



埼玉県中体連卓球専門部マガジン VOL.1



埼玉県中体連卓球専門部強化部

はじめに

今年度は新型コロナウイルス感染拡大のため、夏の学校総合体育大会が中止、秋の新人スポーツ大会も開催はできませんでしたが、それ以降の卓球専門部主催強化事業もすべて中止となりました。そんな中、令和2年度も終わりに向けて強化部として何かできることがないかを考えました。そこで不定期に卓球専門部マガジンを発行し、県内の顧問の先生や卓球部員に情報を発信していこうと考えました。みなさんにとって有意義なものになることを期待したいと思います。第1回目テーマは、「**県大会団体ベスト8への壁をどう突破するか！**」です。卓球専門部の先生方5人に突破における秘訣や体験談、3人の先生方にはこれから突破を目指す意気込みなどを聞いてみました。

(1) 県大会で団体戦ベスト8に入るための「秘訣5条」を紹介します。

団体戦で県大会ベスト8に入賞することは、ほとんどの先生方やチームの目標になっているのではないのでしょうか？せっかく県大会に出場できたなら県ベスト8は目指したい所です。私自身もベスト8に挑み続けて7回目で突破できました。そこでベスト8に入ることができた経験から、何が必要だったかを私なりに、5つの点で考えてみました。多くの方の参考になるとありがたいです(なお、以下の団体戦のポイントは4単1複の場合で記載しています)。

(第1条) 多少信頼できるエースがいること(シングルスで必ずしも県の上位選手でなくても良いです)。

大事なことは他の学校の2~4番手にほとんど負けることなく、苦手な戦型がないということです。

(第2条) 苦手な学校をつくらないこと。

守備のチームが極端に苦手とか、サーブのうまい学校に崩される、強打ばかりしてくる学校に弱い等、そういう苦手なチームをつくと大抵、大事な試合で当たる場合が多いようです。

(第3条) 顧問がオーダーの研究をしておくこと。

当然ベスト8決定の相手は、今までよりかなり強い相手です。そこに勝つにはダブルスを除くシングルス4人が、相手の4人に対してどの組み合わせ(24通り)で当たると、どのくらい分があるか分析しておく必要があります。相手のシングルスで出てくる選手の特徴が分からない場合も、前の試合を見て戦型などは確認し、自分のチームのどの選手と当てるべきかは監督として当然考えておくべきことです。

(第4条) 応援等、声を出させて、チームの一体感を出させること。

チーム独自の応援方法や、得点時の声の出し方を工夫すると良いです。大事な場面ほど吉と出る場合が多いです。応援の力はとても強力です。自分の生徒もそうですが、相手も同じ中学生ですから。

(第5条) 自分の学校にできれば戦型のバランスよく選手がいること。

ドライブ型、速攻型、カウンター型、ペン型、左型、カットマン、粒高など。色々いれば練習に困りません。それと多くの戦型がいれば先生方の勉強にも相手の対策にもなります。指導者も勉強しましょう。

以上の点を踏まえて、みなさんで強い選手・強いチームを目指しましょう！ コロナに負けるな！

平成26年度新人兼県民総合
体育大会男子団体ベスト8

目標突破

文責 小井戸 健太
加須市立騎西中学校男女卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部強化部副部长

【県大会団体戦ベスト16の壁】

平成21年度新人体育大会男子団体ベスト16
平成22年度新人体育大会男子団体ベスト16
平成24年度学校総合体育大会男子団体ベスト16
平成25年度新人体育大会男子団体ベスト16
平成26年度学校総合体育大会男子団体ベスト16



(2) 県大会でベスト8に入るために必要なこととは…

1 練習試合をたくさんする

県大会に出てくるチームの戦力を監督、選手が分かっていないと、勝ち上がりにくいものです。練習試合をたくさんしていく中で、他のチームの戦力を知り、どのくらいの力があれば勝ち上がれるのかを理解したり、勝ち上がるのに必要な課題を見つけ、克服していく取組ができたりします。**特に男子は、練習試合をたくさんすると良いと思います。**

2 苦手を作らない

「～のチームにあたると弱い」などのように、苦手なタイプを作らないことが必要だと思います。特に、攻撃型ばかりのチームは、攻撃型が多いチームには強いけれど、カット型や異質型がいるチームには弱いといった傾向が見られることがあります。苦手なチームを作ると、大切な場面でそういったチームと戦うことになることがあります。安定して勝ち上がっていくためには、**苦手を作らないことが必要**だと思います。私自身は、チームの中に、多くの戦型を入れることを意識してチームを構成して、普段から色々なタイプの選手と触れ合えるようにしています。

3 「あいさつ・返事・準備&後片付け」などをきちんとできるようにする

3番目の項目で書いていますが、最も大切なことだと考えています。**人として、選手として当たり前のことをきちんとできるようにする**ことが、とても大切です。その上で、技術や戦術がついてきます。多くの人たちから応援されるチームにすることで、集団の力が生まれます。チームの仲間同士で支え合ったり、保護者や学校の先生方から応援されたり、他のチームからも応援されるチームになるといいと思っています。「強いけれど、あのチームは…」などと、後ろ指をさされるチームはよくありません。

4 技術力 [①ミスを少なくする ②強いボールが打てる&強いボールを打ち返せる]

当然、技術力も必要になります。全戦型にとって必要なことは [①ミスを減らすこと]、[②強いボールが打てる&強いボールを打ち返せること] です。①については、ドライブ型であれば、80%以上の確率でドライブを入れられないと、試合で自信を持って積極的にドライブを使っていくことができないと思います。②については、攻撃型は自分から強いボールを打てること、攻撃型・守備型ともに必要なのは、相手が打ってきた強いボールに対応して打ち返せることです。(当然、強いボールを相手に打たせないという視点も必要ですが…)「強いボール」については県ベスト8以上を狙うのであれば、県ベスト8に入ってくると思われるチームや選手が打ってくるボールの強さを理解して、その強さ以上のボールを自分たちが出せること、そして、それらのボールに対応する力をつけていくことが必要です。他にも、様々なことを考えないといけません、最低限、この**ボールの安定性と威力**という部分は必要だと思います。

★【監督の立場として必要な4つの力】

- ① マネージメント力 (チームの運営、練習試合や大会などを上手に計画する。)
- ② 生活指導力 (あいさつ、返事などを、選手にきちんとさせられるようにする。)
- ③ 技術指導力 (攻撃型だけでなく、カット型、異質型、ダブルスなども指導できるようにする。指導者も研究が必要。)
- ④ 言葉の力 (選手への「言葉がけ」はとても大切。)

★【選手の立場として必要なこと】

- ① 日常生活を大切にすること (あいさつ、返事、準備&後片付けなどをきちんとする)
- ② 仲間・先生と一緒に目標を持って努力すること
- ③ ベスト8で戦える技術力を身に付けること (※上記4を参照)

「最強」ではなく、「最高のチーム」を目指し、県ベスト8に入れるよう頑張ってください!

平成30年度学校総合体育大会
男子団体第2位

目標突破

文責 田口 直樹
春日部市立東中学校男子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部技術部長

【県大会団体戦ベスト16の壁】



平成28年度学校総合体育大会男子団体ベスト16
平成28年度新人体育大会男子団体ベスト16
平成29年度学校総合体育大会男子団体ベスト16
平成29年度新人体育大会男子団体ベスト16
令和2年度新人スポーツ大会男子団体ベスト16

(3) 初年度からチームを育て、ベスト8進出のためにやったこと

前任校の和光二中には6年間勤めました。最初は男子卓球部の顧問でしたが、2年目から男女の顧問になりました。5年間は学総、新人で男女どちらか、もしくはどちらもベスト8以上に入ることが多かったです。つたない私の経験で恐縮ですが、少しでも参考になれば幸いです。

① たくさん実践経験を積ませること

私のチームはいつも小学校からの経験者がいなく、ほぼ中学生スタートの選手ばかりでした。そこで、**なるべく早い段階で多くの実践経験を積ませる**ようにしました。練習試合をする相手も、自分の学校よりも格上の学校、同等くらいの学校、実力的にはやや落ちる学校など、バランス良く練習試合を組むと良いです。また、大会独特の雰囲気や緊張感があるので、大会に出るおくことも必要です。選手は他校との交流の中で、技術だけでなく、強い学校の雰囲気やマナー、声の出し方、応援の仕方など、多くのことを学んできます。顧問としても多くの学校を実際に見たり、その学校の顧問の先生と情報交換したり、非常に勉強になる機会です。

② 高校の練習に参加すること

ある程度選手が育ってきたら、県上位の高校の練習に参加させていただく機会を設けるようにしています。高校生の回転量、スピード、コースなど普段受けているボールよりも質の高いボールを実際に体感することで、学ぶことが非常に多いです。また、自主性の高い高校生が、自分たちで部活の雰囲気を作り上げている様子は中学生にとってとても勉強になると思います。高校の練習に参加したあとの中学での練習は少し雰囲気が変わります。また、高校の先生とお話しさせていただくと、かなり勉強になります。顧問の先生はペンとメモ帳をもっていくことをお勧めします。

③ 保護者とコミュニケーションを積極的にとること

保護者とのコミュニケーションをととても大切にしています。保護者の応援なしには強いチームはできないと思います。保護者との懇親会などに可能な限り参加してコミュニケーションを密にして、情報交換をしています。自分が、選手やチームにかける思いを知ってもらい、応援していただける雰囲気を作ります。**顧問、選手、保護者が一体**になって目標を目指せば目標達成は近いように感じます。

④ 基本を大切にすること

基本を大切にするようにしています。1年生の入部後の約2～3か月はかなり手をかけて、フォームの安定を目指します。この期間は1年生同士でつなげることはさせていません。多球練習で基礎を作り、ある程度できるようになったら、先輩とつなげる練習の時間を設けるようにしています。また、選手の特性に合わせていろいろな戦型を作るように意識しています。型にはめすぎるのではなく、**その子が持っている個性をいかして戦えるように**アドバイスしているつもりです。

⑤ 無理をしないこと

初任者で和光二中に着任したころは部活動を強くすることに燃えていましたが、その頃の私は強豪校の先生は怖いイメージがあり、自分もそのイメージに近づけようとしてしまいました。無理をして厳しく怖くしようとしてしまいました。チームは勝てるようにはなりましたが、ぼろがでてしまい、自分を苦しめることになりました。大切なのは、自分らしく続けることだと思いました。結果的に**生徒とも保護者の方とも良い関係が築ける**ようになりました。

ただし、接戦の場面や緊張した場面では、普段いかに緊張感をもって練習しているかが大切になり、私の場合怖さで緊張感を与えられないので、そこが課題です…。ぎりぎりで関東大会出場権やベスト4の壁が越えられないことが多いのはそこにも原因があるのではないかと感じているので、**良い緊張感を持ちながら練習させる方法**を模索中です。

平成27年度学校総合体育大会
女子団体ベスト8

目標突破

文責 藤原 麻衣
川口市立南中学校女子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部強化担当

【県大会団体戦ベスト16の壁】



平成29年度新人体育大会男子団体ベスト16
平成30年度学校総合体育大会男子団体ベスト16
平成30年度新人体育大会女子団体ベスト16

(4) 団体戦県大会ベスト8への道のりは…

卓球部顧問になって12年。教員人生5年目で初めて卓球部を担当することができ、県大会に出られたらいいなあとスタート。4年目にして、ようやく初めての団体戦県大会出場をすることができました。

羽生市立東中学校に異動し、新人戦でいきなり県大会ベスト16入り。接戦で敗れた宗岡中学校が、その後に関東選抜大会出場を決めて涙を流し喜ぶ姿は今でも鮮明に覚えています。そこから私は県大会ベスト8・関東大会を意識するようになりました。私の異動とともに入学してきた学年のチームで、ついにベスト8入り。翌年、2年生3人・1年生3人の6人のチームで、2年連続でベスト8 & 関東選抜大会出場を決めることができました。

1つ言えることは、「**ベスト8を目標にしていたらベスト8に入れなかったらろう**」ということです。

県大会出場の時も「県大会出場」ではなく「地区大会優勝」、ベスト8入りした時も「ベスト8」ではなく「ベスト4」を目標にしていました。夢は必ず叶うとなればよいのですが実際は、なかなかうまくはいきません。

また、冬の完全下校時刻4時30分ということもあり、私の指導力不足でなかなか選手の力を伸ばしてあげることができず、夏の関東大会出場は果たせずにいます。

また、部活動のガイドラインにより、平日・休日に1日ずつ休養日を設け、活動時間も3時間以内等、なかなか練習・試合の確保が難しい状況ですが、限られた状況でどう工夫するか、を選手と一緒に考え、良いチームを作っていけたらと思います。

平成26年度新人兼県民総合
体育大会女子団体ベスト8

目標突破

文責 柿沼 和樹

羽生市立西中学校男女卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部審判部長

【県大会団体戦ベスト16の壁】



平成25年度新人体育大会女子団体ベスト16

平成27年度学校総合体育大会男子団体ベスト16

平成27年度学校総合体育大会女子団体ベスト16

平成28年度学校総合体育大会女子団体ベスト16

(5) 指導する上でのスローガンは「夢中」！

「生徒が卓球に夢中になるには」どうしたらよいか。私はそれを第一に考えて部活環境を整えています。

○ 1年生の1学期が勝負

入部したての生徒は、誰もが卓球のやる気であふれています。この時期をどれだけ続けさせるかが勝負です。せっかく卓球部に入ったのに台で打てないのは気持ちが下がってしまいます。形作り、基礎固めも大事ですが、初心者でも少しは台で打ち、日々の成果を実感させるようにしましょう。

○ 暇な時間を作らない

台の数に対して人数が多い場合、どうしても暇な時間ができてしまいます。多球練習で台につく人数を多めにしたり、1分交代で台の移動をさせたり、思い切って平日もオフの日を学年別に設定したりして、暇な時間を作らない工夫をしましょう。

○ やりたい練習とやらなくてはいけない練習

生徒がやりたい練習と、顧問がやらせたい練習が一致しないことが良くあります。メニューで大切なのは生徒の必要感です。自由課題練習を取り入れるとともに、練習試合の結果分析などから、やらせたい練習をやりたい練習にさせることが、意欲的に練習させるポイントです。

○ 用具でやる気をアップ

ラバーやラケット、シューズなど、用具が新しくなるとやる気もアップするものです。ラバーの交換時期もあるので、タイミングを見て用具を新しくしていきましょう。

令和2年度新人兼県民総合
スポーツ大会男子団体ベスト8

目標突破

文責 稲川 太

加須市立昭和中学校男女卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部副委員長



【県大会団体戦ベスト16の壁】

平成30年度学校総合体育大会男子団体ベスト16

平成30年度新人体育大会男子団体ベスト16

令和元年度学校総合体育大会男子団体ベスト16

ここからは、ベスト8進出を目指す顧問の先生に意気込みを聞いてみましょう！

（6）ベスト8への壁を突破するために必要だと思う3つの条件とは…

県大会団体ベスト8への壁を突破するために、以下3つの条件を整えたチーム作りをすることが大切だと考えています。【1】人的条件 【2】物的・制度的条件 【3】時間的条件
これら3つの条件について、現時点で私が大切にしていることを紹介します。

【1】人的条件

- 「優秀な人材」よりも「人数」⇒人数が多ければ異なった戦型を作ることができる。
- 最初が肝心（特に4月の入部から1年生の夏休みまで）。心構えを持たせる。
- 顧問も努力と研究とリーダー性が必要⇒「強くなるためにはどうしたら良いか」を常に考え、部員と共有する。
- 卓球関係のコミュニティ（顧問同士、クラブ、業者）を増やし、そのつながりを大切にする。
- 他競技の強い部活からも運営方法、トレーニング方法などを学ぶ。

【2】物的・制度的条件

- 用具・環境の整備⇒学校の環境上台の数が少なくても、練習メニューの作り方でカバーする。
- ルールシステムのシステマ化⇒様々な事柄をルール化、システム化して、「自分たちで部活動を運営するんだ」という意識を持たせる。上級生ほど仕事を与える。下級生はそれを見て育つ。
- 学年・レベルにとらわれないチーム作りをする⇒代表選手は学年に関係なく選出。ただし、普段から全員に平等に練習とチャンスを与える。
- 顧問ノート・ファイルを作る⇒試合や練習で個々の部員について、気づいたことや課題をメモする。
- 過去の試合の記録を大切にし、オーダー研究を欠かさずに行う。

【3】時間的条件

- 限られた時間の中で練習内容を工夫する⇒他の学校がやっていないことをやる。常識にとらわれない創意と工夫をする。
- 男女合同での練習やゲームを積極的に行う（男子のサーブ力、女子のミスをしなない粘り強いプレーなど、お互いに学べることが多い）。
- 時間を区切る⇒同じ練習の集中力の持続時間は約20～30分。それを考慮して練習メニューを設定する。
- 部活動以外の時間の有効活用。体育館開放、クラブなど。「卓球が好き」という前向きな心を持たせ、自主的に取り組ませることが大切。

文責 芳賀 貴裕

越谷市立富士中学校男女卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部強化部長

【県大会団体戦ベスト16の壁】

平成26年度新人体育大会男子団体ベスト16
令和元年度新人スポーツ大会女子団体ベスト16



（7）団体戦ベスト8への壁を突破するために必要だと思うことは…

卓球部の顧問を務めて4年。3回県大会に挑戦していますが、なかなかあと一本が勝ち取れないと日々感じています。中学スタートの子たちのみでベスト8の壁を突破するためには、エースだけでなく、対戦相手の3番手以降の選手に負けぬ選手が何人いるかだと考えています。

後は、顧問自身が卓球というかなり奥が深いスポーツをどれだけ知ろうとするかだと思います。

今は、ネット上にも学べる機会がたくさんあるので、生徒も顧問も積極的に活用して、練習に取り組んでいます。団体に出場する選手全員の差が小さく、どこからでも3つとれるチーム作りを目指し、ベスト8への壁の突破を目指していきます！

文責 初手 航

所沢市立三ヶ島中学校男子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部進行担当

【県大会団体戦ベスト16の壁】

平成30年度新人体育大会男子団体ベスト16



(8) 生徒が意欲的に練習できるように意識していること

1 〈練習面〉練習メニューを具体的にする。

基礎練習でも課題練習でも、回数を指定したり、コースまで指定したりするように意識しています。回数を指定するときは、指定した回数が終わったら全体に聞こえるように報告をさせて共有させると、チームのやる気が上がります。たまに、順位をつけたり、時間制限を設けペナルティーをつけたりすることもあります。また、身につけさせたいものを試合に繋げるために、ゲーム練習の際、2球のうちのどちらかは、サーブやレシーブを限定したり、「流し打ちをして点を決めたら、2点加点」「ツツキミスをしたら、2点失点」など指定したりすることもあります。

2 〈チーム作り面〉生徒に決めさせる&上級生に先輩の役目をさせる。

大会前などは、休日練習後に1週間のメニューを生徒に決めさせることがあります。(自由に考える時間は指定して、丸1日の練習内容を決めさせることはありません。)その練習の前には、必ず練習の意図を説明させます。すると、自分たちの課題を考えたり、分析したりするようになります。自分が平日、会議等で部活に参加できなくても、意味のある練習ができる気がします。中学校の部活では、伝統の力も大きいと思うので、上級生を憧れられる先輩にさせるように意識しています。



文責 木内 結菜

春日部市立春日部中学校女子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部救護担当

【県大会団体戦ベスト16の壁】

平成29年度新人体育大会女子団体ベスト16

～編集後記～

中体連卓球専門部マガジン創刊にあたり、創刊号の内容を何にするかでいろいろと試行錯誤しましたが、多くの先生方が一番知りたいであろう団体の夢「県大会入賞(ベスト8)への道」で第一回は決まりました。もっとも役員の方の中には、このテーマより、今だからこそ必要とされている「中学スタート生徒向き!自宅で行えるおすすめ自主練習法」や「部活動再開後における部活動運営方法」などコロナ渦や、部活動再開後のことについてのことの方が需要が高いのではという意見が多かったのですが…。まあ決まってしまった以上は仕方ないですね。

そして、埼玉県も部活動が再開し、様々な条件下のもとで、新3年生においては最後の学校総合体育大会に向けて、残り少ない最後の練習になっていくことと思います。そんな中で、顧問の先生や卓球部員の皆さんに少しでもこのマガジンがお役に立てれば幸いです。次号が、いつかは未定ですが年間に2~3回は出す予定です。



Table tennis specialty department
Saitama Junior High School Physical Culture Association

卓球でしか叶わない“夢”がある。

だから、いま卓球をしよう。

卓球はコロナに負けない

埼玉県中体連卓球専門部のサイトに専門部で作成したキャッチコピーがあるので、可能な方は印刷して卓球場に掲示をお願いします。



埼玉県中体連卓球専門部