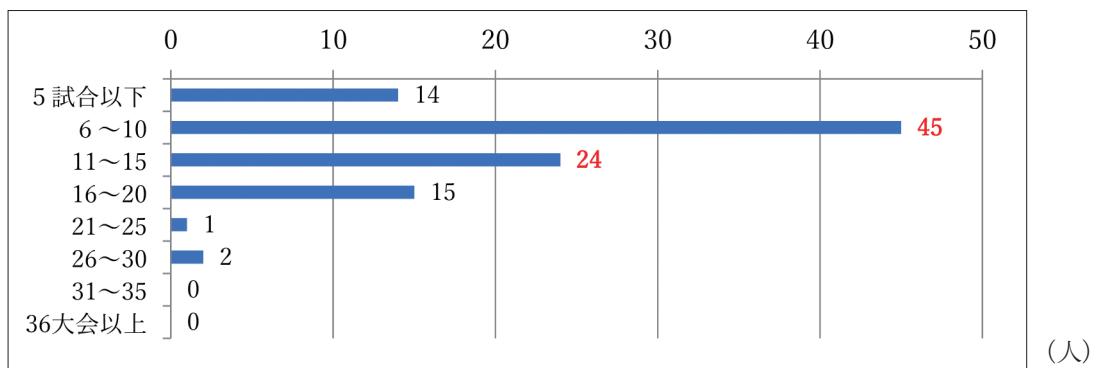


図4. 1年間のベテランJOP大会の出場回数 (n=101)

全日本ランキングに関わる大会に関して、年間6~10試合程度出場している人が最も多い（45名、44.6%）。おおよそ、2ヶ月に1回以上は、公式戦に出場していることになる。また、年間に11回以上出場している選手は全体の41.6%（42名）であり、月に1回以上出場している選手が多数に上る。

次に、「試合にエントリーするにあたり、重要視する事柄」に関する回答結果を図5に示す。

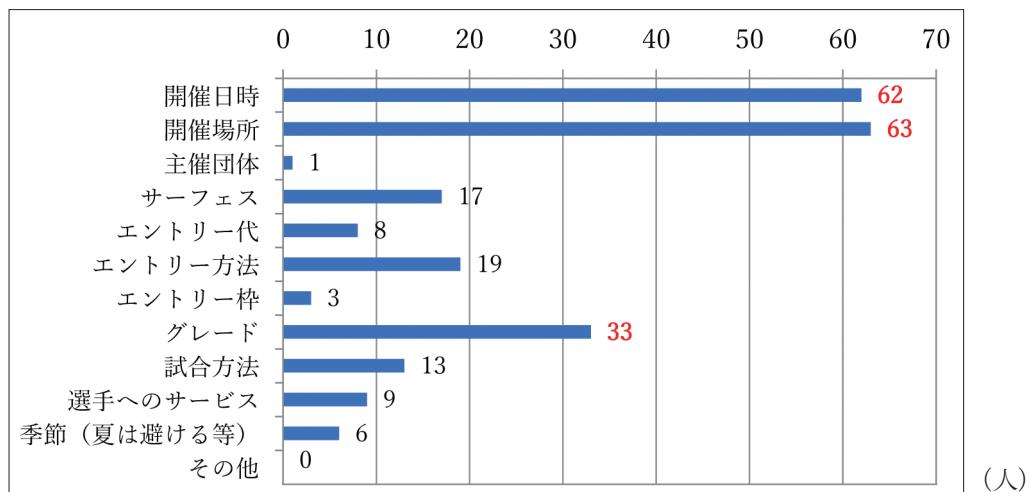


図5. エントリーする際に重要視する事柄（複数回答可）(n=105)

試合にエントリーするにあたり、重要視する事柄について「開催場所」（63名、60%）が最も多く、次いで「開催日時」（62名、59%）・「試合のグレード」（33名、31.4%）の順で回答数が多かった。

開催日時と開催場所は、選手にとって最も重要視される事柄である。仕事や家庭の事情があること、また遠方の場合は宿泊費と交通費がかかることから、これらを重視する傾向にある。国内の公式戦（全日本ランキングに関わる大会）にあたっては、シングルスの参加費（エントリー代）は、概ね1万円前後の場合が多く、ダブルスに関しては、その半額（ペアで1万円程度）で設定されている大会が多い。

次に、図6に「現在の目標」に関する回答結果を示す。

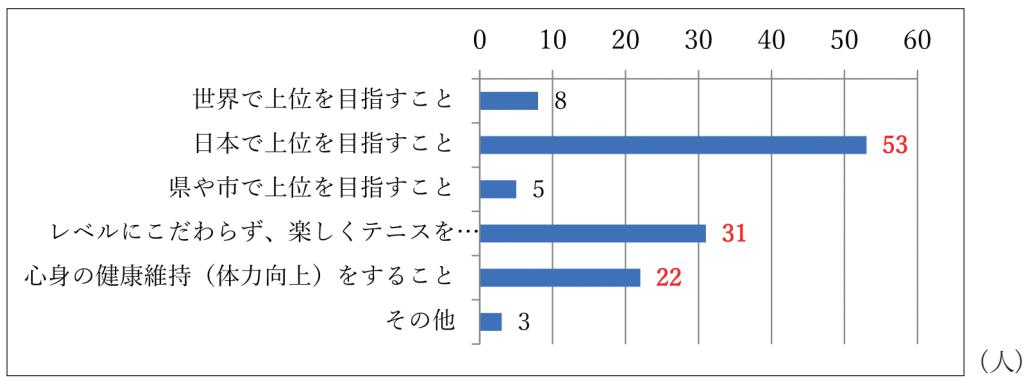


図6. 現在の目標（複数回答可）(n=105)

現在の目標として、「日本で上位を目指すこと」(53名, 50.5%)人が最も多く、次いで「レベルにこだわらず、楽しくテニスをすること」(31名, 29.5%), 「心身の健康維持（体力向上）をすること」(22名, 21%)となっていた。このことから、「日本で上位を目指す」ことに対して、モチベーションを持っている選手が多いことがわかる。

図7は、「魅力的な大会」に関する回答結果である（なおB～Fの大会は、全日本ランキングに関わる試合であり、Bから順にグレードの高い試合となっている。「全日本ベテラン選手権大会」は、唯一、Aグレードの大会である）。

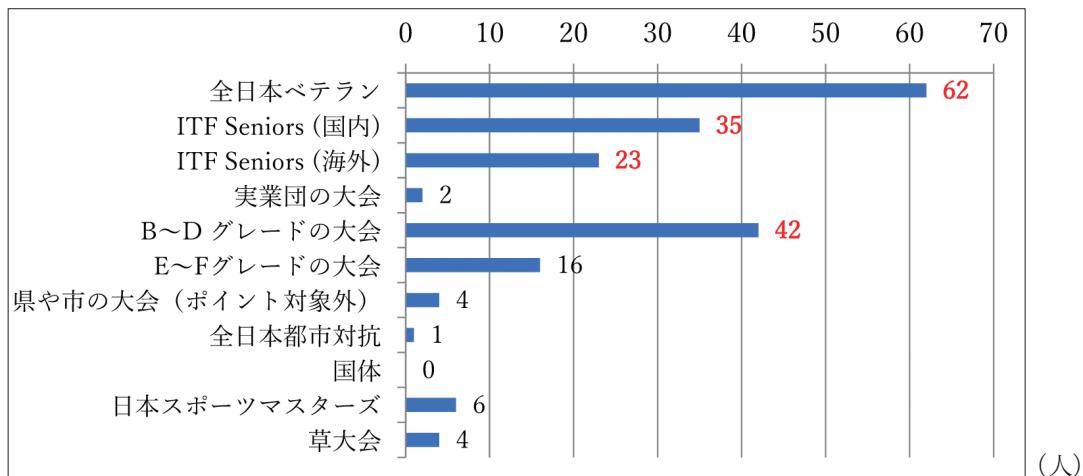


図7. 魅力的な大会（複数回答可）(n=105)

「魅力的な大会」に関する回答では、「全日本ベテラン選手権」(62名, 59%)が最も多く、次いで「B～D グレードの大会」(42名, 40%), 「ITF Senior (国内)」(35名, 33.3%), 「ITF Senior (海外)」(23名, 21.9%)という順であった。このことから、国際大会(ITF)に出場している選手は、「全日本ベテラン選手権大会」にも非常に関心が高いということがわかる。また、今大会は、国内で初開催の国際大会でありながら、「ITF Senior (国内)」に対して、上位(3番目)であることから、これまでに国内では国際大会が開催されてこなかったが、選手の間では以前より関心が高かったということが読み取れる。そして、「ITF Senior (海外)」にも関心を持っている選手が21.9% (23名)いることから、今後、海外の大会にも出場する選手が増えていくことが予想される。

図7のB～Fの大会について、国内で開催されている大会数は、例年200以上になる。

毎年、シニアの公式戦が全国各地で開催されており、Bグレードのレベルが高く規模の大きな試合などでは、参加者が1,500名以上になることもある（Bグレードの大会数は、年間に2大会のみであり、関東と関西で開催されている）。「全日本ベテラン選手権」に関しては、ランキング上位者しか出場することができないが、他のグレードの大会は、希望（エントリー）すればほとんどの場合出場の機会が与えられる。

次に、図8に「テニスを続けている理由（テニスの魅力）」に関する回答結果を示す。

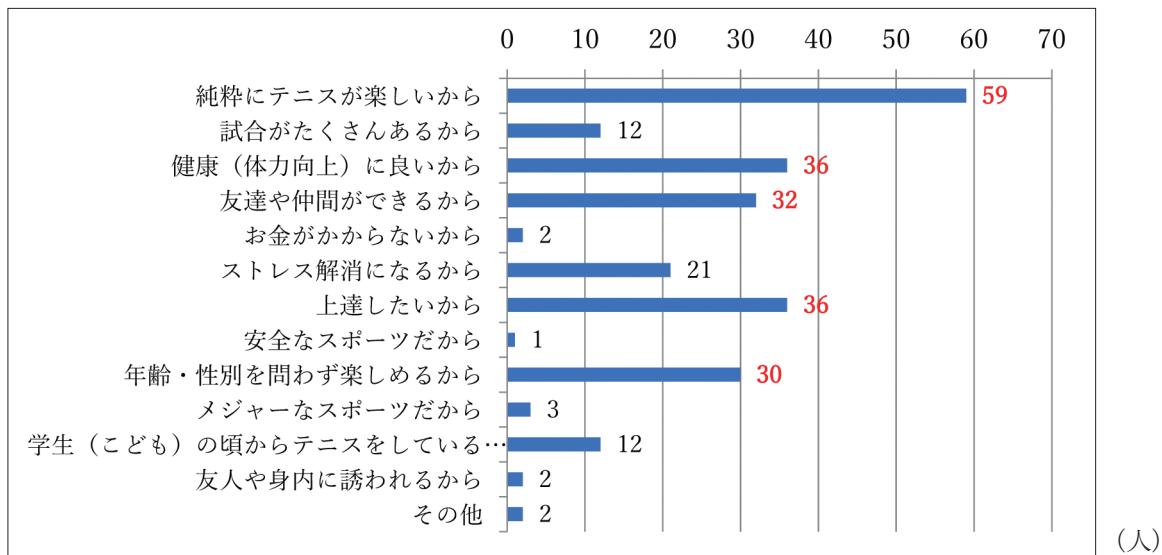


図8. テニスを続けている理由（テニスの魅力）（複数回答可）（n=105）

テニスを続けている理由（テニスの魅力）について、回答が多かった順に「純粛にテニスが楽しいから」（59名、56.2%）・「健康（体力向上）に良いから」（36名、34.3%）・「上達したいから」（36名、34.3%）・「友達や仲間ができるから」（32名、30.5%）・「年齢・性別を問わず楽しめるから」（30名、28.6%）となっている。この結果から、「楽しさ」「健康（体力向上）」「友達や仲間」「スキルアップ」という要素が、シニアテニス選手のテニスの継続にあたり、最も重要であるということがわかった。また、「年齢・性別を問わず楽しめる」という点においては、テニスは生涯スポーツとして人気が高い要因の1つになっていると考える。

## 5.まとめ

本研究で対象とした中高齢のテニス選手（シニアテニス選手）がテニスを継続する理由（モチベーション）については、「楽しい」「健康（体力向上）に良い」「上達したい」「友達・仲間づくり」などの要素が上位を占めていることが、本調査の結果より明らかになった。そして、多くのシニアテニス選手が「日本で上位を目指すこと」を目的としていることも推察できた。

スポーツ庁が実施しているスポーツに関する実施状況等に関する世論調査では、運動・スポーツを実施している理由について、「健康のため」、「体力増進・維持のため」、「楽しみ・気晴らしとして」、「友人・仲間

との交流として」などが上位に挙げられており<sup>7)</sup>、基本的に本研究の結果と一致しているものの、競技レベルの向上を目指す選手が多いことが、シニアテニス選手の特徴であると考えられる。

今後、我が国では、さらに高齢化が進むのと同時にスポーツに関わる高齢者も自然に増えていくことが予想される。それゆえ、これからはシニアテニス選手に限らず、他のスポーツに関わる人においても、競技レベルの向上を目標とする人が増加していく可能性が高いと考える。したがって、国内におけるシニアを対象とした各スポーツイベントに関して、「競技スポーツ」という視点を持って企画していくことも、今後のシニア層のスポーツの発展に向けて、非常に有効であると考える。

### 【引用・参考文献】

- 1) 久保貴敬：テニス指導論（3）シニア編. 流通経済大学スポーツ健康科学部紀要 8, pp.25-37, 2015.
- 2) 原田洋平・岩堀裕介・梶田幸宏・横矢晋・出家正隆：シニアテニス愛好家の肩腱板病変—テニス大会参加者の検診調査一. 日本肩関節学会, 肩関節 44(3), p.504-504, 2020.
- 3) 松原慶子・梅林薰：シニアテニスプレーヤーのコンディショニングに関する調査研究. 日本体育学会大会予稿集 66, p.312, 2015.
- 4) 梅原頼子：中年テニス選手における食生活状況と疲労の自覚症状. 鈴鹿短期大学紀要 31 : pp.77-89, 2011.
- 5) 神和住純：テニス競技力向上とテニスにおける生涯スポーツと健康について. 法政大学スポーツ健康学研究 7, pp.45-61, 2016.
- 6) 金崎良三・徳永幹雄・藤島和孝・岡部弘道：スポーツ行動の継続化とその要因に関する研究－1－ 婦人テニス教室参加者の場合. 九州大学健康科学 11, pp.71-85, 1989.
- 7) スポーツ庁:スポーツ実施状況等に関する世論調査.  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20220310-spt\\_kensport\\_01-000020487\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20220310-spt_kensport_01-000020487_1.pdf) (参照日 2023 年 1 月 9 日).