

# 硬式テニスにおけるチームワーク能力向上をねらいとした

## 運動プログラムの考案

我那覇 真子 (201811866、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、長谷川 聖修

キーワード：チームワーク能力、コミュニケーション、G ボール、内省調査

### 【目的】

2019年に新型コロナウイルスによる肺炎の症例が中国で初めて報告され、2020年4月には日本の全都道府県を対象とした緊急事態宣言が発令された。その結果、T大学硬式庭球部においては、対面での活動の減少に加え、ミーティングや部活動外の部員同士の接触は禁止となった影響で、コミュニケーションが円滑に取れなくなり、チームワークが低下したと考えられた。

本研究では、チームワーク能力向上をねらいとしたGボールを活用した運動プログラムを考案・実施し、その前後にチームワーク能力に関する内省調査を行うことによって効果を検証した。また、実施後には各運動プログラムについてのアンケート調査を行い、チームワーク能力の向上をねらいとした運動プログラムにおける実践的な知見を得ることを目的とした。

### 【方法】

T大学硬式庭球部に所属する女子部員6名(19.7±0.8歳)を対象とし、Gボールを活用した2人以上で協力して楽しみながら実施できる運動プログラム(全4種類)を考案し、一斉に実施した(図1)。また、考案した全4種類の運動プログラムについて、レベル1は初級課題、レベル2は中級課題、レベル3は上級課題に設定し、レベル1から順に実施した。なお、運動プログラムの各レベルの課題を実施する時間を2分程度で設定し、1つの運動プログラムでは6分間、全体では、24分間行った。なお、各運動プログラム実施後には、それぞれの達成度、興味度、関心度、危険度についてのアンケート調査(5段階評価)を行い、全ての運動プログラム実施後には、どの運動プログラムがチームワーク向上に貢献するかについての自由記述も求めた。

さらに、実施前後で相川ら(2012)のチームワーク能力を測定する尺度を使用し、内省調査(5段階評価)を行った。

### 【結果と考察】

運動プログラム実施後に行った運動評価に関する

アンケート調査における興味度、関心度については、全運動プログラムの全てのレベルにおいて4.0以上の高値となった。その要因としては普段Gボールを使用することはないためGボールのもつ弾性や動揺性、柔軟性による不安定な環境下における実践によって、主体的に考えて運動を行うことにつながったと考えられる。

次に、運動プログラム前後で行ったチームワーク能力の内省調査では、チーム志向能力における「調和」のpre調査は4.0±0.6で、post調査は4.7±0.5で有意な上昇が示された。その要因としては、一人一人が調和を保つことを意識しないと運動課題を達成することができないペアやグループでの運動プログラムであったため、コミュニケーション機会が増加したことが考えられた。

### 【結論】

以上の結果から、本研究ではGボールを活用したことにより、調査対象者の高い興味度や関心度を誘発することができたことで、楽しく積極的に運動プログラムを実施することができた。また、複数の有意差は確認されなかったものの、上昇傾向はいくつか見られたため、チームワーク能力向上に有効な運動プログラムである可能性が示された。

しかし、本研究は普段コミュニケーションをとっている者が調査対象者であったため、コミュニケーションをとったことのない初対面同士の調査対象者にすることで、違った結果になると考えられ、今後の課題となった。



図1 スーパーマンのレベル2の実践様子