



埼玉県中体連卓球専門部マガジン VOL.2



はじめに

夏の県大会も終わり、いよいよ新チームが始動してきている今日この頃です。新型コロナウイルスの影響で思うような練習ができない生徒や指導者のために、今年の3月末に創刊した卓球専門部マガジンですが、いよいよ第2号を発行いたします。みなさんきっと待っていましたね。

栄えある第2回目テーマは、「卓球専門部に聞く！ 勝つためのおすすめ練習法！」です。

卓球専門部の先生方からいろいろな戦型における指導法を紹介してもらおうと思っております。

攻撃からカットや粒高指導に至るまでまちまちですが、ご愛読していただいている読者の皆様に多少なりとも、プラスになればと思います。

目次

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| (1) 県大会で勝つ練習方法 | 富士見市立勝瀬中学校 石井 浩恭 |
| (2) 短時間で実践力をつける方法「ゲーム練習の工夫」 | 越谷市立富士中学校 芳賀 貴裕 |
| (3) 県で勝てる!かも? 効果的な練習方法とは? | 春日部市立東中学校 田口 直樹 |
| (4) 目標を達成するために、日ごろから心掛けること | 所沢市立三ヶ島中学校 初手 航 |
| (5) 攻め続ける攻撃選手の指導法 | 加須市立騎西中学校 小井戸 健太 |
| ミニコラム 用具について(2枚目のラバー編) | 所沢市立三ヶ島中学校 初手 航 |
| (6) 勝つためのおすすめの練習方法について | 川口市立南中学校 藤原 麻衣 |
| (7) 中学校スタートの生徒を指導する際に気を付けていること | さいたま市立宮原中学校 廣瀬 俊哉 |
| (8) 今後勝てるチームを作るために | 東松山市立北中学校 河野 俊介 |
| (9) 初心者6人で県大会へ | 吉川市立東中学校 宇野 和歩 |
| (10) 勝つための練習法 | 新座市立第二中学校 大塚 純 |

(1) 県大会で勝つ練習方法

1 「はじめに」

上記のテーマで執筆されましたが、難しい内容のため、テーマに当てはまらないものとなってしまおうと思いますが、**今までやってきたことや現在考えていること**などについて記していきたいと思います。

2 「目標を設定し、練習をしっかりとやっている選手が強くなり勝てるようになる」

ここ4, 5年、自チームにも卓球を小学校から始めている生徒や、夜、親と一緒に練習している生徒も数人います。昔から常に思っていることは、**小学校から始めていようが、クラブチームに通っていようが、そのようなことは関係ない**ということです。中学校から卓球を始めて、部活動だけでしか練習していないから、どうせそのような選手には勝てないなどという考えでは、思うような結果には結びつかないと思います。実際に中学校から始めて、部活動だけで、そのような選手に勝っている生徒もいます。結果的に小学校から始めている選手に勝てなくても、また、小学校から始めていようが、クラブチームに通っていようが、**目標を設定し、練習をしっかりとやっている選手が強くなるし、勝てるようになります**。

3 「中学校から卓球を始める（攻撃型選手）」

(1) 第1段階（5月～夏休み）

- | | | | |
|----------|---------|-------------------|------------|
| ①グリップ | ②構え | ③ラケットとフリーハンドを下げない | ④台から下がらない |
| ⑤頂点フォア打ち | ⑥バックハンド | ⑦バックとフォアのツツキ | ⑧ラバーの種類の説明 |

(2) 第2段階（夏休み～新人戦） ※②はサーブの種類 ③はまず相手コートに入れること

- | | | | |
|-------------------------------|------|-------|-------|
| ①ツツキを打つ（頂点ドライブ、ループドライブ、ミート打ち） | ②サーブ | ③レシーブ | ④ブロック |
| ⑤試合ができるようになる | | | |

(3) 第3段階（新人戦以降）

- | | | | |
|-----------|---------|--------|------------|
| ①5球目以内の充実 | ②システム練習 | ③ゲーム練習 | ④ブロック対ドライブ |
|-----------|---------|--------|------------|

第1段階では、とにかくボールになれることが大切です。また、①から⑤は特に注意して声をかけます。初心者はどうしても相手コートに入れようとすると打点を下げて、ラケット面を上に向けて入れようとします。その癖がついてしまうとなかなか治りません。頂点フォア打ちは最初は左足の一步動で打つように声掛けします。⑦は肘をひかないように前に出し、体の前でつつくように指導します。肘を支点にし振り回さないように気をつけます。最初のうちは打点を下げて、ゆっくりしっかりとつつくようにします。足は球に近い方を出し、出した足は戻し、構えに戻ります。

第2段階ではツツキの打ち方を教えます。頂点ドライブ、ループドライブ、ミート打ちです。頂点ドライブは後ろにバックスイングをとり、踏み込むイメージ、ループドライブは打点を下げ、下方にバックスイングをとり伸び上がるイメージ、ミート打ちはラケット角度を調節し頂点をはじくイメージです。

第3段階では身につけた基本技術を試合に生かせるようにすることです。サーブからの3球目やドライブやブロック、ツツキなど、それらを組み合わせて、自分なりに考えながら試合を行い、試合での反省を練習につなげる。基本的にこの繰り返しで、得意なパターンを見つけたり、ミスが減らし、弱点を克服しながら強くなり、試合に勝てるようになります。また、レベルの問題もありますが、県大会の最初レベルの対攻撃型同士の試合ではツツキで粘ることは別として、だいたい5球目以内で得失点が決まります。ラリーが6本以上続くことはあまりありません。個に応じたシステムを設定して5球目以内を絶対ミスしないようにし、6球目以降はフリーの練習も効果的だと思います。生徒には常々1, 2, 3, 4, 5・・・球目の順に大切だという話をしています。

4 「おわりに」

「県大会で勝つ練習方法」のテーマが難しく、テーマに合わない内容となってしまいました。

部員がどのような目標を持ち、どのような思いでいるかが大切で、その生徒の目標達成のためにはどうするか、生徒の思いを実現させるにはどうするかを考えて方策をたてるのが顧問の役割です。県大会で1回は勝つという目標であれば、その対戦相手のある程度のチーム構成やレベルの情報も必要となってきます。また、その相手に勝つためにはこれだけはやっておかなければならないという練習や、戦略なども必要となります。**県大会で勝つためには、まず生徒も顧問もその思いを共有し、顧問は勝たせるためには何が必要かを日々考え、練習方法を工夫したり、その気にさせて、絶対勝つという強い気持ちを持たせること**です。

文責 石井 浩恭

富士見市立勝瀬中学校男子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部副委員長

【令和3年度学校総合体育大会の記録】

学校総合体育大会 男子団体 第1位

⇒ 関東大会出場!

(2) 短時間で実践力をつける方法「ゲーム練習の工夫」

コロナ禍の中、新チームの生徒たちは1日2～3時間程度と限られた時間の中で練習し、対外試合の経験も例年と比べて非常に少ない状況が続いています。指導者として、これまで以上に練習をより効率よく、より効果的に行わせる指導力が求められています。私自身も、こうした厳しい状況の中で日々試行錯誤しながら指導を進めています。様々な練習法がありますが、限られた時間の中で実践的な練習を効率よく行うためには、「**ゲーム練習**」の工夫がとても大切なのではないかと考えています。

ゲーム練習のねらいや考え方は、以下の3つに大きく分類できます。

①1日の練習をトータルし、練習したことが身についているか、成果を確かめる。

⇒練習の最後に行う場合が多い。

②練習した1つの技術が身についているか、その成果を確かめる。

⇒各練習メニューの合間に行う場合が多い。

③大会本番に対応できる実践力が身についているかを確かめる。

⇒大会本番の時間帯に合わせて行う場合が多い。

これら3つの考え方に加え、エレベーター方式(移動式)や1台複数人を固定させて行う勝ち残り方式、時間制限で行う等、選手たちにとってその時その時にどのような力を確かめさせたら良いかを考えて、ゲーム練習に取り組みさせます。具体的なゲーム練習の種類は、以下の通りです。

【1】サーブ、レシーブに特化したゲーム

- ①サーブだけゲーム…サーブ、レシーブのみで(サーブエースの場合のみ得点)
- ②サーブ固定ゲーム…サーブ、レシーブを交代せずに1試合で固定する
- ③サーブレシーブ特別ルール…レシーブミスで相手に3点、サーブミスで負け、それ以外は1点

【2】回転や戦型を意識したゲーム

- ①下回転ゲーム…下回転サーブのみ、すべて下回転(ツッツキ)で返球
- ②上回転ゲーム…上回転サーブ、すべて上回転で返球
- ③粒高ゲーム…サーブも、それ以外もすべて粒高のみで打球
- ④3・2・1のゲーム…サーブは下回転、ツッツキ合いから下回転を攻撃して決まると3点、その攻撃を返球に成功したらそれ以降のラリーの得点は2点、サーブミスやレシーブミス、ツッツキミスなどは1点のように、状況によって点数に差をつける
- ⑤ドライブとカット・粒高のゲーム
- ⑥ダブルス対シングルス、ダブルス対ダブルスのゲーム

【3】試合展開を意識したゲーム

- ①5-5から、6-6から、7-7から、9-9から…試合終盤の決定力を意識させる
- ②7-9から…試合終盤で逆転する力、リードを守り切る力を意識させる

上記はほんの一例であり、ここで挙げたものでも10種類以上の方法があります。しかし、選手の実践力を向上させるためには、ただこれらを漠然とやらせるのではなく、他の練習方法と組み合わせたり、どんなねらいでそのゲーム練習を行うかを意識させたりして取り組ませることが大切だと考えます。コロナの状況によっては、今後も1日2～3時間程度での活動が求められます。私自身、限られた時間でより選手の力を伸ばすことができる練習法とは何かを、追求し続けていきたいと思っています。

文責 芳賀 貴裕

越谷市立富士中学校卓球部顧問

埼玉県中体連卓球専門部強化部長

【令和3年度学校総合体育大会の記録】

学校総合体育大会 女子団体 第1位

⇒関東大会出場!

(3) 県で勝てる！かも？ 効果的な練習方法とは？

練習方法には、大きく分けて「多球練習」と「一球練習」の2つがあります。それぞれメリット、デメリットがあるので、そのことを意識して上手に組み合わせると、効果的に練習を行うことができると思います。「県で勝てる！」ということを軽々しく言うことはできないのですが、普段の練習で私が指導するときに行っている、「**多球練習(ノック練習)**」を、今回はご紹介したいと思います。

[多球練習が効果的になる練習例]

- ① 初心者の練習 …初心者はミスが多いが、多球練習ならミスをしてでも練習を続けることができる。
- ② 対下回転の練習…ツッツキの練習・ツッツキをドライブする練習・粒高で下回転をプッシュする練習など。一球練習なら、下回転をドライブするとその後は上回転の展開になるが、多球練習なら下回転のボールを連続してたくさん打つ練習をすることができる。
- ③ レシーブ練習 …多球練習なら、たくさんレシーブをする練習ができる。片方はサーブ練習になる。
- ④ 守備型の練習 …一球練習で決まった動きの練習をするのは、ミスが出てしまい難しいが、多球練習ならミスが出てても動きを止めずに、練習を続けることができる。

※ 選手のレベルに合ったボールの強さ、ピッチの速さに合わせて練習を行うことができたり、特定の技術の習得に特化した練習が簡単にできたりするところも、多球練習の良いところだと思います。

「カットマンの指導で何をしたらよいかわからない」という声を聞くことがよくあるので、今回は私がカットマンを指導するときによく行っている多球練習を紹介します。参考になれば幸いです。

■ カット型の多球練習の例(1番～7番[規則的な動きを伴う練習・ツッツキとカットの連携を目的とした練習])

<p>1番 フォアツッツキとフォアカット(前後の動き)</p> <p>①フォアツッツキ ②フォアカット</p>	<p>2番 バックツッツキとバックカット(前後の動き)</p> <p>①バックツッツキ ②バックカット</p>	<p>3番 バックツッツキとフォアカット(斜めの動き)</p> <p>①バックツッツキ ②フォアカット</p>	
<p>4番 フォアツッツキとバックカット(斜めの動き)</p> <p>①フォアツッツキ ②バックカット</p>	<p>5番 両ハンドカットの左右切り返し</p> <p>①フォアカット ②バックカット</p>	<p>6番 縦後ろ&斜め前の動き(逆N字の動き)</p> <p>①バックツッツキ ②バックカット ③フォアツッツキ ④フォアカット</p>	
<p>7番 斜め後ろ&縦前の動き(N字の動き)</p> <p>①バックツッツキ ②フォアカット ③フォアツッツキ ④バックカット</p>			<ul style="list-style-type: none"> ・1つのメニューで30球～50球程度で行っています。 ・1コースから初めて、規則的な動き(小さい動き→大きい動き)、不規則的な動き(ランダム)に対応できるように練習します。 ・選手に合わせて、必要な練習を組み立てて行えるとよいと思います。(不規則な動きを伴う練習、回転の変化に対応する練習、攻撃を入れる練習などを入れると、さらに高度な練習になります。) ・ボールを送球する人は、送球しながら選手のフォームや打球したボールの飛び方などをチェックして、必要に応じて修正するとよいです。

【令和3年度学校総合体育大会の記録】

学校総合体育大会 男子団体 第3位

⇒関東大会出場!

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

(4) 目標を達成するために、日ごろから心掛けること(生徒へのインタビューあり)

1. はじめに

私事になりますが、大学を出て、初任で三ヶ島中学校に赴任してから5年。4回目の県大会の挑戦で、ついに生徒たちと掲げていた目標の「**県大会ベスト4、および関東大会出場**」を果たすことができました。今回、**団体戦に出場していた3年生は全員「中学校」から卓球を始めました**。個人戦については、シングルスでは県大会に出場できず、ダブルスについては県大会には出場したものの、一回戦敗退でした。そんなチームがどうやって県大会を勝ち上がったのか、まずは生徒たちに尋ねてみました。少しでも参考になれば幸いです。

2. 生徒たちにインタビューしてみました！「団体戦で勝ち上がるために必要なことは？」

本番でいつも通りのプレーができることだと思います。そのためには、普段自分がどのようなプレーをするのかを知り、そのプレーで戦うためにどんな練習が必要なのかを考えることが大切だと考えています(Aくん)。

応援は確実に必要だと思います。団体戦は相手の強い選手に一・二本取られても残りの三本を取れば勝つことができ、また相手が全員強くても、チームの雰囲気次第で格上の選手と競ったり、勝つこともできたりします。チームとしての応援は、流れを作ったり、相手にプレッシャーを与えたりなどの**自分たちが自分たちらしく試合をするために、そして勝利するために最も必要なこと**だと考えています(Kくん)。

日ごろから緊張感をもつことが大切だと考えています。どうしても部内の練習では、やりたい練習を重視したくなりますが、ツツキやレシーブ練習など、**やらなければならない練習**に目を向けて取り組んでいます。本番で活かせる練習になるために、緊張感をもつことは大切です(Kくん)。

団体戦と個人戦は別物です。**チームで雰囲気を作って、声を出して戦うこと**が大切だと考えています。一人が強くても団体戦は勝てないので、チームのどこからでも三本をもぎとれるように、一人ひとりが意識をもって練習することが大切だと思います(Aくん)。

練習の雰囲気作りです。今はコロナもあり、なかなか声を出すことが困難ですが、行動でも雰囲気は作れると思います。**どんな練習でも試合同様にミスをしないうに意識して取り組むこと**が、本番で緊張しないコツだと考えています。また、後輩へのアドバイスも大切だと思います。**自分の技術をどうやって言葉にして伝えられるか考えること**で、技術を見直すことができるからです(Kくん)。

ダブルスの練習です。**どんなチームにも接戦にするためには、ダブルスで一本取ること**だと考えています。ツツキ・レシーブで失点しないことや、甘いボールに対してしっかりドライブを打てることがダブルスで最も大切なことだと思います(Sくん)。

3. 私自身が勝ち上がるために必要だと考えている練習

① 下回転に対する処理方法

⇒**試合のほとんどは下回転の展開から、上回転の展開へと広がっていきます**。ですが、練習メニューを振り返ると、フォア打ち・バック打ち・ドライブブロック・フットワーク・サーブプレシーブなどが出てきますが、**何も意識せずに練習すると、上回転からの展開の練習ばかりになってしまいがち**です。繰り返しになりますが、試合の大半は下回転から試合が始まります。だからこそ、**ツツキや対下回転のドライブの練習を行うこと**は大切だと思います。

⇒ツツキの練習は、フォア・バックの自分の得意な面を用いて練習する。慣れたら片方が得意な面、もう片方が不得意な面で練習する。それもできるようになったら、時間制限を用いてツツキのみのゲーム練習を行う。実力差がある場合は、半面对全面といったハンデを設定する。そうやって練習を重ねれば、全体の質が上がっていくと思います。

⇒対下回転のドライブの練習は、いきなり対人で練習をしてもうまいかないことがほとんどです。効率良く練習していくなら、多球練習が最適だと思います。下回転の球を出すのはコツが必要ですが、ボールを落とし、バウンド直後にラケットを45°くらい傾けてスイングすることを意識してやってみると少しずつできるようになります。多球練習ができるようになるまで、根気が必要になります。できるようになれば練習の質は大幅に上がりますので、取り入れてみてください。

② なぜ?・どうして?を言語化する(私自身が一番大切にしていることです)

⇒これは、練習方法ではありませんが、私が特に意識して練習で声掛けをしていることです。私自身がしくじったなあ…と思ったことでもあるのですが、ツツキはこうやる、レシーブはこうやって打つなどとアドバイスをし、答えを限定してしまうような指導をしていました。結局、慣れたボールに対しては対応できますが、他校の生徒とやるときに通用しないことや、解決方法を自分で見つけられずミスを連発することが多かったです。模範解答はあるとは思いますが、その答えは一つではないと思っています。だからこそ、**なぜこうなるのか、どうしてこれが必要なのかを常に意識して声掛けをしています**。試合に出るのは生徒自身です。だからこそ、**自分で考え、修正し、戦う力を身につけていくこと**は重要だと考えています。

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

【令和3年度学校総合体育大会の記録】

学校総合体育大会 男子団体 第4位

⇒**関東大会出場!**

(5) 攻め続ける攻撃選手の指導法

私は正直、攻撃選手の指導法は？と聞かれればどう答えようか悩みました。その結果、でてきた答えは、攻撃よりもまずはツツキ練習でした(本当にすべての練習の基本です。)どんな戦型でもツツキを使わないことはないぐらい、**ツツキは重要**です。だから攻撃選手指導法ですが、ツツキを語らせてください。あとは、同じドライブマンに対して先手を打てるようになるような練習法(戦術法)の紹介です。みなさんの多少なりとも参考になれば幸いです。

(第1条) ツツキをマスターすること(ツツキを使わない試合は絶対に無い)。

ツツキのポイントは、**必ず体をボールに寄せて打球**しましょう。つまり、**体の側で打球する**わけです。

腰が逃げた状態で、手だけでツツキをするのはいけません。まず、ツツキが切れないし、コントロールがつかえません。

【おすすめシステム練習の例】

- (1) ①バックツツキ→バックツツキ(繰り返す) ②どちらかがフォアにまわす ③ドライブからオール練習
- (2) ①ストップ→ストップ(繰り返す) ②浮いたら打ってからオール練習

(第2条) 対ドライブ主戦型への戦術(同じドライブマン同士の戦いで勝つ)。

できるだけ先手をとって、先に攻撃するようにしましょう。そして、**相手がシェークハンドならまずミドルを中心に**攻めます。相手がペンホルダーなら、フォアをついてからバックを攻めるようにします。まず、サービスで先手をとります。

レシーブから先手をとることも大事です。相手が、ツーバウンドするようなショートサービスを出してきたら、**バウンド直後をインパクトし、相手コートのネット際にストップレシーブ**します。その際に、決してボールが浮かないように、長くならないように気をつけましょう。相手に強打されてしまいます。それが上手くできないときは、**フォアとバックで払って打つ**ようにします。また、**台から出るような長いサービスに対しては、先にドライブをかけます。**

あるいは、高い打球点をとらえて強打しましょう。**ラリー中には、相手の動きをよく見る**ようにしましょう。

相手が構えているところや、動こうとしている先に返球しないように、常に相手の動きをうかがいながらプレーします。そのためには、まず**打球後の戻りは早く**しましょう。

【令和3年度学校総合体育大会の記録】

学校総合体育大会 女子団体 第5位

⇒ 関東大会出場!

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長

ミニコラム 「用具について(2枚目のラバー編)」

卓球未経験の顧問や中学スタートの選手にとって、「用具選び」はかなり頭を悩めるものだと思います。一括りにラケットを挙げても、「シェーク・ペン・(ハンドソウ)」があり、グリップの形状も多種多様です。ラバーについては、「裏ソフト・表ソフト・粒高・アンチ」などがあり、さらにスポンジの厚さを考えると…。卓球をまだあまり知らない人にとっては「???」となってしまいます。

少し私のしぐじり体験について述べさせていただきます。私は、中学校から卓球を始めました。顧問が未経験の方だったため、用具については、ひたすら卓球のカタログを見て知識を深めて?いました。当初の自分にとっては、ラバーのパッケージを見るだけでワクワクしましたし、メーカー別の性能表を見て、どの用具が良いのかひたすら研究ばかりしていました(当時は、スレイバーG2やハモンドXのパッケージに一目ぼれしていました)。

ただ、当時の自分は性能やプロ選手が使っているからという理由で、比較的性能の高いものを好んで選び、使用していました。当然、その頃の自分にとっては、ラバーが硬かったり、弾みすぎたりしたせいで、ツツキミスが増えたり、回転をかける前に弾いて飛んでしまったり…。結果的に技術の上達を自身で妨げてしまっている状況でした。最終的に、1年生の3月に隣の中学校で外部指導をしていた方からのアドバイスでカットマンに転向し、そこで用具も弾みが抑えられたものになったので、自分の力で飛ばしたり、回転をかけたりする感覚をつかむことができました。

昔に比べて、数多くのメーカーが高性能の用具を開発し、販売しています。そこに記載されている内容は事実だと思いますし、使いこなせれば自分の最高の相棒にもなると思います。その用具を使いこなせるように指導できる方がいれば話は別ですが、強く・上手になりたいのであれば、自分の実力に合うラバーを選び、段階的に高性能なラバーへとステップアップしていくことをお勧めします(3000~4000円前後のもので十分だと思います)。2枚目のラバーを検討している方の参考になれば幸いです。

文責 卓球専門部マガジン編集担当 初手 航

(6) 勝つためのおすすめの練習方法について

1. 普段の練習の流れについて

① サーブ練習

各個人にタブレットが配られたので、動画を撮影し、確認することでサーブの技術の向上につながっている気がします。

② 基本練習

一球でつなげる意識でやらせています。「1分間ノーミス」と声をかけ、1分間ミスをしないようにつなげる、ミスしたら罰トレ…みたいなものやらせています。ただ何となくつなげるよりも生徒はミスをしない意識をもつようになると思います。

③ フットワーク練習

フットワークは決まったところにまわす基本フットワークや、ランダム of 要素を取り入れた応用フットワークを選手のレベルや時期(例えば大会前は応用系を少し増やす等…)によって変えながら行います。個人によりメニューを変えます。

④ システム練習

サーブから3球目、レシーブ4球目といったシステムの練習です。自分の得点パターンを考えさせ、なるべく試合で使うパターンで何度も練習させるようにします。なるべく台を広く使うようにすることを心がけさせます。

⑤ ゲーム練習

エレベータゲームや条件付きゲーム(3球目しぼり、コースしぼりなど)を行います。

⑥ トレーニング

そこまできついことはしませんが、苦しくても頑張ることでフィジカルだけでなくメンタルも鍛えられると思います。

上のメニュー中に多球練習を行う生徒もいます。多球練習の内容はその選手のレベルや課題を取り入れるようにしています。また、週に約1回のペースで部内リーグを行っています。4人リーグで上位2人は上のリーグへ、下位2人は下のリーグへ…のように毎回入れ替わりがあるようにします。選手の一つのモチベーションにつながると思います。対外試合の際は動画を撮影し、本人に見せるようにしています。特に中学校はじめの子たちは自分のイメージと実際の動きがかけ離れていることが多いので動画を見せることはとても有効だと思います。

2. 練習環境作りについて

選手の意識の低い環境での練習では大事な場面で勝てないし、本当に強くはならないと思います。練習環境を良くするために取り組んでいることは以下のことです。

⑦ 目標を明確にする

新しい学年の始まる最初のミーティングで目標と1年間の流れを伝えます。私の場合は何より自分が本気の姿勢を見せることで生徒の意識を変えようと努力しています…。チームの目標をはっきりとさせたら個人の目標も立てさせます。

⑧ 緊張感のある練習場

強いチームは「緊張感のある空気」の中で練習をしていると思います。緊張感のある練習を普段からしているので本番の緊張感にも耐えられると思います。こまめに声かえを行うようにしてはいますがまだまだぴりっとした緊張感のある練習場にはなっていないので、今後自分にとって課題です。

⑨ 雑音練習

これはお試し期間ですが、練習場で音楽をかけています。大会会場は雑音の中なので、他に音があってもその音が聞こえないくらい集中するように…という目的で行っています。

3. 初期設定の大切さ

勝つために必要なのは、**中学生同士の練習の質が上がる**ことが大切だと考えます。そのため**何よりも大切なのが1年生の1番はじめの基本**だと思います。南中では一番最初の基本は顧問が直接教えるようにしています。基本の反復練習は上級生が球出し等を行い定着させるようにします。定期的に1年生を必ず見るようにして基本にズレがないかを確認します。最初の半年くらいは基本的には1年生同士で打たせることはさせません。夏休みなど長期期間で練習時間が十分にとれるときは、上級生と1年生を組ませつなげる練習をする時間を設けるようにしています。練習場に表を貼って毎日どの先輩と何球つながったかをそれぞれ記録するようにすると1年生のモチベーションにもつながるし、自分の成長がわかって楽しいと思います。また、1年生とつなげるには同じコースに同じタイミングでボールを送らないといけないので、上級生にとってもコントロールの良い練習になると思います。

いろいろと書きましたが、**私が一番勝つために大切だなと感じているのは、やはり練習に対する生徒の意識**です。公立の中学校の部活動では、「よくわからないけど、楽しそうだしなんとなく卓球部に入った～」といった生徒が大半だと思います。こういった生徒を本気にさせるためにまずは顧問の先生が本気を伝え、生徒の意識を変えていくことが、「勝つための練習」につながるのではないかと考えます。

私自身、これからさらに本気の気持ちをもって生徒と一体になり目標達成を目指して頑張っていきたいと思っています。

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中高連携事業部長

【団体における最高成績】

平成29年度学校総合体育大会

男子団体 第2位 ⇒ 関東大会出場!

(7) 中学校スタートの生徒を指導する際に気を付けていること

1. 目先の「勝ち」を求めない

中学校スタートの生徒を攻撃型の選手として完成させていくにはある一定の時間がかかります。クラブチームで2~3年多くやっている生徒に真っ向勝負で勝つのは大変なことです。そんなライバルたちを目標として、もちろん勝つために努力していきますが、自分は、「高校生になってからが勝負」という気持ちがあります。技術が未熟な中学生を相手にして「とりあえず勝つ」方法はいろいろあるとは思いますが、大切なのは中学卒業後。まずは高校生でも続けること。そして、高校のステージで中学の時のライバルを追い越すためには、中学生の段階で身に着けるべき基礎を固め、卓球の魅力を教えてあげることが最重要であると考えています。夢と希望をもって高校でも続ける決断をしてくれた「卓球界の宝物」達に、中学の「未履修」事項からやらせるのはかわいそうだと思っています。

2. 早いうちに一通りすべてを教える。

初心者の生徒たちにも、できるだけ早いうち(1年生の夏休みまでを目安)にいろいろな技術を一通り教えるように心がけています。ドライブでの引き合いやバックドライブなど、「これは難しいから」と決めつけず、とりあえず一通り教えます。1つ1つ100%にしていくのではなく、3年間かけて磨いていくイメージです。同じ練習メニューをこなしていても、1年次と2年次、3年次の目標やレベルは変わっていきます。

また、子どもたちは教えたものの中で試合をしていくので、同じ「攻撃型」でも、個性が出てきます。バックが得意な子、ブロックが得意な子、叩く技術が得意な子、長いサーブからの思い切った展開が得意な子…、色々な技術を一通り知っていれば、自分の得意な技術に合わせて試合をしていきます。そして、こちらもそれを伸ばすように指導をしていきます。また、教えるべき技術は日々進歩していくので、指導者側も毎日勉強していく必要があります。もちろん、時代が変わっても変わらない「基本」も疎かにはしません。

3. FW(フットワーク)練習で「使える」技にしていく。

卓球部には、運動があまり得意ではない子が入部してくるのも事実です。運動経験が少ない子もいます。打ち方の基本ができてからFWの練習という考え方もありますが、自分は、「仮入部からフットワーク」をさせています。運動神経はつくるものです。卓球は動いて行う「スポーツ」だということを早めに分からせておかないと、動けない選手が生まれてしまいます。動けないことは、攻撃選手としての伸びしろを奪ってしまいますから、そうならないためにフットワークは重視しています。ほぼ全部の練習にフットワークを意識して取り組みます。

4. サービス・レシーブの時間を確保する。

練習としては、ラリー練習は楽しい上に、上手くなっている気になれます。しかし、試合は必ずサービス・レシーブから始まるので、これができなければラリーは始まりません。どんなレベルの選手でも、サービス・レシーブは試合に勝つために必要不可欠な練習です。また、卓球をはじめたての子どもにとっては、「ボールタッチ」を学ぶのにも大切な練習だと考えています。

5. 言葉の使い方・伝え方にこだわる【例：打て！攻撃しろ！という言葉について】

攻撃型選手は攻撃的に「打って」得点していきますが「打つ」という言葉は、中学生たちにとって非常に難しい言葉です。「打て」と言われたから思いっきり打ってミスして負けて、「なんであんな風に打ったんだ！」と怒られている選手を良く目にしますが、「打つ」にはいろいろな「打つ」があります。回転をかけて「打つ」、はじくように「打つ」、きっちりとブロックして「打つ」、台上でストップさせるようにフワッと「打つ」。全て「打つ」であり、攻撃選手にとってすべて重要な技術です。指導する際には、どんなボールを打てばいいのか、しっかりとイメージできるように伝えてあげる(または考えさせる)指導が大切です。相手コートに入ることを前提として、軌道のイメージ(直線的、緩やかな弧線、急激な弧線)やどれくらいの強さ(何%くらいの強さ、力を足し算するのか、止めるのか、引き算するのか)で打つのか、どんな打法(スマッシュ・パワードライブ・ループドライブ)で打つのか。いろんな入れ方をイメージして、その状況に応じた選択ができることが攻撃選手には大切なことと思っています。「攻めろ」と言うと、生徒は入る入らない関係なく思い切って全力強打します。漫画ではありませんから、どんなに勝ちたい気持ちを込めても、入るように打たなければボールは入りません。「ミスをする練習」を何時間反復練習しても、上手くならないのは当然です。「打つ」という言葉を例に挙げてみましたが、他にもいろいろあるかとは思いますが、言葉にこだわり、入って、点数になるような打ち方をつくってあげられるような指導を心がけています。

文責 廣瀬 俊哉

さいたま市立宮原中学校女子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部会場部長

【団体における最高成績】

平成26年度新人体育大会

男子団体 第3位 ⇒ 関東選抜大会出場!

(8) 今後勝てるチームを作るために

私はまだ県大会で勝てるようなチームをつくることができていません。ですが、県大会に出て勝つチームを作りたいとは常に考えています。県大会で勝つためには選手ひとりひとりのモチベーションが大切です。私のチームで行っているモチベーションづくりを紹介させていただきます。

1. 月一回のランキング戦。

私のチームでは月に一回ランキング戦を行い、その結果に応じて整列時の並び順を変えています。自分の順位が視覚化されることにより、「次の試合ではあの場所にいたい」という思いを持ち、次の試合までのモチベーションアップにつながっています。

2. 定期的な地区外への遠征。

練習にも通じる部分ですが、選手たちのモチベーション低下の原因になりがちなのが「慣れ」だと思います。同じ相手と練習や試合を続けているとどうしても中学生では飽きてしまいます。そこで定期的(月に1, 2回)に地区外への遠征を行っています。新しい相手との試合によって刺激を受け、モチベーション向上につながります。

3. タブレットを使った動画視聴と解説。

現在卓球の試合の動画などはたくさんあり、お手本にできるプレーを見ることが手軽になっています。「こういうプレーがしたい」「こういう選手になりたい」という目標は選手のモチベーションアップにつながります。台に対して人数が多い時などに選手に動画を見せながら解説をし、強い選手のイメージを持てるようにさせています。

以上が私の行っているモチベーション向上法です。これから私自身も勝てるチームを作れるよう勉強していきたいと思っています。

文責 河野 俊介

東松山市立北中学校男子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部会計部長

【団体における最高成績】

令和元年度学校総合体育大会

男子団体 ベスト32!

(9) 初心者6人で県大会へ

私の指導する吉川東中学校女子卓球部は最高成績が団体戦県大会ベスト32と、ここで紹介されている他の先生方と比べるとやや劣る実績です。ただ、一つだけ特筆したい点は「クラブチームの力も外部指導者の力も借りず、初心者の選手6人と顧問1人で練習を重ね、県大会に出場することができた」ということです。この「部活の力だけで選手を育てる」という点は私が特にこだわってきたところです。

・基礎を徹底して鍛える。

普段の練習では、それほど特別な練習は実施していません。「フォアのラリーを100往復」「ツツキを100往復」など、回数を目標にしてひたすらミスをせずに返球する練習を繰り返しました。こういった練習は、取り組んでいる選手にとっても指導者にとっても正直退屈な練習です。終わらなければ次のメニューにも行けないので、最初のころは1時間以上フォア打ちを繰り返しているだけの選手もいました。こういった中で大切なことは「この練習をすることでどんないいことがあるか」を伝え、できるまで見届けることだと思います。私が選手に求めたことは、【フルゲームのデュースなどのどんな緊迫する状況でも必ずボールを返球できる力をつけること】でした。多少山なりになっても構わないからラリーを続ける、それで目標が達成できれば自信が付き、卓球の楽しさに気が付きます。初心者が越えるべき最初の壁が、この地味な練習にこそあると思います。

・数多くの試合を経験させる。

練習試合を数多く計画して、少しでも多く試合を経験させることも大切です。まだまだ実力がついていない1年目は、大会よりも練習試合を優先して設定し、勝敗よりもとにかく経験した試合数にこだわらせました。その中で、悔しい思いや勝つ喜びを覚えた選手は2年目ではっきりと伸びが見えました。

また、部内での番手戦も月1回を目標に入れるようにしました。これは試合経験というよりは「部内での順位付けを明確にして競争意識をもたせること」が目的です。定期的に番手戦をすることで、馴れ合わず健全な競い合いのできる組織に近づきました。初心者の選手は「平和主義的な卓球」から「競い合う卓球」に意識を変えられるかが伸びのポイントです。

・ボールをたくさん打って強くなる。

初心者はとにかくボールに触れている時間を増やしてあげることが上達につながると私は考えています。ボールを1球1球拾ってやる練習よりも、カゴからボールを取り出して打ち、空になったら拾う練習のほうが打つ時間を多く確保できます。また、対人のラリーではできないレベルの練習も多球練習なら実現できるので、多球練習の時間も多く取り入れました。部費の使い道はほとんどが練習球や集球ネットの購入です。とにかくたくさんボールを打って、卓球の楽しさや難しさに気付かせてあげたいと思っています。

文責 宇野 和歩

吉川市立東中学校女子卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部講習会・技術開発担当

【団体における最高成績】

令和3年度学校総合体育大会

女子団体 ベスト32!

(10) 勝つための練習法

勝つための練習法 → それは、「課題練習」です。

1. 課題練習をどのように行わせるのか。

誰もがご存知の「PDCA」サイクルですが、生徒は、試合の勝ち負けを強く意識するので、私は、以下のように行動させています。

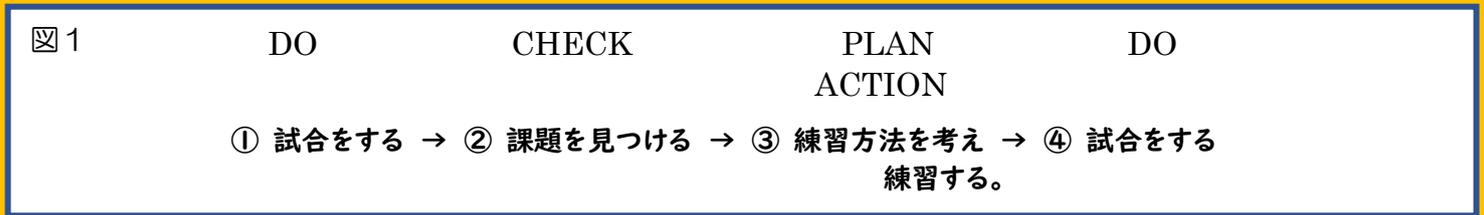


図1で大切なのは、②(案外生徒はできない)、③(私は、理論が必要と考える)

②についてもある程度生徒が理論を考えられるようにしなければ難しい。

そこで、卓球の理論について考えてみたいと思います。

かつて、このようなことをおっしゃっている指導者がいました。

「卓球を理論で考える、そうなったら、練習は自分の問題となります。指導者のいうとおりにやる段階を超えて、自分で考えて自分で伸びていく、伸びていくことができる、それが理論がつながるといことなのです。そして、そこまで来ると、伸びるも伸びないも自分の責任だということが解るのです。」

私も、その通りだと思います。

私が、卓球の指導を初めてからだいぶ長い間ずっともやもやと疑問に思っていたことに「用語」の問題があります。

私が指導を始めた頃の頃、何とか生徒を勝たせたい正しい指導を行いたいと思い卓球教室等に通ったり、多くの指導書を読んだり、また有名な選手や指導者の方の講習会へも多数参加させていただきましたが、その当時は何の疑問ももたず指導書や指導者が言われている用語を何か変だなあ、何かすっきりと理解できないなあと思いながらも鵜呑みにしていました。今思うとただただ自分が未熟うえに(相手を疑うことを全く考えていなかった)理解がおよばなかった訳ですが・・・そのためにどれほど無駄な時間を費やしたかわかりません。

「用語の問題」の中で最も私自身が問題と感じているものの一つに「ドライブ」という用語があります。この用語は、普段何気なく使っていますが、正しい理解なしに使用すると、大変なことになります。それは、このことこそが、「卓球」を理論で考えることを妨げる最大の要因の1つだと考えられるからです。では、その理由も含めて説明したいと思います。

2. ドライブって何？

日頃使っている「ドライブ」または、「ドライブ打法」という言葉ですが、卓球の練習中によく使う言葉だと思います。皆さんはこの言葉の意味をどのように理解しているのでしょうか。たぶん卓球を始めて1年もすれば、早い人ならばもともとずっと早い時期からこの「ドライブ」という言葉を耳にしたり、この技術に取り組むことになるのではないのでしょうか。

そこで、「ドライブ」という言葉を辞書で引いてみましょう。

広辞苑

1. テニス・卓球などで、ボールを擦りあげるように打って強い順回転(この場合上回転のこと)を与えること。
2. バドミントンで、羽をネットすれすれに、床面と平行にすばやく相手のコートに打ち返すこと。
3. コンピュータで、磁気ディスクなどの駆動装置。

ジーニアス英和辞典

1. ~を追う
2. 運転する



11. 強打する、順回転(この場合上回転のこと)をつけること

ということになりました。

しかし、そんなことは、今更言わなくてもわかっている。何を今更言っているのか？と思われるかもしれませんが、しかし実は、この言葉の意味を理解する上で、単に辞書に出ているように「ドライブ」という用語を「上回転をかける」という意味だけに使用する。ここまでなら何ら問題はないと思います。

しかし問題はそう簡単ではないのです。それは、**指導者が、「ドライブ」という言葉を使うとき少なくとも多くの練習者は「(強い)上回転」という意味よりはむしろドライブ打法という技術名であると感じているから**なのです。(指導者自身が技術名と思って使用している場合の方が多いと推察されます)

そのため、【**相手が上回転のボールを打ってきたときや、コーチが上回転の球出しをしたときに、その上回転で飛んでくるボールに対して、コーチが「ドライブで返球しなさい。」**】と言うことがあると思いますが、ここでの「ドライブ」とは練習者にとっては、「ドライブ打法をせよ」という理解になります。

では、この場合のドライブ打法とは、どのような技術かというと、

「ボールが上回転に負けて上に飛ばされないようにラケット面を必要に応じて下に向け、飛んできたボールにこちらから必要に応じて上回転を掛け返す事」だと思います。これは、一言で言えば、**角度打法から(回転を)掛ける**ということだと思います。

次に、【**相手が下回転のボールを打ってきたときや、コーチが下回転の球出しをしたときにその下回転で飛んでくるボールに対して、コーチが「ドライブで返球しなさい。」**】と言うことがあると思いますが、ここでの「ドライブ」とは上で書いたとおり「ドライブ打法をせよ」ということになります。

では、この場合のドライブ打法とは、どのような技術かというと、

「飛んでくるボールの下回転に沿うような動きで(回転と喧嘩しないように)、ラケットを下から上に動かし、この場合ラケットの角度が、

①**垂直より下に向ければ向けるほど**スイングスピード(ラケットがボールに回転を掛けるように接するスピード)を速くしなければなりません。

②**垂直より上に向ければ向けるほど**スイングスピード(ラケットがボールに回転を掛けるように接するスピード)を遅くしても返球できますが、スイングスピードによるラバーとピン球の摩擦係数も減少してしまい「ドライブ」と従来表現しているような回転のかかったボールとは、別の技術に(角度打法)に属して行きます」。

この両方が混ざり合った技術も存在しますが、これは、ミックス打法として考えると良いでしょう。

ここで②を書いた瞬間に「ひらめいた」ことがあります。初めにここで述べたことからそれてしまうので、いったん②については無視して下さい。別の機会にします。

これは(①は)、一言で言えば、**順回転打法又は、順回転打法から(回転を)掛ける**ということだと思います。つまり、異なる2つの状況に対し行われている**全く異なる打法(全く異なる技術)に対し「ドライブ」又は、「ドライブ打法」という同じ言葉(単語)を使用している**のです。

もし卓球を始めたばかりの人がこの「ドライブ」または「ドライブ打法」という言葉を聞けば、当然同じ言葉で表現されているのだから、**同じ技術**なのだなどと考えるでしょう。同じ技術なのだから同じようにやれば出来ると判断するのですが、実際は別の技術です。だから同じようにやっても成功することがないので、

「この場合のドライブはどのようにすればいいのですか」
「また別の状況においては、どのようにすればよいのですか」

と指導者に指導してもらい、1つ1つ「この場合のドライブ」を学習していかなければならなくなってしまうのです。

この瞬間から、相手に打球されたピン球を論理的に見て、その状況下から最も有効と考えられる打法(技術)を選択又は必要なラケットとボールの接し方を逆算し行動することができなくなり、その結果、経験値の積み重ねが中心の感覚卓球の世界にはいってしまうのです。(究極の部分での感覚卓球は重要ですが、それとは違います。)

このようにして、「卓球を理論で考えられなくなる」または、「理論を考えず指導者に聞くのみ」という非常に残念な結果となってしまいます。

では、「ドライブ」しるか「ドライブ打法」で打てと指導者が生徒に言いたいときには、どのようにすれば良いのか。

要するに

打法が違うなら、別の名前呼び 練習者に違う打法なのだ

とすることを伝えなければならないということです。

こんな風に言ったらよけいに分かりにくくなると思われるでしょうが

例： 上回転のボールに対し 下回転のボールに対し
 ↓ ↓
 角度打法からドライブ とか 順回転打法からドライブ

というように言うか、**全く別の簡単な名前をつけて自由に呼ばよ**いと思われると思います。その方が小学生などへの指導に適していると思います。

初めから難しい「角度打法」とか「順回転打法」とか言う必要は全くありません。

とにかく名前は、**簡単にしてもよいので、たとえ相手が小さな子供で今日から初めてラケットを握るとしても（むしろ初めが肝心）技術の違いだけは練習者に伝えていかなければ、勝つための練習→「課題練習」を考える上で、試合で、初めて出会う局面（課題）に対し自分で自由に対応したり（課題練習を考えたり）することができないようにされてしまうのです。**

卓球（サービスを除く）を、①「角度打法」②「順回転打法」この2つの③「ミックス打法」から考えて見てください。

①、②、③ を選手にどのように考えさせ、練習させるかについては、また機会があたえられましたら説明させていただきたいと思います。

ここまでお読みになってくださった方、本当にありがとうございました。説明不足の点、お許しください

文責 大塚 純
新座市立第二中学校卓球部顧問
埼玉県中体連卓球専門部感染症対策部長

【令和3年度学校総合体育大会の記録】
学校総合体育大会 女子団体 第4位
⇒**関東大会出場!**

～編集後記～

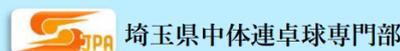
中体連卓球専門部マガジン第2号が無事発刊できることをうれしく思います。顧問の先生方の中には卓球経験者の方もいれば、未経験の方もいらっしゃると思います。経験者であっても、自分で行うことと、子どもに教えることは大きく異なります。子どもたちの夢を叶えるために、何かできることがないか。そんな顧問の先生や卓球部員の皆さんに少しでもこのマガジンがお役に立てれば幸いです。第3号につきましても、今年中には出す予定です。



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。