

# テニスの特性とスポーツマンシップ

—スポーツの意義、歴史、素晴らしさを考える！—

大阪体育大学教授

梅林 薫



# テニス発祥の国は？

イギリス

フランス

アメリカ

オーストラリア

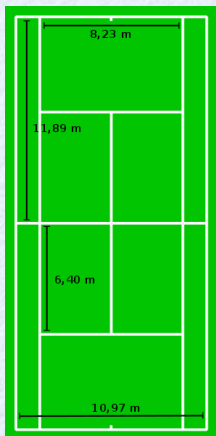
8世紀ごろにフランスで発生 (La Soule)  
フランス貴族の遊戯として定着  
ジュ・ドウ・ポーム (Jeu de paume)



現在のテニス⇒ローンテニス 1873年12月  
ウイングフィールド少佐が考案



日本には、1876年に横浜へ伝わる。





## 「ラケットの変遷」



## 「現在のラケットとウェア」



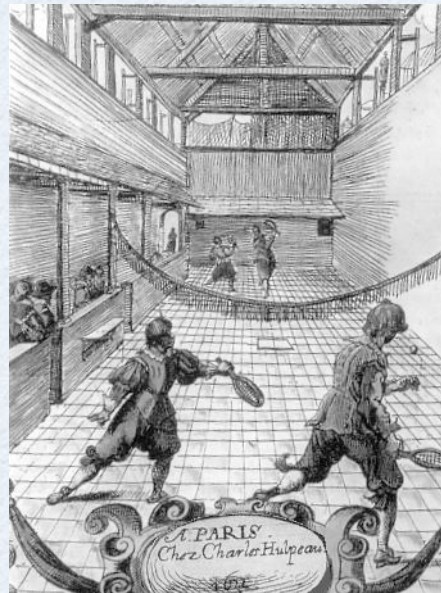
## 「テニスコート」の誓い (1789年 フランス)



## テニスコート (ジュ・ド・ポーム)



## 「王侯貴族のスポーツ」



## Stade Roland-Garros (ロランギャロス)



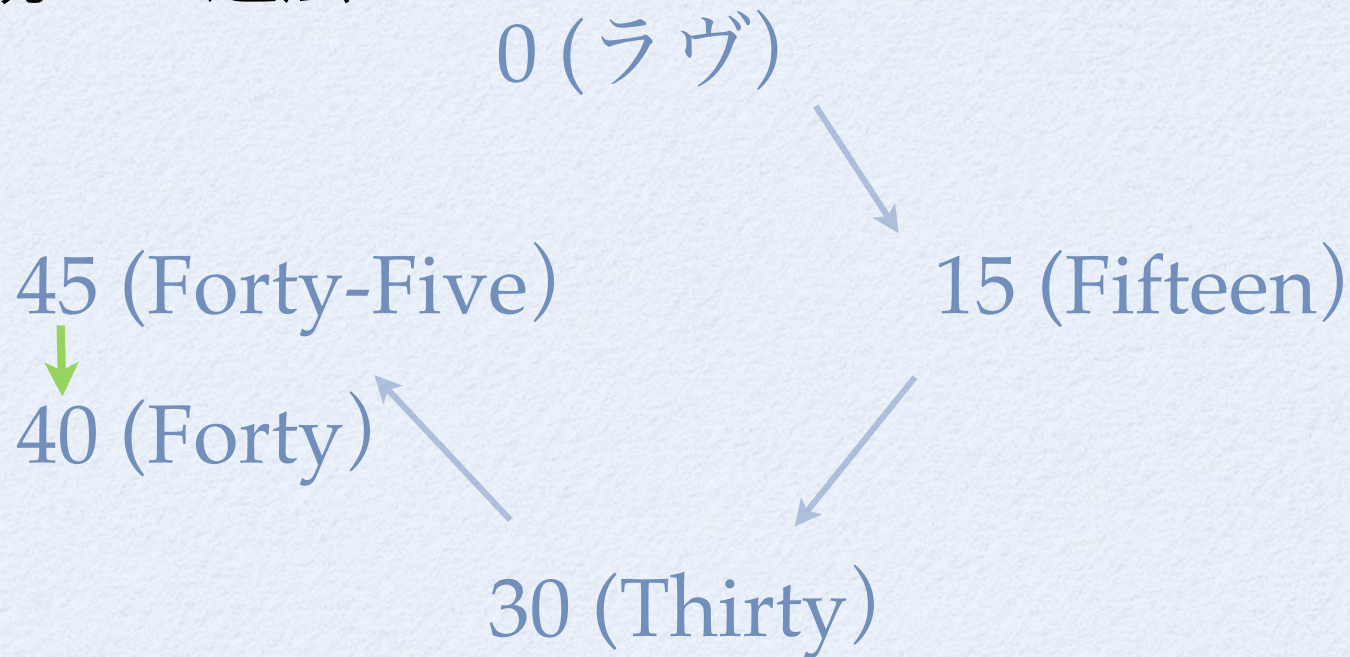


# テニスの得点の数え方は？

0 (ゼロ) ⇒ ラヴ(Love)

フランス語の卵 l'oeuf (ルフ)

時計説：60進法



0で相手をやっつけても、**相手を愛しなさい(Love)**という意味もあるのでは？



# 日本における普及・発展？

1878年 文部省体操伝習所（東京高等師範学校）

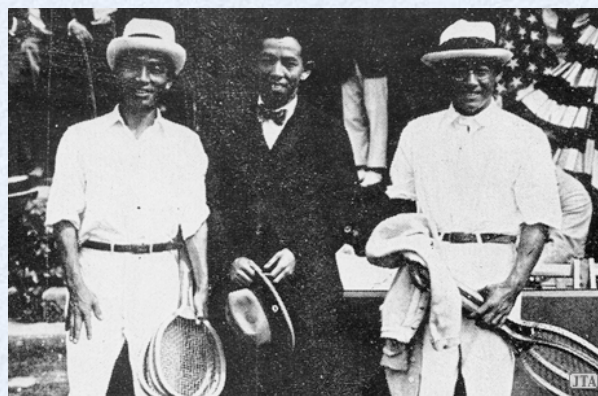
リーランド(G. A. Leland)が教師として就任  
学校体育の一環として指導した

1890年 三田土ゴム会社 ゴムボールを生産

軟式（ソフト）テニスとして、学校を中心に普及  
硬式テニスは、横浜、東京、軽井沢などで続けられた。



熊谷一弥



清水善造、柏尾誠一郎、熊谷一弥

1920年 第7回アントワープオリンピック  
シングルス2位、ダブルス2位  
（銀メダル）熊谷、柏尾



# イギリス型スポーツとアメリカ型スポーツ

## イギリス型スポーツ

ラグビー、クリケット、**テニス**、サッカー

審判の数が少ない

フェアプレー精神が重要

## アメリカ型スポーツ

アメリカンフットボール、野球

審判の数が多

作戦、戦術など多彩



# スポーツマンシップとは？

アマチュアスポーツマンが必ず身につけていなければならないとされる競技精神。フェアプレーの精神と同義で、「公明正大に、全力を尽くす」ことであり、結果的に「負け」ても可とされているが、あくまでも「勝とう」とする努力の精神をさす。

正々堂々と全力を尽くして競技するスポーツマンとしての態度・精神

大辞泉・新装版



# ラシュワン選手（エジプト）

物語はロサンゼルスオリンピック男子柔道決勝で起きた。

エジプトのラシュワン選手VS日本の山下選手で行われた決勝戦

山下選手は軸足の右がひどい肉離れ、立っているのがやっとの状況だった”

ラシュワン選手の最大の武器は右払い腰。右足を攻める戦法をとれば圧勝間違いなしの状況

しかし、ラシュワン選手は一度たりとも右足を攻めず結果、山下選手に敗

北してしまう。その戦いっぶりからラシュワン選手はユネスコより「国際フェアプレー賞」を受賞

日本人の柔の心をエジプト人が極めた瞬間だった”

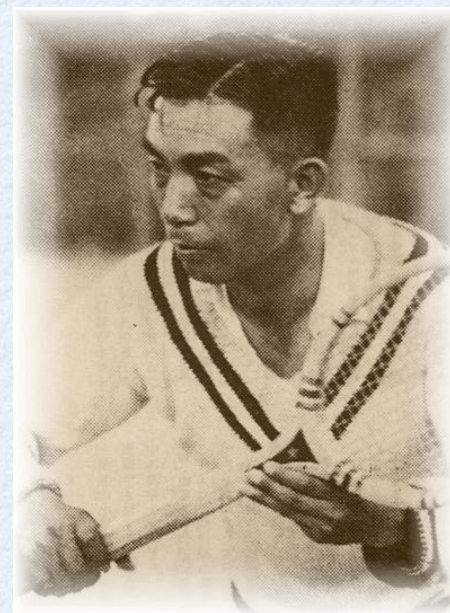




# 清水善造選手

そのうち最も有名なのは、大正9年(1920)のウインブルドン大会挑戦者決定戦で米国のW.T.チルデンと対戦中、転倒したチルデンを見て、彼が起き上がって打ち返せるような、ゆっくりとした球を送ってやったという話である。

戦前、戦後の教科書に「スポーツマンの精神」、「美しい球」、「やわらかなボール」などの題名で度々載り、美談の典型として多くの人々の記憶に刻みこまれた。





# 川澄奈穂美選手



なでしこは、同大会の準々決勝でオーストラリアと対戦し、1-0で勝利を収めベスト4進出を決めた。

そして、「昨日日本は勝つことができましたが、勝ったチームがいる＝負けたチームがいるということです」と続けると、「オーストラリアは負けて本当に悔しかったと思いますが、試合後握手をするときに、『good luck！！』 『great game！！』と、言ってくれました。あるスタッフは、『良いゲームだった！この先の幸運を祈っているよ！』（英語で）と」と、オーストラリアのスポーツマンシップに感銘を受けた様子

さらに、「ある選手は、クールダウンをする日本選手の前へわざわざ足を運び、一人ひとりに握手と感謝を伝えに来てくれました！」と明かすと、「負けた後になかなかできることではないと思いますが、そんなスポーツウーマンシップ溢れるオーストラリアと対戦できてとても良かったです」と、対戦相手を称えている。



# 宮間あや選手

勝利チームのキャプテンである宮間あや選手が試合終了後うなだれる  
フランスの選手へ励ましの言葉をかける





# テニスは？

- 1, イギリス型のスポーツである！
- 2, セルフジャッジ制度の試合も行われている数少ないスポーツ種目でもある。

判断つかない返球に対しては、インプレーとする。

- 3, 試合終了後、身なりを整え、そして、お互いの相手を健闘するという一面がある！



# 競技力向上から見たテニスとは？

- 運動（8秒前後）と休息（20秒）を交互に繰り返すスポーツである。（シングルス、ダブルスがある。）
- 無酸素性過程を多く利用するが、ポイント時間（20秒以上）によって、乳酸系のエネルギーも必要になる。
- また、勝利すると毎日試合が行われることより、疲労を回復する能力が必要である。  
（呼吸循環機能の向上）
- 男女ともにラリーテンポは、平均1.30秒であり、今後ますます高速化の傾向あり。



# 日本人選手が世界のトップになる可能性は？

日本人にとって、不利にはならないスポーツ種目である。

ネット型スポーツ, 攻守型, 移動範囲が狭い

体格差をSAQ能力、戦術などでカバーできる

日本人の特性を考えてのプレーを！

世界基準でジュニア選手を育てていく！

『見つけ！ 育て！ 強くする！』 この精神で！



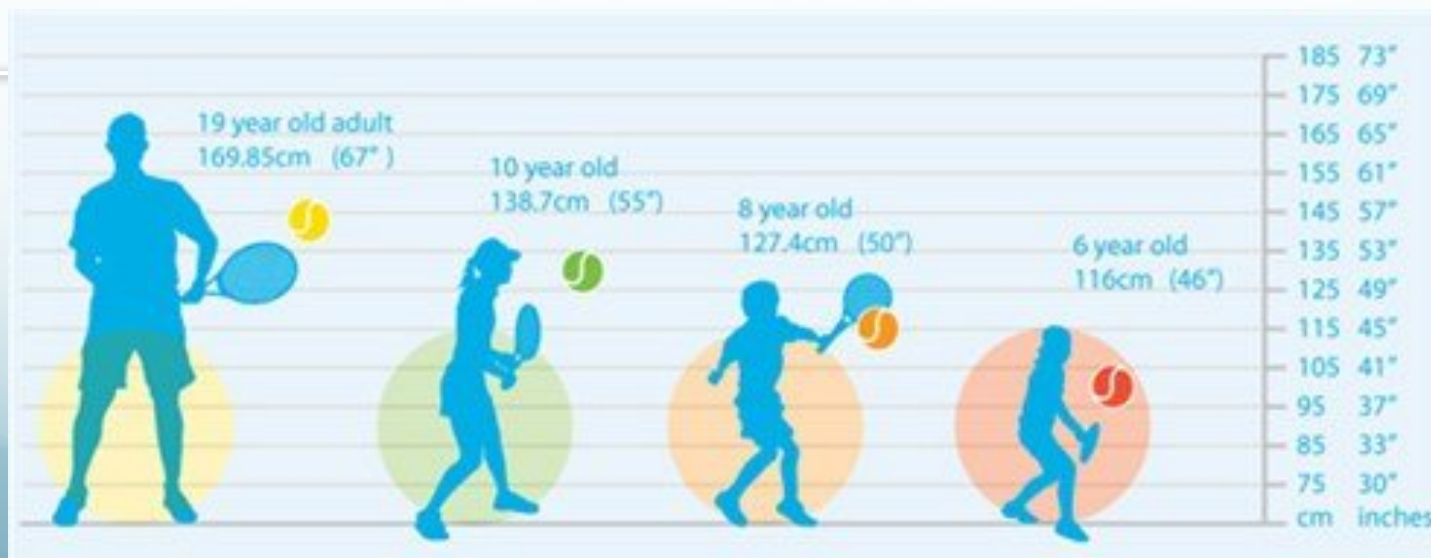
# 生涯スポーツとしてのテニス

- 老若男女が楽しくできるスポーツである。
- シングルス、ダブルス、混合ダブルスがあり、年齢別の試合がある。
- 運動強度としては、ジョギングなどと同程度であり、長く続けることによって、呼吸循環機能の向上が期待でき、健康・体づくりにも最適なスポーツの一つである。
- Play and Stay の考え方で、ITF(国際テニス連盟)が推奨しており、どこでも(ストリートや体育館など)手軽にできるスポーツとして発展していく。



# \*PLAY+STAYとは？

- \* 国際テニス連盟（ITF）がテニスの普及活動として始めたキャンペーン（2007年）
- \* テニス初心者でも最初のレッスンから「サーブし、ラリーをして、得点する」ことでテニスを楽しもうという提言。
- \* 用具（ラケットとボール）やコートの大さを、子どもの成長段階やおとなの上達段階に合わせる。
- \* 技術的指導を優先するよりも、「プレーヤーがゲームを楽しんでいるか」に注意を向け、楽しくテニスを継続させることが目的である。







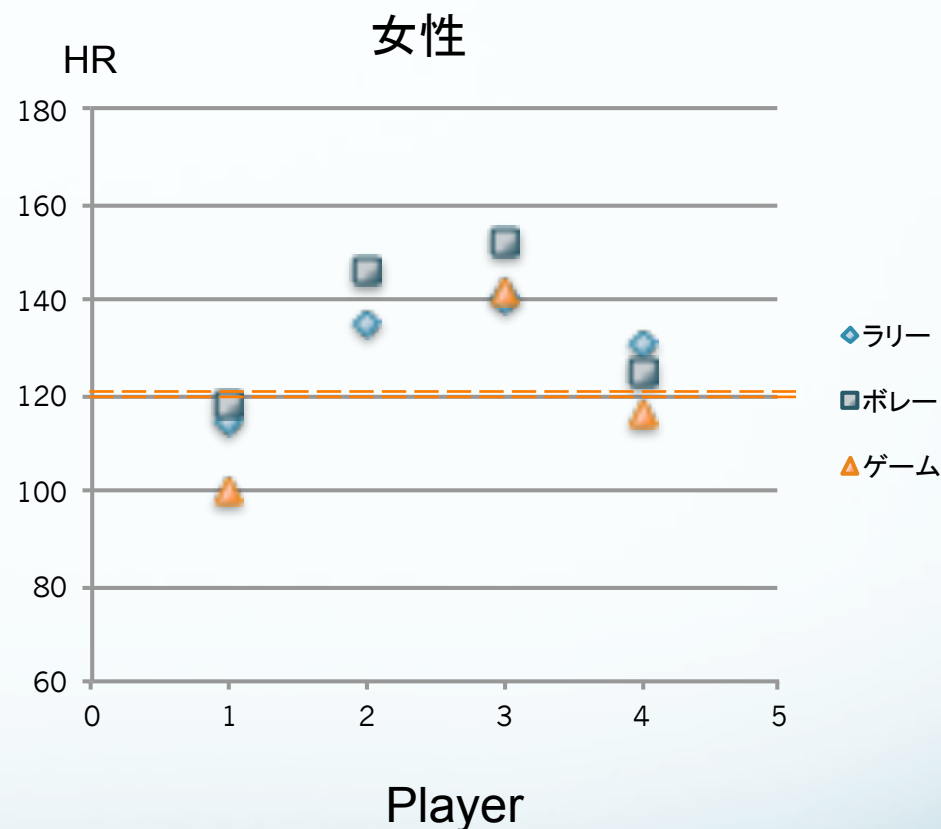
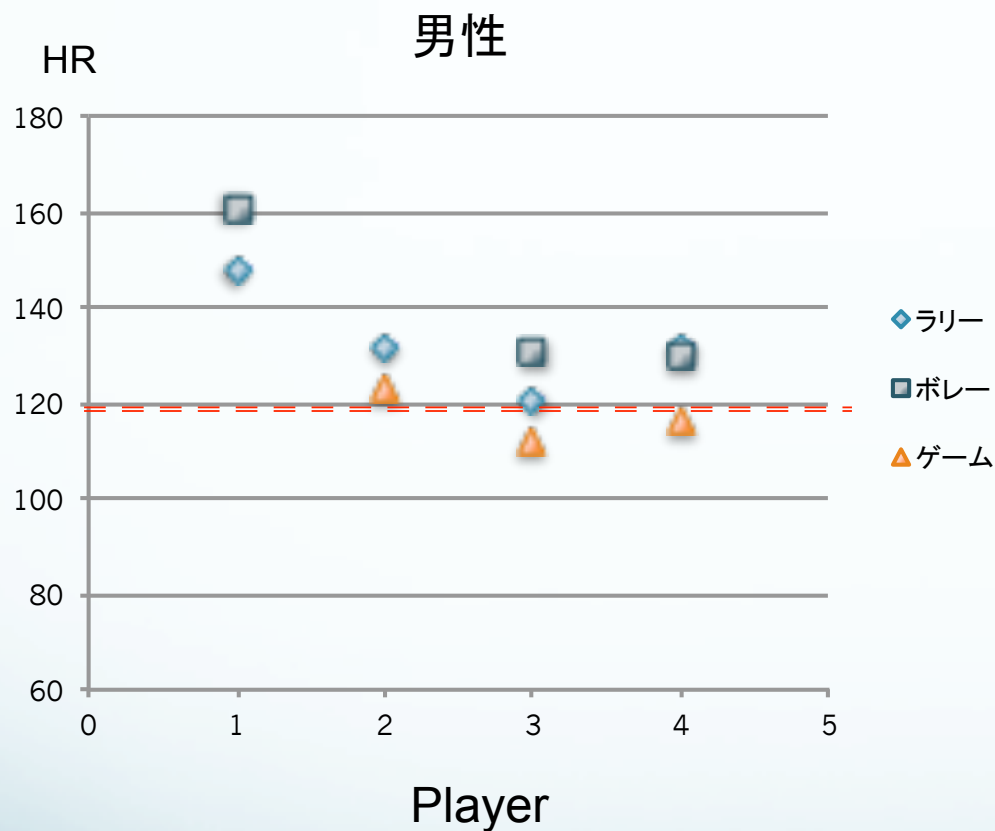
**SLOWER BALLS... EASY GAME**

**SERVE RALLY SCORE**  
from the first lesson





# Tennis Xpressのレッスン中における平均心拍数 (中高年齢者対象)



テニスは、最大酸素摂取量の60% (心拍数120拍/分) 以上の運動強度である！

有酸素能力を高めるのには、最適な運動種目と言える！

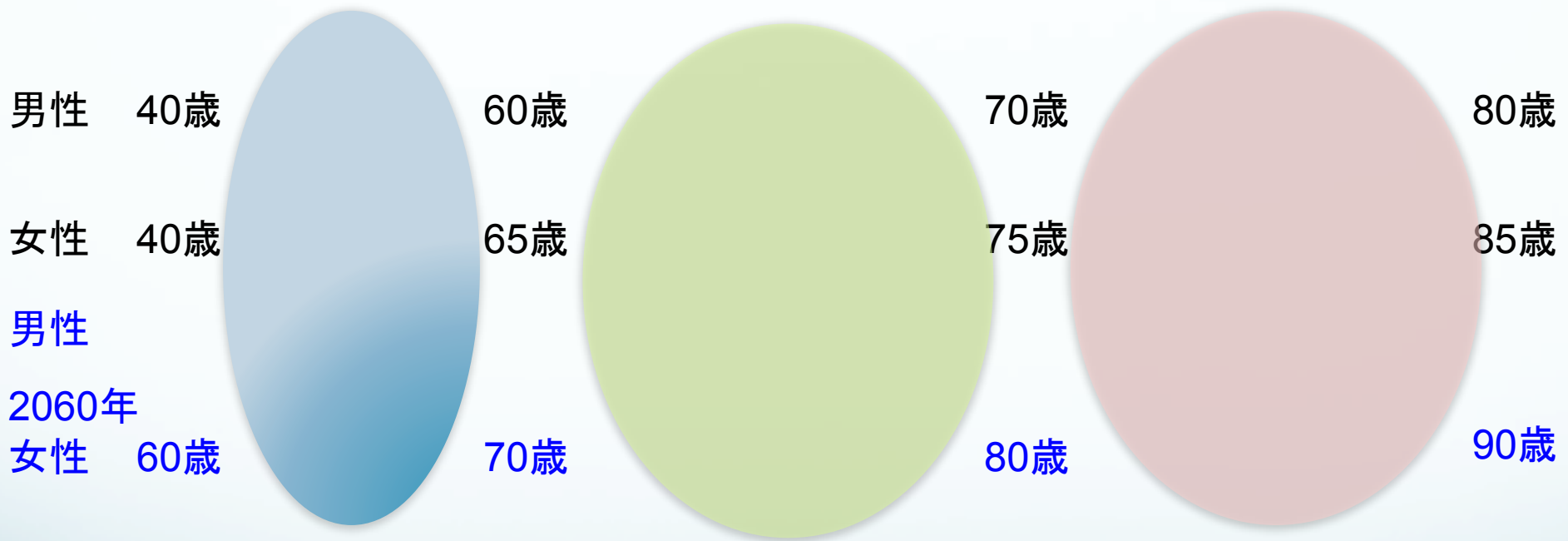


# Last 10 yearsをどう生きるか？

第1期

第2期

第3期



週に90～150分の有酸素運動

週に2回の筋力づくり

毎日のストレッチング・stability

+ Tennis 2回/週



生涯スポーツ種目として、テニスの効用をアピール！

生涯スポーツ種目として、また健康・体力づくりに貢献できる運動として、超高齢化社会への適応も考えながらテニスを行うことの重要性を唱えていく！

**生活習慣病にならないためにも！**

**高齢者社会に対応するために、仲間づくり、健康・体力づくり**

**認知症予防、介護予防などに貢献できるように！**

Tennis Xpress, Play + Stay を活用し、テニスを普及・発展させていく。  
普及・強化・指導者養成 この3本柱で都道府県が主体的に進めていく！



# どのように普及していくか？

- 中高年齢者を中心とした「子ども指導ライセンス」をJTAが中心となって発行する。1日程度での講習会とし、テニス経験者もしくは、テニス指導を目指す方に、理論と実践(発育発達期の子ども の特性、技術指導法、スポーツ傷害予防など)の場を作る。
- 小学校の体育授業に、基本運動の「打つ」としてのスポーツ種目:テニス(Play + Stay)を普及させていく。ラケットスポーツを行うことによる運動能力への効果(調整力向上)をエビセンスレベルで説明し、理解させていく。
- 中高年齢者:高齢者、子どもの大会を積極的に行っていく。混合のダブルスおよび団体戦なども企画していく。
- どこでも(ストリートテニス)できることをアピールしていくこと。