

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

神和住, 純 / Kamiwazumi, Jun

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ健康学部

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学スポーツ健康学研究 / 法政大学スポーツ健康学研究

(巻 / Volume)

7

(開始ページ / Start Page)

45

(終了ページ / End Page)

61

(発行年 / Year)

2016-03-30

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00013079>

[資料]

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 Improvement of tennis performance and tennis life sports for health

神和住 純¹⁾
Jun Kamiwazumi

[要旨]

団塊世代は1947年（昭和22年）～1949年（昭和24年）の第1次ベビーブームに生まれ、出生数計806万人で、戦後の日本と共に成長し、2020年、東京オリンピック・パラリンピックの年には全員が70歳以上となります。

厚生労働省の発表によると、2014年の日本人平均寿命は男性80.50歳、女性は86.83歳で超高齢者社会を迎え、団塊世代は全員ではないが「老老介護」という現実にも直面するのであろうと想像します。

一方「平均寿命」に対して「健康寿命」は、健康上に問題がなく、日常生活を送れる期間を示し、2013年は男性が71.19歳、女性は74.21歳と発表されています（厚生労働省）。

平均寿命と健康寿命の差が広がると高齢者の生活の質が下がり、医療費や介護費も増えることから、政府は2020年（東京五輪）までに、健康寿命を1年伸ばす目標を掲げております。元気で自分で何でも出来る老人を目指しているわけであります。

現在、比較的元気である高齢者は、ある程度経済的にゆとりがあり、暇と時間があれば好きな趣味を生きかし、長生きしたいと思うのは誰もが願望するところです。

今回の国内研修のテーマである、60歳以上の方々を対象に「生涯スポーツと健康・競技力向上を目指す」というテーマを限定に、まず専門分野であるテニスの競技力はどのくらいの実力なのか、国内シニアツアー大会に出場し同世代（65歳以上～70歳）のテニス愛好者と対戦してみることにしました。

私はインターハイ・インカレ・全日本と優勝し、その後、プロテニスプレーヤーとして世界を転戦した経験がありますが、現在の67歳の時点で、体力を必要とする試合を含めテニスの実力はどの程度なのか？シニアツアー大会にチャレンジし、同世代のシニアテニス愛好者の「テニス」はどのように生活に取り入れ、生き甲斐を感じながら過ごしているのかを、調査し、レポートしてみることになります。

キーワード：高齢者のテニス、全日本への挑戦、スポーツと健康、アキレス腱、テニスと生き甲斐、健康で長生きとは、何の為にテニスをするのか

研究テーマ

1. 「テニスの競技力向上を目指す」

現在（平成27年4月現在）67歳の私のテニスの実力・体力・技術力はどのレベルなのか？スポーツ実技の先生は高度な技術を、学生の前でパフォーマンスが出来るかを知りたく、理論の多い

指導と共に、実力の高さも必要と考え、スポーツ実技の先生として、その技術を教授することが出来るように、日々、研究し、年齢相応のテニスが出来ればとの考えで、同じ年代のテニス愛好者と勝負をしてみる手段をとりました。

全日本選手権という大会を目指し、地域大会・

1) 法政大学スポーツ健康学部

地方大会等を経て、国内の公式戦に出場しチャンピオンを目指すという目標に向い、挑戦したいと思ったわけです。

私の尊敬する冒険家の三浦雄一郎氏が80歳で、世界最高峰のエベレスト登山に挑戦する、その為に、想像を絶するほどの努力研究をし、成功させた偉業に深く感動したことも大きな影響であります。過去何回かご一緒した時、驚いたのは両足首に10kgの鉄アレーを付けて、ここまで歩いてきたとおっしゃり、それを見せて頂いたときは、大変驚きました。と同時に、私も何かに挑戦しなければと思った瞬間でした。

また、私の少年時代の憧れでありスーパースターである、プロ野球の長嶋茂雄氏が脳梗塞で倒れられ、奇跡的に一命をとりとめた後の、リハビリテーションを行っている様子をテレビで見て、スーパースターが、80歳近い年齢でありながら、懸命にリハビリしているご様子が、リハビリというより、プロスポーツマン特有のハードトレーニングを毎日行っているようだと感じ、大変感動いたしました。

人は元気で、健康で長生きをしたいと願い、故に何かに挑戦し、そのための努力や、研究をしているのではないかと、心身共に元気であるため、私自身では、専門分野である「テニス」に挑戦することにも研究しても良いのではと思ったのです。

次に、現在の日本における、ベテランテニス大会の仕組みはどうなっているのか、全日本出場までの道のりはどうなっているのか、等を検証してみたいと思います。

2. 全日本ベテランチャンピオンに挑戦

今回の研究とは異なりますが、プロの場合を少し解説してみます。

プロテニスプレーヤー「錦織圭」、日本人として、100年に一度出るか出ないかの選手が、日本テニス界を大きく盛り上げています。1972年にATP(男子プロテニス選手協会)が誕生し、私はその翌年1973年、日本人初のトーナメントプロに転向し、ATPに日本人第1号として登録し入会しました。ATPとして初めて世界ランキングシステムが確立

し、現在に至っています。

錦織選手は2014年度の最終順位、ATP世界ランキングで5位になり、2015年度に自己最高の4位にランクされました。

私の場合、プロになった年齢が25歳と遅かった為、最高78位でありました。

同様にアマチュアでも、世界のベテランランキングや日本のベテランランキングシステムがあり、1番若いカテゴリーは35歳、次に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、最後は80歳以上と細分化されています。

私は1947年10月1日生まれなので、65歳以上～70歳までのカテゴリーに入る、いわゆる団塊の世代で大会エントリー数も一番多い年齢になっています。

全日本ベテラン選手権に出場するためには、全日本ベテランJOPランキング順位の上位32名しか出場できず、狭き門に毎年1000名近い腕自慢が挑戦していることとなります。現在の全日本ベテラン65歳以上ランキング1位の選手は、竹下友基選手です。彼はトータル「2555」ポイントを獲得しています。2015年度的全日本に出場するための条件は「1112」ポイントが、本戦入りのボーダーラインです。

全日本選手権は9月末から毎年、名古屋の東山テニスコートで開催されます。つまり8月末までに「1112」ポイント以上の成績を各自選手が修めないと、出場できないこととなります。厳しいことは、数多く大会に出ればポイントが増えるということではなく、出場した中から、上位の3大会のポイントの合計しか、認められないことになっているため、ほとんどの選手は、沢山大会に出て、成績の良い順に3大会だけ合計するわけです。

全日本1位のランキングを目指すためには、全日本前までに最低「1112」ポイント以上を獲得して全日本に出場し、そこで全日本優勝して「1000」ポイントを獲得すれば、2112ポイント以上となり、現在の1位である「2555」ポイントを上回り晴れて、全日本1位となれるわけです。

シニアテニス愛好者についてのアンケート

シニアテニス愛好者にとって、「テニスはどのような影響を与えているか」を調査しております。ご協力宜しくお願い申し上げます。ご記入、もしくは○印を付けてください。お名前は匿名で結構です。

1. ご出場の種目は？
() 才以上・ シングルス ・ ダブルス ・ 男性 ・ 女性
2. テニスを始めたのは何歳ですか？
() 才
3. テニスを始めたきっかけはなんですか？
両親 ・ 兄弟姉妹 ・ 友人 ・ テレビ ・ その他 ()
4. テニス歴は何年ですか？
() 年
5. 普段テニスをする場所は？
民間テニスクラブ・公共施設コート・学校の施設・会社の施設・
テニススクール・その他 ()
6. 軟式テニスから硬式テニスへ変更ですか？
はい・いいえ
7. 学生時代に体育会テニス部に（中・高・大）所属していましたか？
はい・いいえ
8. テニスをする頻度は？
ほとんど毎日・週に3回～4回・週に1回～2回・月に1, 2回程度
9. 1回のテニスのプレー時間は？
1・2・3・4・5・半日・1日中
10. テニスをする目的は何ですか？ いくつでも結構です
健康・長寿・挑戦・勝負・快眠・感動・友人・発見・会話・体力・
趣味・筋肉・日課・その他 ()

ご協力に感謝いたします、有難う御座いました。

法政大学スポーツ健康学部
神和住 純

アンケートの調査方法

アンケート調査に関しては、日本テニス協会公認のベテランテニス大会の申込みをネット (<http://www.jop-tennis.com/>) で一括に引き受けています。スポーツサンライズのご協力を得て、全国の地域で、会場にアンケート用紙を置いて頂き、参加者が試合当日、出席届の際に、記入する方法でデータを収集することとしました。

近年、このJOP・TENNIS・COMを選手が利用し、一般テニス大会・ジュニア大会・ベテラン大会のエントリーを一手に引き受けています。

以前は、テニス協会に申込み、大会当日にエントリー代を支払う方法でありましたが、近年、ネットの時代になり Web 上で申し込み、後日コンビニなどで支払えばあとは大会会場へ行けばよいのです。

この Web 上では、全ての大会情報が閲覧でき、著しい時代の変化を感じます。

また、過去の大会の結果や、年齢別の個人のランキング、大会の詳細など細かな情報が分かるシステムになっています。

尚、個人的なアンケート調査は、東京都テニス協会にアンケートの趣旨を説明し、許可を得て行い、アンケート調査の実施は、2015年の4月から2015年7月まで、各地域の大会会場で実施しました。アンケートは200人からの回答があり、貴重なデータを集めることが出来ました。

テニスと健康について、ベテラン選手は、早い時期にテニスを始めた人や、かなり遅い時期からテニスを始めた人と、夫々のテニス歴があり、それぞれの目的で、テニスを楽しみ、結び付けて生活をしており、間違いなくスポーツ（テニス）で体を動かすことは大切な事ととらえ、生活習慣病などの健康診断調査でも、バランスの良い食生活と、適度な運動が必要だと医者が説いています。

アンケート調査の項目は、10通りの質問を行い、夫々の内容を分析しながら、ベテランテニスライフはどのようになっているか、以下に論議することにします。

アンケート調査の結果分析

1. 出場の種目（年齢別）

ベテラン大会は、35歳以上から5歳刻みで、40歳以上、45歳以上、50歳以上、55歳以上、60歳以上、65歳以上、70歳以上、75歳以上、80歳以上と細分化されており、夫々シングルスとダブルスの2種目に出場が可能です。

但し、自分より上の年齢ゾーンには出場できませんが、若いゾーンに挑戦したい選手は、それは可能で、例えば私は65歳以上のカテゴリーですが、年下の60歳以上に挑戦が可能であり、少数ではありますが、中には自信のある人がいらっしゃいました。

アンケート調査の結果では、明らかに、65歳以上のクラスは1番参加者が多く、4月に出場した東京オープンでは、JOPベテランランキングを持っていない選手も全員エントリーを受け付けることから、154名の参加者があり、優勝まで7回勝たなければならないのです。

当然、一般的には定年を迎える60歳以上が第2位で124名、第3位は55歳以上90名、第4位は70歳以上で87名、続いて50歳以上72名、45歳以上69名、75歳以上62名、40歳以上39名、80歳以上32名、35歳以上21名という結果になりました。

やはり若い世代は、仕事や子育てなどでテニスをする時間が少ないという結果でしたが、これは当然の事と考えます。

一番驚いたことは、80歳以上の参加者が32名おりました。何歳まで試合に出られるか、未知の世界であり、元気に80歳以上の人がテニスボールを追っている姿は素晴らしく、我々団塊の世代に大きな希望をもたらしてくれます。

私が57歳の時、世界シニア大会（クライストチャーチ）に出場した際、パーティで、あるオーストラリア人に「あなたは何歳だ」と聞かれ、57歳というと、「オー、まだ子供だ」と返されたことを思い出しました。

とにかく、東京オープンでは男子751名、女子400名、合計1151名の人々がテニスで汗を流しました。

2. テニスを始めた年齢は何歳ですか？

団塊世代以上の年齢層では、平均年齢 33 歳でテニスを始めたというデータの結果が出ました。その方々がベテランの大会にチャレンジしており、テニスを始めた年齢が 30 代と、比較的遅いスタートと感じました。

一方、この大会に出場している選手で、種目別 35 歳以上から 60 歳以上では、平均値は 20 歳前後でテニスを始めたというデータが取れました。従ってテニスを始めてから約 15 年～20 年後にベテランのテニス大会に挑戦するという人が、大多数ということになります。

この大会には、体育会経験者が少なく、理由のひとつに、それまでに学業や仕事を優先し、中高年になってから、スポーツや健康に目覚めた人が多くなっています。テニスの基礎練習から応用練習、ゲームが出来るようになるとチャレンジ精神が出てきて、大会に挑む傾向が多いと思われます。逆に、体育会でいやというほど練習してきた人たちは、この様な大会に挑むようなモチベーションはないと考えられます。

最近キッズテニスが盛んですが、幼少期のテニスの導入期であり、その後ジュニアテニスで鍛えて、大人の仲間入りをするという流れになっています。

現在はテニスを始める年齢が 5 歳位から、6 歳位の、早い段階でテニスに目覚める傾向にあります。

私のテニスのコーチは、松本武雄先生です、法政大学の体育教師でした。

先生から高校、大学の 7 年間指導を受けました、先生のモットーは「一流になるには 10 年かかる」とおっしゃっておりました。

その言葉は、何時も忘れることはありません。

私のテニスは高校 1 年で、硬式テニスをはじめ、10 年後の 24 歳の時に全日本選手権大会で優勝しました、ちょうど 10 年でありました。

アマチュアの愛好者も、テニスを始めて 10 年続けていれば、挑戦欲も湧いてくるかもしれません。

現代は道具の進化も目覚ましく、良い指導者の

影響もあり、上達のスピードアップも目覚ましいのです。

アマチュアのテニス愛好者が、大会で優勝したいと願う事は、理解できます。

従って、優勝目指し日々練習を積み重ねるので

3. あなたのテニス歴は何年ですか？

テニスを始めた年齢の平均値が 20 歳～30 歳の間ということから、若年シニア層はテニス歴が短くて、18 年から 30 年の間という結果です。60 歳以上の年齢層では、30 年以上～50 年と長いテニス歴となっており、テニスがいかに生涯スポーツとして、息が長いかが証明されています。

私自身は、15 歳で始めて現在 67 歳です、テニス歴は 52 年ということになります。

今回の調査結果で驚いたこと、例えば、現在 80 歳以上のカテゴリーで 80 歳の選手同士の試合、一人は 62 歳でテニスを始めた選手で、テニス歴 18 年、また対戦相手の方は、70 歳でテニスを始めて、テニス歴 10 年、この二人が 80 歳以上シングルスに出場しました。この二人にはテニス歴の差は 8 年ありますが、大会に挑戦する元気なご老人であります。まして、シングルスは暑い気候の中で一時間以上コートを走り、ボールを打ち合って勝負をしているわけです。かなりの体力があると云う事です。

今回のアンケートでテニス歴の定義は特にはないのですが、年に何回プレーするか、全員を均等に評価することは、当然ながら困難です、年に数回の人、月に 1 回の人、毎週 1 回の人、毎日プレーする人と様々です。テニスのプレー時間が、長い方が上達すると思いますし、それに伴い体力も付く、という事は言えます。

ただし、長ければ上手、短いから下手かは、判断は出来ないと思います。

毎年、法政大学の「公開講座テニス」を、近隣のテニス愛好者のために多摩キャンパステニスコートで行なっております。その時のグループ分けする際「テニス歴は何年ぐらいですか」との質

間をします、10年以上の人が約半分以上、5年未満、まだ1・2年という初心者、それに応じて分けていきます。

テニス歴が、短い人でもそれを感じさせないようなテニスをする人もいますので、テニス歴だけの判断は難しい場合も多々あります。

4. テニスを始めたきっかけは何ですか？

シニアテニス愛好者のアンケート、友人からの誘いの影響がダントツの一位でした。

シニアになると、仲間や友人とのコミュニティを大切に、仲間との会話などで、心身共に充実させ、日常が活性化するのは、とのきっかけなのではないかと考えます。

確かに一人でするスポーツとは異なり、テニスは絶対に一人ではゲームが出来ません、シングルスにしてもダブルスにしても仲間がいませんと、先ず、試合が出来ない事になります。従って、自然に心を許せる仲間と、息の合った楽しい時間を過ごしたいという事になると思います。身近な友人が「テニスやってみない」「楽しいよ」などの会話から、テニス教室に入り、その後、テニスクラブライフへと移行していく流れが浮かびます。

第二位は、家族の影響で、両親・兄弟姉妹などの影響で始める人が多く、これは一般的に、テニス以外の習い事や、その他のスポーツとも影響があるのではと考えます。

意外に多かったのは、女性がテニスを始めたきっかけが「夫」だったことです。夫婦一緒に同じ趣味を持ち、楽しみたいと思う主婦が多かったのは、健康のことを含め、人生を謳歌しようと思うのは理想的でしょう。

部活に入ってテニスを始める人や、近所にテニスコートが出来たからやってみようと思う人もいます。少数意見では、学校の先生の影響で始めた人、ダイエットの目的で始めたという人もいました。いずれにしても、どのような形でテニスに目覚めるのかは、個人差があります。「テニス」というスポーツは、一度プレーしてみますと、老若男女誰もが、簡単に導入でき、しかも始めると奥が深い

スポーツであり、楽しいということがわかれば、一生続けられる生涯スポーツといえるのではないのでしょうか。

その他、「テレビの影響」という項目があります。近年はプロの錦織圭選手の影響もあり、日本人の活躍をリアルタイムで見ることが出来、自分もやってみようと思われま。何歳くらいでテニスに目覚めるかは、個人差があります。錦織圭選手を見て、ジュニアたちや両親が、テニスを始めさせるケースもあると思います。

5. 普段テニスをする場所はどこですか？

テニスをする場合、住居から近い場所が良いわけですから、当然、車、自転車、徒歩で15分～30分以内が理想的です。誰でもどこでも、テニスが簡単にできるわけではないので、民間のテニスクラブか公共施設のテニスコート、あるいはテニススクール、学校などの施設などに分けて、アンケート調査をしました。

圧倒的に多かったのが、民間のテニスクラブの会員になり、テニスを楽しむという人です。入会金や年会費も安価であり、身分相応のテニスクラブに入り、気の合った友人と、テニスを楽しみたいと云う事です。

次に多かったのは、公共施設のテニスコートでプレーする事です。民間のテニスクラブに比べ、入会金や会費がなく、1時間でいくらというシステムなので、2～3時間予約をし、ダブルスを4人で楽しむ、4分の1で分割すれば、非常に安くプレーできるわけです。日本のテニスメッカである、有明テニスコートは東京都の施設で、1時間1面1500円という安さ、いつも満員です。人気の為、予約が中々取りにくい場所ではありますが、若い人はキャンセル待ちしても、その現場に行って待つ愛好者も多いのです。

日本で使用料の高いコートは、おそらく、民間の施設です。

民間のクラブや、公共施設を利用する人以外には、最寄りのテニススクールへ入会し、初心者コースで、週1回のペースで、平均約8回程度のレッス

スが受けられます。1回のレッスン時間は、平均90分です。但し、生徒の人数も多いので、ボールを打つ時間が少ないのが少々、難点でもあります。テニススクールの料金はそれぞれのスクールに、問い合わせをすれば良いので、予約の必要もなく、その時間帯に行けばテニス出来るわけです。ゲーム出来るようになるまでは、基本練習をしっかり受講して上達を目指すこととなります。

試合が出来るようになるまでは、少し時間をかけてボールを打つ練習が必要です。

但し、自己流でも構いません。兎に角ラケットを持ちボールを打つという動作さえできれば、テニスは楽しくなります。

時間と資金に余裕がある人は、プライベートレッスンもあります。コーチと1対1で、マンツーマンでレッスンしますので、フォームなども身に付き、それも一つの方法です。試合に挑戦したいと考えている人は、コーチの評判、料金などをよく調査して習うことが必要だと考えます。

地域によっては、学校の施設を利用することが出来る場合もありますが、今回はシニアテニス愛好者ということで、学校の施設を利用する人は少数意見でありました。

6. 軟式テニスから硬式テニスへ転向

明治時代、硬式テニスが日本に紹介された時、テニスは当初、上流階級の人々の社交場であり、楽しみでありました。高価であるラケットや衣装、テニスをする場所など、一般庶民には高根の花でありました。日本では、何故か軟式テニス人口が多く、現在でも、地方ではソフトテニスが主流であり、中学校などは硬式テニス部より、ソフトテニス部の方が多く見られます。テニスというスポーツが国際的になっている現在、軟式は日本人が考えたスポーツであります。軽いラケットと柔らかいボール、簡単にボールが打てる、しかも道具一式を揃えても、硬式テニスより安価でもあるのが理由かもしれません。軟式テニスの打ち方は、フォアハンドの打つ面と、バックハンドを打つ面が、同じであり、硬式テニスはフォアとバックでは異なっ

た面で打つというのが大きな違いであります。

日本人のテニスの大先輩でもあり、オリンピック初の第1号銀メダルを獲得された、熊谷一弥選手は、軟式テニス打法で、世界で戦っていました。当時、世界のテニスは硬式の打法でした。熊谷選手の打ち方が独特で、ウエスタングリップ（軟式グリップ）は強いトップスピンをかけて打つため、欧米のトップ選手等は、ボールの回転に大変戸惑ったと聞きます。グリップにおいて欧米の主流はイースタングリップという打法で、打球はフラット系や、スライス系でネットすれすれの球筋でありました。

従ってグリップにおいては、大分異なっていました。軟式テニス流のトップスピン打法は手首や足腰、体そのものが柔軟でなければ、体に負担がかかる為、強いトップスピンはかけられません。1920年代の日本人選手、熊谷一弥・清水善三時代のテニス打法は、硬式テニスだけの欧米の中で、1970年代に入り、プロテニスプレーヤーのビヨン・ボルグという選手から、後に、ピラス、チャン、ビランデル、レンドル、ナダル、錦織と現在のトッププロがその打法に近い形で、戦っております。日本人が編み出した軟式の打法が、如何に素晴らしいフォームであり、有効な技であるかと云う事を、立証しているのではと思われ、過言ではなく「忍者打法」とでもいえると思っております。

団塊の世代でのテニスでは、若い時、軟式テニスを経験してから、硬式テニスに転向した選手が数多いのは、時代背景といえます。現在の、キッズやジュニアはソフトテニスをスキップして、最初から硬式テニスに入っていくのが、近代の主流と言えるのではないのでしょうか。

アンケート集計では100名中、25名が軟式テニスから硬式テニスに転向しているもので、シニアテニス人口の約25%が転向組ということになっています。

7. 学生時代に体育会に所属していた

団塊世代は人口が多いことで、小学生の頃から、大学卒業まで、様々な分野で競争という文字が常

にあり、勉学のほか、特に体育会希望者も多く、野球部が男子の人気スポーツで、激しくカッコいいイメージでありました。テニス部は当時、女子のスポーツの様相があり、上品でカッコつけている感じにみられていました。しかし、いざテニスをしてみると、こんなにきついスポーツはないことに気が付きます。しかも簡単にボールは打てるが、試合となると、ハードに加え技術、メンタル、ありとあらゆる手段が必要となり、奥が深いスポーツです。

バリバリの体育会出身者で、若い時に体育会でそのスポーツを極めると、もう2度とプレーしたくない、きついトレーニングはもう卒業したい、という人も多いただろうと推察します。しかし、時が経ち、年を重ねてくると、健康第一に考えるようになり、若い頃、体育会で培ったそのスポーツを振り返り、元気で長生きという欲求が頭に浮かび、再びテニス、スポーツをするようになってくるのです。

アンケートでは、大会出場者の約40%が、体育会の経験者という結果が出たことは、意外でした。しかしながら、学生時代に、体育会に所属していなかった選手が、約60%ということは、若い時に、特にスポーツをしておらず、中高年になってから、スポーツに目覚めたという人が半数以上、結果を見てもシニア選手の、ほとんどが遅咲きのスポーツ愛好者、ということになると考えます。

今回、シニア大会に出場して感ずることは、同じ時代にテニスをした先輩や後輩、大学のテニス部の同期生等と、昔話に花が咲くのは楽しい事です。未来より過去の話題を振り返り、懐かしく思うことは、脳も活性化し、心身や脳年齢も若返るのではないのでしょうか。

8. テニスをする頻度は

アンケートから推察できることは、団塊の世代で仕事をリタイヤしている人の時間の使い方の配分は、何に重点を置くのか、まず、体を動かしたいと思う事ではないのでしょうか。勿論、それぞれ理由は違うと思いますが、一番お金のかからな

いスポーツをしたいと考えられますが、同世代の仲間がいれば、楽しみも少し変化があるのではと考え、テニスを楽しんでいる人、テニスコートに通う事が日課になってくることであります。その事がアンケートの中では全体の25%という結果になっています。

1日中テニスコートで、プレーをして、休憩し、会話をし、昼食を取り、汗をかいて、充実した時間を送っている人が多いと思われます。

例えば、ゴルフが趣味の人の場合、朝早く起きて、遠くのゴルフ場まで運転しプレーをし、一日かけての遊びになりますが、テニスは安近短で、経済的にも時間的にも、負担にはならないと思います。

1回のプレー代は、会員制テニスクラブであれば、月会費が平均1万円から2万円位、仮に毎日プレーした場合、1日300円～600円と格安で、逆に、月1回だけプレーする人は、1回1万円～2万円と割高になり、沢山プレーした方がお得なら、家にいるよりテニスコートへ行こうということになります。

テニスをする頻度で、一番多かったのは、週に3回～4回という結果で、全体の58%でした、ほとんど毎日より、休息日を2日～3日入れています。

毎日プレーしない人は、平均的なペースと言えます。

テニスが日常生活の一部になり、毎日テニスをする人は、運動量が健康に繋がっている、心身ともに元気な人なのです。

若い世代では、現実があるので、あくまでも、団塊世代(60歳以上の人)、仕事をしていない人の生活様式での参考意見です。

週3回～4回出来ない人は、週末テニスということで、週に1回～2回(土・日)テニスをする人で、平均約16%という結果になりました。

通常スポーツをする感覚であれば、週1回～2回が、テニス愛好者のテニスをする頻度でしょう。

時々テニスをする、たまにテニスをする、年に数回したかの場合のデータは、このアンケートには入っていません。

9. 1回のテニスをする時間

比較的、シニア層は時間がありますので、前項目で、最も多かった回数が、週に3～4回プレーをする人です。では、1回テニスをする時間はどの程度か？

一般愛好家は、基礎練習だけに費やすことは少ない為、殆どがダブルスをするようです、テニスクラブでは、1セットで交代するケースが多いため、次のプレーヤーがコート脇で待っているというルールが多いようです。

あるテニスクラブでは、4人揃ったら、クラブハウス内のボードにサインをして、コートが空けば、サインした順番に、空いたコートへ入れます。

ルールは2セットで交代します、従って、夫々のテニスクラブでの取り決めがあります。

テニスの試合では、1セットで平均約30分～1時間位として考えますと、シニア愛好家は、1回、平均2セットから3セットはゲームをするということになります。

4時間以上の場合と、殆ど1日中プレーする人とは、おしゃべりの時間や、休憩の時間を入れて、1日中テニスクラブにいる事が、生活の一部として過ごしているようです。

一般テニス愛好家は、自分のペースで運動量を調整するので、選手として活動している人が、フル回転の動きをすることは異なります。

例えば、学生のテニス部の練習は、午前中3時間、午後3時間、合計6時間の運動量です。

1970年代の大学生、法政大学を例にとりますと(各大学によっても違いはありますが)練習量で1番多かった日は、朝9時からシングルス3セット、ダブルスを2セット、午前中に5セットをプレーする、昼食を挟んで、午後、再びシングルス3セット、ダブルス2セットを暗くなるまで実施し、夏バージョンの練習量は、1日中コートにいたと云う事になります。

その時のデータはありませんが、相当量の運動だと言えます。

世界のプロの試合の場合、グランドスラムで5セットマッチの、最終セットがロングゲームにな

ると、4時間～5時間の死闘を演じます、凄いスタミナと体力が必要となります。シニア大会でもロングゲームが多くなりますので、スタミナが勝負どころになってきます。

10. テニスをする目的は

団塊世代のテニス愛好家は、何を目的に、テニスをするのであろうか調査しました。

アンケートのキーワードは、以下の項目があり、いくつでも○を付ける方法で調査しました。

健康・趣味・挑戦・友人・体力・勝負・感動・発見・筋肉・快眠・日課・長寿・会話・その他は自由記述です。

一番多かったのは「健康」の為で、何と86%で、テニス＝健康と信じているシニア層は、運動＝健康という意識が、非常に高いことを示しています。

生活習慣病で高齢者が指摘されるのが、高血圧・高血糖・コレステロール等が常に気になる項目です。医者は必ず、総コレステロールや中性脂肪が高いと「運動不足ですね」となり、激しい有酸素運動よりも、軽いウォーキングを勧められます。

2番目は「趣味」と答えた人もかなり多く、65%がテニスを趣味と思っています。趣味が高じて、基礎練習よりも試合を楽しむ事から、段々、大会で腕試しというように変化していく人が多く、シニア層は、大変幅が広い、スポーツ以外にも、色々と趣味を持ち、人生後半戦は楽しむこと、人生の充実感を味わう時間を、持つということ、大切にしていることを感じるのであります。

3番目は「挑戦」と答えた人は、63%です。趣味から徐々に技術が上達してきますと、人は挑戦欲が湧いてくると考えられ、自分より強い選手に勝つことを目標としている人が多いのです。シニア層も色々な大会で、チャンピオンを目指し、自分の実力を試して、一喜一憂しているのです。

プロの世界にも、アマチュアの世界にも、上には上があるので、兎に角チャレンジする精神が、芽生えてくるのではないかと考えます。

常に向上心があると、年齢も忘れ集中すること

は、暇を作らないため、余計なストレスを感じないですむのではと思います。

4番目は「友人」と答えた人は59%でした。テニスは一人ではできないスポーツである為、シングルスなら2人、ダブルスなら4人が必要です。ならば、気が合う者同士で、楽しみたいと思うのは一般的です。テニスはゴルフ等と違って、ハンディキャップがないので、上手な人は、同じレベルで遊びたい、下手な人は、下手同士が楽しく、また、上手な人と下手な人がプレーを一緒にしますと、上手な人のフォローが必要になり、この辺がエンジョイテニスと、勝利至上主義がぶつかることとなり、意思疎通の調整が難しくなって、そのことにより、友人関係が悪くなることも少なくありません。特に年齢を重ねた者同士ですと、譲れない状況にもなりかねません、何よりも、健康、楽しみ、のテニスではなくなってしまうのです。

5番目は、「体力」です。人は元気でなければならぬ、という考えは、誰しもが願うところです。テニスは長くなると、一般愛好者でも最低30分から1時間は、コート上を走り回り、ボールを追いかけて動き回ります。ただ単純に走ることも必要ですが、テニスは無理なく体を動かさしますので、本人さえ無理をしなければ、自分の体力に合った運動量を調整すれば良いのです。体力が必要な時が必ずあります、スポーツは心・技・体とよく言われますが、テニスにおける勝負の世界で、持論ではありますが、体・体・体であると考えます、(体力があると、思考力が保てる、思考力が落ちなければ、技術に加え戦術もたてられ冷静に戦えるのです。) 1にも2にも体力が必要です。相手を倒すまでスタミナを温存させることが必要不可欠と思います。

6番目は「勝負」と答えた人は34%です。試合に勝つほど楽しい、勝つためにはどうすればよいか、テニスをしている者にとって、永遠のテーマです。

テニスにおいては、プロ以外で、国内の試合にチャレンジしている人は、アマチュアでもジュニアでもシニアでも、ランキングシステムがあり、

自分の実力が数字で評価されます。65歳以上のJOPランキングでは、500位まで毎月、大会の成績により発表されます。誰でも挑戦すれば、ランキングが上がり、自身の励みにもなります。

7位は「感動」です。テニスをしている人は、試合に勝利する感動、初心者でも技術的に、ナイスショットが出来た時は感動があります。

これは私事ではありますが、感動は、初めてウインブルドンに出場した時に、All England And Tennis Clubの正門に立った時、初めての経験であり、ついにウインブルドンに出場出来るという、胸の鼓動からの感動は、今でも忘れられません。

8位は「発見」と答えた人は17%です。テニスの技術上達の発見が一番多いのでしょうか。自分では信じられないショットが決まり、いい汗を流し、程よい疲労感、何か元気になっているような気分、つまり爽快感があることの発見ではないかと思います。

9位以下は、「筋肉」「快眠」「日課」「長寿」「会話」などです、10%以下の少数意見は、「会話」「指導者になりたい」などです。

テニスをする目的は、夫々の人が感じることで、テニスは健康というキーワードに近いのではということが、アンケートの結果で分かりました。

心肺運動負荷試験 (CPX)

現在の私は67歳、自分自身の体力がどの程度か？

また、どれ位の運動まで安全に行えるか、一度、心肺運動負荷試験を受けてみたらどうか考え、順天堂の健康スポーツ診療所で、運動負荷のテストを行うことにしました。

運動負荷を与えた時に、運動中の心臓自体の異常と程度を把握し、平常時から運動時の血圧、脈拍に変化があるかを検査しました。

どの程度の運動まで安全に行えるかを評価すること、被験者の運動耐容能力、いわゆる体力を評価するというものです。

実地方法

1. トレッドミルを使用、最初はウォーキングから、早歩き、軽いジョギング、普通のジョギングを約10分間行う。最後は、かなりハードでした。
2. 心電図をとるために、有酸素マスクを着用。

解析結果

体力：データ名は Peak Vo₂/W、単位 ml/kg/min、
解析値 30.0, 比 111%, 基準値 27.0
持久力：データ名 AT V-Slope, 単位 ml/kg/min, 解析
値 20.5, 比 113%, 基準値 18.2

検査結果

色々と細かいデータが出ましたが、専門医は、主に、体力と持久力を分析しました。年齢の基準値が27.0に対して、解析値が30.0という数字は、3.0ポイント越えていることから、普通の人よりは、体力が111%ありますと云う事でした。

持久力に関しては、基準値が18.2に対して、解析値が20.5という数字は2.3ポイント越えていることから、普通の人より113%持久量もあると云う事でした。

疑問点

解析結果からは、普通の67歳の人より、体力も持久力もあることが分かりましたが、トレッドミルの10分間の運動量と、テニスのシングルの1時間の運動量とどう違うのか？ テニスは運動量がありますので、この解析結果はある程度の運動は可能です、という程度であったような気がします。しかし、脈や血圧関係も異常ではないことが分かりました。

私の心肺運動負荷試験(CPX)測定結果について、当スポーツ健康学部の木下訓光教授にご意見をお伺いしました。以下木下先生のコメントです。

テスト自体は、比較的精度よく測定されています。但し、一般的に年齢正常値というものはあくまで目安でしかないのです、これと比較して、私の体

力を評価することは、避けた方が良くのご指摘でありました。

テストの際、最後全力走行してオールアウトしているのであれば、VO₂maxが30ml/kg/min(およそ8.6メッツ)は妥当な数字であると考えられます。

若年の競技者レベルでおこなうテニスの場合、シングルスで8メッツ、高強度のラリーでは10～12メッツ、選手や試合状況により13,14メッツに至る局面もありました。

その場合、試合全体を通じての平均は、8～9メッツ位になる。

私の場合、機械の結果と実際の試合運びは必ずしも一致しないため、難しいという判断です。

このご指摘は、若年層と団塊世代では、相当の体力差があるのは、当然のことです。年相応な体力が、あると判断しました。

私の、ATが20.5ml/kg/min(約6メッツ)ですから、試合全体を通じての平均が、この水準になるような動きをすれば、安定して試合に臨めると予測されます。

若年競技者の1試合の平均が8～9メッツ位ですから、その60～70%程度の動きで試合全体を動いていけばよいこととなります。

上記のような報告書の分析を頂き大変参考になりました。

例えば、学生と練習をする時に、シングルスコートで同じような動きをしますと、無理な状況になりポイントとポイントの間に、呼吸が苦しく、リーが続かなくなり。体力が持たない状況になります。SSIの授業で実技指導をする場合、2対1のストロークラリーでは、私が常に2人の方に入って固定し、学生をローテーションさせる練習方法は、理に適っているということになります。

シングルの練習では、全面を使用すると学生に振り回されて、当然ついていけないのでテニスコート1面を半分に分けて、ハーフコートシングルスでポイント練習をすれば、運動量も少なく、長い時間、体力が持つということになります。

出来るだけ、シングルスを避けて、ダブルスのゲームを楽しめば、運動量も適切となり健康的で

あると云う事と思います。競技力志向の人間は、何故か厳しいシングルスに挑戦したくなるのは致し方ありません。苦しい時間を乗り越えて勝利を勝ち得る、一瞬の快感を味わうために、挑戦すると云う事でしょう。この運動負荷試験を受け、分析し自分の体力、持久力、心臓など現状を把握できたことは、今後の運動に対して、適度な運動量で、健康維持できれば良いと云う事理解が出来ました。

全日本ベテランテニス選手権大会への出場過程

サバティカルの一つの目標である「競技力向上」について、現在 67 歳から 68 歳の体力、実力はどの位であるかを試す最終章であります。

全日本は 35 歳以上から 80 歳まで 5 歳刻みのカテゴリーに分かれており、各年代のチャンピオン 10 名が決定します、ベテランにとっての最高峰のイベントです。

出場資格は、各年齢共に 32 ドローと決められており、全日本ベテラン JOP ランキング上位 26 名が本戦ストレートイン、残りの 6 名は予選及び必要に応じて WC (ワイルドカード) 大会推薦 2 名と決められています。

私のランキングは全日本選手権の前までに、東京オープン優勝、関東オープン、毎日選手権のポイント合計が 964 ポイントで 36 位であり、ストレートインは出来ないポジションでありましたが、東京オープン優勝と過去の実績が認められて、ワイルドカードで出場できる事になりました。

大会前の練習は、体育会テニス部員を相手に、週 2 回～3 回、約 1 時間半の練習を重ねて準備万端でした。試合会場は、名古屋東山公園テニスコートです。

試合前日、親交のある同期のテニス部員と、久しぶりにウオームアップをし、また地元の名古屋高校のテニスコートで約 1 時間、現役高校生も交えて汗を流しました。

10 月 3 日の 1 回戦は、朝 9:00 から No3 コートで開始、順調に試合が始まり、前半からリードし、5-2 あと 1 ゲームで第 1 セットを取る、その第 8 ゲーム、相手のドロップショット、それをベースライ

ン付近からダッシュしてボールを拾いに行き、その際、右足の第 1 歩が滑り転倒しました。

人生初、右アキレス腱断裂

そのドロップショットを拾いに行き、第 1 歩で右足が滑り転倒しました、何が起きたか理解出来ませんでした。立ち上がろうとしたが、左足は問題なかったのです、しかし、右足が動かない、立てない状態になっていました。審判にインジュリータイムを宣言し、大会トレーナーを呼び、診察してもらおう、右足首アキレス腱が切れているとの事、プレー続行不可能となる。第 1 セット 5-2 リードで途中棄権という結果になり、テニス人生初の車椅子退場となりました。

トレーナールームに直行し、大会ドクターの診察を受け、あらためてアキレス腱が切れていることを確認し、シャワーを浴びて着替えて、トレーナールームでアイシングと局部固定のテーピングをしてから、近くの名古屋第 2 赤十字病院に行き、緊急外来の診察を受けました。

緊急外来では、整形の専門医ではない先生が診断し、レントゲン撮影後、骨折はないと云う事を確認してから、再び右足首を固定し、後日、整形で専門医に診てくださいと云う事でありました。

手術から復帰までの経過

10 月 4 日 (日) 移動日となり、自宅へ戻る。

10 月 5 日 (月) 近くのツル虎ノ門外科・リハビリテーション病院へ行き、診断・入院・手術・リハビリの順に治療を受けることになり、夕方に入院 手術前、食事なし点滴のみで準備する。

10 月 6 日 (火) 午後、全身麻酔後、手術を受ける。2～3 時間後に目が覚めた時は、右足首に鈍痛を感ずる。

10 月 7 日 (水) 午前中、傷口の消毒を受ける。午後からリハビリが始まる、ギブスをはめるために、右足首が 90 度まで曲がるように、理学療

- 法士がマッサージをする、痛い
が気持ちいい感じです。
- 10月8日(木) 主治医の間診、夕方までに点滴
を3回行い、点滴が終了する。
理学療法士のマッサージを受け
る。
- 10月9日(金) 理学療法士のマッサージを受け
る。
- 10月10日(土) 主治医問診 理学療法士のマッ
サージを受ける。
- 10月11日(日) 今日は、個室ではなくリハビリ
室まで移動し、理学療法士のマッ
サージを受ける。90度回復まで、
低周波をあてながら右足首の運
動補助、90度まで曲がらないと
ギブスをはめられないとのこと。
- 10月12日(月) 理学療法士のマッサージを受け、
もう少しの角度だということだ
す。
- 10月13日(火) 午前中、理学療法士のマッサー
ジを受けた後に、主治医が抜糸、
ギブスは重い石膏のようなイ
メージでありましたが、現在は
テーピングの様なものを水につ
けて包帯のように、幹部をぐる
ぐると巻き、直ぐに固まる状態
になり、軽くてあっという間に
固定される。素材は大変軽い感
じです。夕方退院しました。
- 10月14日(水) ~ 10月26日(月)
退院後、約2週間は松葉杖の生
活、右足に重心をかけないよう
に、左足のみの歩行、移動をし
なければならない。
この間、大学での健康診断、地
方のテニス教室のため、飛行機
での移動。その際車椅子を使用、
介護をして頂きながらの仕事
をこなす。
- 10月27日(火) ギブス後、2週間が経ち外す、
- 電動カッターは人体に傷を付け
ないような特殊な歯型になっ
ているものの、振動音がやや恐怖
心を抱かせるもので、除去後の
診断で、傷口も化膿しておらず、
順調に回復しているとのことだ
と安心する。
リハビリ1
理学療法士によるマッサージと、
今後の課題を指摘され、週2回
~3回リハビリをしていくこと
になる。今後は右足首にかける
重心は、体重の半分位にし、歩
行訓練をする、筋肉の回復と足
首が、前後にスムーズに動くよ
うな補助運動を続ける。右足の
筋肉が極端に落ちているのが良
く分かる、今後のリハビリで筋
力を回復しなければならない。
- 10月31日(土) リハビリ2
右足首が左足首と同じように動
けるように、マッサージと負荷
運動を行う。傷口の瘡蓋が自然
と取れるようになるまで、無理
をして剥かない事。現在は10度
位曲がるようになってきたが、
正常な左足は20度近く曲がるよ
うになり、後、週2回~3回の
リハビリを繰り返して訓練する。
- 11月4日(水) リハビリ3
理学療法士のマッサージを受け
る。
- 11月7日(土) リハビリ4
理学療法士のマッサージを受け
る。
松葉杖が不必要になり返却
- 11月10日(火) 主治医の診察とリハビリ5
術後約1カ月経過、順調に回復
しているとのこと。
杖なし両足歩行、及びつま先立

- ちの訓練に移行する。
平行棒を利用した正しい歩行の訓練。
12月には軽いジョギングが出来るようにする。
自動車運転の許可が出る。右足つま先の踏み込む力が強化された証拠。
- 11月12日(木) リハビリ6
右足首周辺の硬さを、和らげるマッサージ及び負荷運動を行う、まだ正しい歩き方ではなく、右足を少し引きずる感じである。
- 11月18日(水) リハビリ7
階段の上りがスムーズになったが、下りが怖い感じ、50%スクワットの練習をする、つま先立ちの負荷を少しずつ加える。かなり歩行がスムーズであるが100%ではない。
- 11月20日(金) リハビリ8
どの程度まで、ハーフスクワッドが出来るか負荷を与える、1日30回をめどに、湯上りなど幹部を温めた後に行う事が効果的との事。診察で、順調に回復しているが、急がずに段階を経て、治していくことが大切との事。
- 11月24日(火) リハビリ9
普通の歩行に近づいた感じになってくる、かなり右足首の曲がり角度が左に近くなってきたが、まだ力強く曲げられない、次回の診察でエルゴメーターの訓練に移行できるか決定する予定。12月に軽いウォーキングが出来るよう努力する。
- 11月26日(木) リハビリ10
歩行チェック、完璧な歩行ではないが90%正常に近くなり、右
- 足つま先立ちの訓練をする。強度の負荷ではなくスクワッドがかなり低い位置まで、出来るようになる。
更に、右足だけの屈伸が出来るようになれば良いのです。
- 12月1日(火) リハビリ11
主治医の診断、術後2カ月経過は良好で、エルゴメーターによる筋力回復運動を始め、右足だけのつま先立ちが出来ないので、それをクリアすれば次の段階に行く予定。
理学療法士による訓練、マッサージと歩行訓練、初めてエルゴメーターの訓練、100Wで5分、クールダウン1分を行う、しばらく有酸素運動をしていない為、息が上がるが徐々に続ける事により、楽になってくると思う。
兔に角、筋肉の回復が最優先。
- 12月4日(木) リハビリ12
ハーフスクワッドから深めに曲げられるかの訓練、まだ完璧ではないが、かなり深く屈伸が出来るようになる。
ヒラメ筋を鍛えないと屈伸運動がスムーズにはいかず、全身のバランスが崩れていることを実感するが、マッサージを受け、エルゴメーター5分間、100wで行う、家に帰り自転車で約2km程度走る。
- 12月8日(火) リハビリ13
局部マッサージで、固い部分をほぐし、歩行が大分スムーズになってくる、重心を低くしてのスクワッドがかなり深く曲がるようになる。左足首のように完全に低くまで曲がらず、自転車

の訓練、5分間。主治医の診断、順調に回復しているとのこと。右片足だけのつま先立ちは、もう少し。これから寒いので、滑って転んで、右足から強打しないように、心がけることが大切。

12月10日(木) リハビリ 14

両足つま先立ちは80%出来るようになり、右足だけのつま先立ちはもう少しです。腰を落として「がちょう」歩行はかなり辛い作業で、左足と同じように、右足が曲がってくると良いが、自転車メーターは、70wで4分、ラスト1分は120wで負荷を与え、フルパワーで1分漕ぎ、かなり厳しい状況、有酸素運動と筋力アップは不可欠。

12月15日(火) リハビリ 15

幹部のマッサージと超音波治療で固いところを和らげる治療を行なう。スクワッドもかなり低い状態まで曲がってくる。両足つま先立ちも出来ますが、右足だけで20回出来れば、次の段階へ行ける。エルゴメーター70wで4分間漕ぎ、最後の1分は負荷を150wまで上げ、マキシムで70回転を続ける。心拍数は106まで上がる。

12月18日・22日 リハビリ 16・17

幹部マッサージ、スクワッド、両足つま先立ちが出来るようになり、エルゴメーターの負荷もさらに強めになる、その場、ジョギングも出来るようになり、年内に軽いジョグが出来るようになる目標を、クリア出来ていると感ずる。

年内のリハビリで、この報告は終了することに

します。

しかし、リハビリは続き、完全に運動が出来るようになるまで、リハビリは不可欠との事です。

負荷運動で無理をしないとか、どこまで局部が回復したかとか、専門医が診断し判断を得ながら進めています。

アキレス腱断裂後の回復の目安

安藤正志教授のご指摘

アキレス腱断裂手術後

- | | |
|---------|---|
| 5日～10日後 | 平行棒や歩行器を利用して歩行訓練の開始(患側無荷重) |
| 2週間後 | 杖による歩行(足だけのタッチ)
3分の1 荷重歩行
2分の1 荷重歩行～全荷重歩行へと進む |
| 1ヶ月後 | 装具を利用した歩行(足関節を固定すると、歩行時にアキレス腱が伸ばされないので、安全に歩行が出来装具を処方される場合がある)私の場合は、装具を付けませんでした。 |
| 2ヶ月後 | 日常生活の復帰 |
| 2ヶ月半後 | ランニングなど軽い運動の開始。
(この段階で日常生活は完全に機能する) |
| 3ヶ月後 | 軽いスポーツなどの実施
その後、徐々に運動強度を高めていく事が一般的な流れとの事です。 |

10月3日にアキレス腱断裂、5日に手術を受け、12月上旬、日常生活は出来ていますが、まだ完全歩行ではなく、自転車で筋力アップと、有酸素運動で、全身の回復に努めている状況ですが、軽いジョギングが出来れば、長時間の歩行の復帰ができると考えており、3ヶ月後(1月下旬)にはゴルフ等歩く運動が出来るか?

4ヶ月後(2月下旬) 軽くテニス出来るかです。

5ヶ月後(3月下旬) 普通にテニスのゲームが楽しめるかどうかです。

4月には、新学期が始まる時点、若い学生と、以前のようにテニスが出来れば、完全復帰と言えると思います。

まとめ

「生涯スポーツとして」

万人は誰でも健康で長生きしたいと願いますが、高齢になりますと、生活習慣病にかかりやすくなり、中でも、高血圧、高血糖、動脈硬化、心臓系疾患等、新聞、マスメディア等で、毎日のように超高齢者社会の健康について、様々な課題を取り上げています。

食生活の改善と、運動をすることを推進し、日常で一番取り入れやすい事は何が良いのかと問うています。運動でいえば、「ウォーキング」が第1位にあげられます。スポーツというより、簡単に誰でも体を動かすことが出来るとの理由です。但し、日常化するには根気がいります。ジョギングやマラソンは少し元気が必要ですが、一人でも出来る運動です。

一方、テニスというスポーツは対人であり、対戦するというスポーツでボールを追いかけてながら、ゲームを楽しむことが出来るスポーツです。

ある程度ボールが打てるようになると、初心者でも直ぐに仲間入りが出来ます、レベルにもよりますが、適度な運動量があり、体を動かす充実感があるのではと考えます。

団塊世代のテニス愛好者のアンケート調査で結果が出ていますように、「健康」の為にテニスをする、が第1位となっています。

また人間は一人では生きにくい「仲間・友人」が何人かいる方が、楽しいと感ずる人が多数。

友人とのコミュニケーションが「長寿の秘訣」、のようにも考えられ、中でも良く笑う人は元気、体を動かす事、土に触れている農家の人々も同様にとっても元気で、明るく長生きであるように感じます。それも運動だと言えるのではと考えます。

テニスにおいては、何より大切な事は、適度な運動量で、出来る限り長く続ける事を目標とし、やり過ぎない事、程々にしなせんと、体や骨の変

形などが起こりやすく、更にテニスエルポになると、回復に時間がかかります。

何歳までテニス出来るか？の質問をよく受けますが、テニスを始めた年齢が遅い人は、そこがスタートラインなので、進歩しながら長い期間プレーできます。ベテラン大会では80歳を越えて、なお元気なご老人が沢山おります。

テニスコートを駆け回っている方々も目にしますので、何歳までと区切りはつけることは、無理かもしれません。

これは、高齢になっても、体を動かすことが出来る、健康体を持ち合わせていると云う事であり、どのスポーツでも共通で、数少ない人数であります。

テニスは「生涯スポーツ」として最もポピュラーなスポーツ、といっても過言ではないような気がします。

「競技力向上について」

サバティカルの研究課題のもう一つの「競技力向上について」であります、8年振りにベテランテニス大会に挑戦し、自分の現在の実力・体力・はどの位であるのか、実際にベテランの公式戦に出場してみました。

秋の全日本ベテランテニス大会を目指して、4月から東京オープン、関東オープン、毎日ベテラン選手権と同世代（65歳～69歳）のテニス腕自慢と戦ってみました。

1970年代の同期、で顔見知りの体育会仲間は、久し振りに会う感じで、相変わらず、若い時代と同じフォームでボールを打ち、遠くで見てもすぐ誰だか、わかります。

ボールを打つフォームは、年をとっても変わらないものだとつくづく感じます。

大会出場者の殆どは、趣味でテニスを始めた素人集団ですが、この素人集団に強い選手が多い、兎に角、毎日のようにテニスをしています、ランニングやトレーニングを積んで、元気満々のタイプが主流であり、実際に対戦してみて、テニスのフォームは、決して美しくはないが、とにかく何でも返球してき、スタミナもあり、良く走ります。

この手のタイプがベテランテニスで1番強いのです。

まず、ベテランJOPランキングポイントが0点でありましたので、誰でも出場可能な、東京オープンからエントリーし、280名の選手が出場しております。そこで、毎日1試合ずつ、7回勝ち抜いて優勝しました。

私自身、結構スタミナや技術があると自負していましたが、大会が進み、徐々に暑さが増してくる6月の関東オープン、7月の毎日選手権では、職業病でもある左足の外反母趾と、手首の腱鞘炎に悩まされ、思うように戦えず結果も中途半端に終わったのでした。日頃のトレーニングや試合前の準備不足など、プロとしての心構えが出来てなかったと反省するのです。とともに、改めて体のメンテナンスを大切にしていなかったことが、露呈することとなりました。

最終目標の全日本ベテラン選手権は、10月に行われ、出場権を得ました、前回8年前(55歳～59歳)に優勝したこともあり、気合十分で試合に臨みました。大会前は、体育会テニス部員と週2回～3回、約1時間半の練習で、ストロークラリー約20分、ボレー対ストローク20分、サービス&レシーブ20分の基礎練習と、残りの30分はシングルのポイントゲームをして、体力的にもある程度自信があったのです。

集大成の全日本ベテラン1回戦、5-2リードの時。相手のドロップショットを拾いにダッシュした時、第1歩が滑り、転倒しアキレス腱断裂、途中棄権という、人生初のテニスコートから車いす退場という、最悪の結果になってしまいました。

良く冗談で、最近のテニスは、頭の中は「プロフェッショナル」なんだけど、足は「アマチュア」なんですよと笑っていましたが、まさに自分が、その通りになってしまい、体がついていけなかったのか、フットワークが悪いのか、原因は定かではありませんが(全部当てはまるのであり)、結果はアキレス腱を切ってしまったのです。

正しく、今回のテーマであります「競技力向上」において、勝利至上主義は無理で、健康を促進し、

楽しみながら、健康寿命を延ばすという悪い手本を、示す結果となり、これからは「勝負」にこだわらず、「楽しむテニス」をして、適度な運動量で、健康のためにテニスをしたいと思います。

参考文献

資料参照

(財)日本テニス協会ホームページ

東京都テニス協会ホームページ

関東テニス協会ホームページ

毎日テニス選手権ホームページ

2015年度「テニスルールブック」(日本テニス協会) 読売新聞記事

試合会場

昭和の森テニスセンター

千葉県蘇我ヒルスコート

東山公園テニスセンター

アンケート調査ご協力

東京都テニス協会

スポーツサンライズ株式会社

各関東地区テニストーナメント会場

心肺運動負荷試験(CPX)

順天堂病院 健康スポーツ室

(測定結果について、法政大学スポーツ健康学部 木下訓光教授にコメントをいただいた)

アキレス腱断裂

名古屋第2赤十字病院(救急外来)

ツル虎ノ門外科病院(入院・手術)

ツル虎ノ門リハビリテーションセンター(術後、リハビリ運動療法)

英文ご協力

法政大学スポーツ健康学部 清原孟教授

リハビリテーションの解説

法政大学スポーツ健康学部 安藤正志教授