



# 埼玉県中体連卓球専門部マガジン VOL.3



## はじめに

残念ながら新人戦県大会の中止が決まり、コロナ禍で思うような練習ができていない状況ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

埼玉県中体連卓球専門部としては、このような状況下で、少しでも生徒の技術力向上や、先生方の指導法の改善につなげるため、卓球専門部マガジンをこれまでに2回刊行いたしました。

そして今回、第3号を刊行いたします。今回のテーマは、本来この時期に行われる新人戦地区予選にあたって、多くの生徒や先生方の目標の一つである「**新チームから地区大会で勝ち、県大会に出場するには…**」をテーマに卓球専門部の先生方に聞きました。今後の指導の中で多少なりとも、参考になれば幸いです。

## -Contents-

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 【1】 県大会に出場するための3つのポイント                   | 所沢市立所沢中学校 渡辺 信一郎  |
| 【2】 県大会に出場するための5つのポイント                   | さいたま市立泰平中学校 桑名 和広 |
| 【3】 新人戦県大会を目指して・・・                       | 深谷市立南中学校 ト部 芳枝    |
| 【4】 少ない人数で勝機を見出す為には・・・                   | 入間市立金子中学校 櫻井 治    |
| 【5】 新人戦の県大会に出場に向けて・・・                    | 志木市立志木第二中学校 高橋 桂一 |
| 【6】 県大会に出場するのに必要なことは「生徒共に考えていく」こと、そして…   | 加須市立騎西中学校 小井戸 健太  |
| 【7】 県大会に出場するための3つのポイント                   | さいたま市立宮原中学校 小林 卓矢 |
| 【8】 地区大会本番で力を発揮するために・・・                  | 越谷市立富士中学校 芳賀 貴裕   |
| 【9】 練習の質を上げ、「卓球が好き」と思える選手の育成を！           | 所沢市立東中学校 下田 定弘    |
| 【10】 県大会に出場するのに必要だと思うことは「競い合い、教えあうチーム作り」 | 草加市立新田中学校 嶋野 秀紀   |
| 【11】 県大会出場を目指して・・・                       | 川越市立寺尾中学校 倉林 宣浩   |
| 【12】 練習の質を高めるために・・・                      | 川越市立芳野中学校 大澤 祐太   |

# 【1】県大会に出場するための3つのポイント

## 1 新チームとして卓球部の目標をしっかりと立てる

難しく考えず次に挙げるような事項で良いと思います。(進歩、達成したらより高い目標にしていければ良いと思います。)

### ○みんなでどんな部(チーム)にしたいか

- 態度・マナー面…きちんと挨拶ができる部(チーム)
- 準備や片付け・清掃が協力してできる部(チーム)
- 時間や練習・試合態度を大切にできる部(チーム)等

### ○大会、予選会での競技成績 …団体戦で市予選会・市内大会優勝、地区大会で勝ち抜き県大会出場等

新チームに切り替わり、「さあ、いよいよ自分たちの時代だ!」と新鮮な気持ちで意気込みのある時期に顧問の先生と部員とで話し合いの場を設けると効果的です。生徒同士、顧問の先生と生徒とのコミュニケーションも大切です。目標が、部活動での「合い言葉」になると意識も高まります。

## 2 生徒たちの自ら伸びよう、良くしようとする力を伸ばす

生徒(選手)あつての部活動です。生徒たちは、学習でも部活動でも伸びよう、良くなろうとしています。「卓球が上手になりたい。」「憧れの〇〇選手みたいになりたい。」「強くなって試合で勝ちたい。」という**前向きな気持ちを大切にすることが**重要です。

基本練習や課題練習において顧問の先生が一人一人をよく**観察**し、工夫や努力しているところを**褒め、肯定的な言葉かけ**を行います。顧問の先生が共感することは、生徒の励みになるとともに更に自ら技能や練習方法を工夫・研究し努力を続ける支えになります。修正点や細かい指示は我慢して、見取ることを優先します。

また、生徒が練習において自ら考え技能向上や修正を行う事が習慣になれば、本番の試合でも最後まで諦めず、自ら考え苦しい局面を乗り切ったり、相手に対して有効な作戦を立てたり修正することが出来るようになり、よい結果となることが期待されます。

## 3 団体戦メンバーがそれぞれの役割をきちんと果たすこと

次の内容は、卓球部顧問の経験のある先生方にはお分かりのことですが、初めて卓球部を担当されたり、経験の浅い先生方には参考になると思います。

団体戦は1コートで対戦する場合と複数コートで対戦する場合とでは状況や雰囲気が異なりますが、それぞれの出場順で選手の緊張感や重圧感が違います。特に第1試合で1番に出場する場合、緊張のため本来のプレーができない状況が生まれやすくなります。**勝負度胸のある選手**が向いていると思います。また、3番のダブルスは、必ず出番が有り、自チームが2点先取していれば、自分たちが勝てば団体戦も勝利し、2点取られていて負ければチームも負けです。勝てば逆転勝利のチャンスも生まれます。私の経験では、**ダブルスが強いチームの時は、県大会でも勝ち進んでいます**。それなりの実力のある生徒で組ませたり、異質型(カット型や粒高)の起用も効果的だと思います。5番は2-2の**ラストでの責任の重圧**に耐えなければいけません。5番ラストの選手は、プレーも性格も粘り強く、相手に応じた作戦が立てられることが望まれます。

顧問の先生は、それぞれの番手にふさわしい選手を練習や部内戦、対外試合等でよく見取り、選考する必要があります。練習試合での団体戦や団体戦のオープン大会等で、できるだけたくさん色々な局面や状況を経験させ、生徒に自信をもたせたり、状況に応じた気持ちの持ち方や対戦方法を身につけさせることが大切です。顧問には番手の変更、選考にも役立ちます。(コロナ禍では、部内の紅白戦や男子チーム対女子チームの団体戦も有効です。)

また、エース選手は、ポイントゲッターとしての役割もありますが、エース同士の対戦も少なくありません。エースが負けた場合は、それに次ぐ選手や実力の下位の選手の活躍が必要です。ポイントゲッターが敗れた場合、自分が何とか頑張ろうという気持ちを持ち、実力が同等の対戦は落とさない選手の育成が望まれます。



昨年度新人戦は出場校40校。  
簡単に出場するのは難しい。



### 【県大会出場の思い出】

令和2年度新人体育大会男子団体県大会出場  
令和2年度新人体育大会女子団体県大会出場  
⇒**女子団体県大会3位!**

渡辺 信一郎

所沢市立所沢中学校卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部審判部副部長

## 【2】県大会に出場するための5つのポイント

### (1) 多様な戦型の選手を作る

具体的には**部員の半分が攻撃型、4分の1がカットマン、4分の1がペン粒という構成**にしています。攻撃型の選手もバック面を粒高ラバーやアンチラバーにして、変化プレーを重視します。なぜなら、小学校からクラブチームに所属している選手に、両面裏ソフト型だと全く対抗できないからです。

### (2) 練習試合をたくさんやる

試合の2ヶ月ぐらい前から、**土曜日は毎週練習試合**を組みます。練習は平日にいくらでもできますが、練習試合は土日ではできません。土曜日に普通の練習をするのはもったいないと考えます。できたら練習試合の相手も、すごく強い学校、自分のチームと同じくらいの強さの学校等、色々なレベルの学校に申し込むと効果的です。

### (3) 高校の練習に参加する

地元の高校で熱心に活動している卓球部があれば、**土日の練習に参加する**とよいでしょう。進路学習も兼ねて、高校見学をしたり、高校について説明してもらえこともあります。顧問の先生も、高校でやる気のある生徒がほしいので、断られることはないと思います。

### (4) 練習メニューを工夫する

マンネリ化しないように定期的に練習メニューの内容を変えたり、順番を変えたりしています。基本的な練習の流れとしては、**基本練習→多球練習（システム練習）→サーブ練習→ゲーム練習**です。必要な練習と楽しい練習を組み合わせるとよいでしょう。また、**サーブ練習は重要**なので毎日やっています。生徒を飽きさせない練習を考えていると、教えている指導者も飽きない練習になります。

### (5) 一流のプレーを見る

DVD やユーチューブで映像を見るのもよいのですが、全日本選手権、ジャパントップ12等の大きな大会に生徒を連れて行くと、**目の前で一流のプレーを見せる**ことができます。やはり生で見ると全然迫力が違います。現在はコロナの影響で難しいですが、大会観戦は生徒の意欲向上に大きくつながるのでおすすめです。

### 【県大会出場の思い出】

平成29年度新人体育大会男子団体県大会出場

桑名 和広

さいたま市立泰平中学校卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部競技部報道・記録担当

## 【3】新人戦県大会を目指して・・・

卓球部の顧問として、思い起こせば孤軍奮闘してあつという間に数十年が経ちました。その間、多くの顧問の先生方やコーチの方々や生徒達に出会い、私が教えていただいたことや実践してきたことをまとめました。顧問をされている方々の一助となれば幸いです。

### (1) チーム作り

新チームが発足した時に、**顧問としての願い**を話し、まず部長を中心に「チームの目標とこれからどんな部活にしていきたいか」等について**話し合い**をし、**個人目標**も設定させます。自分たちが決めた目標・自分が決めた目標等は達成できるように、常に意識させて活動させます。

そして、「**雰囲気作り**」を大切に、「**全員卓球**」を合い言葉としています。何事も全員で前向きに協力して取り組み、全員が一つにまとまり、チームのために自分は何ができるのかを常に考えさせ意識させます。そうすることにより、意欲的に練習に取り組んだり練習後の片づけや清掃など率先してよく行動できるようになります。

### (2) 敵を知る

地区予選を勝つには、地区の他校の**戦力データを得ること**が必要だと思います。なるべく地区予選の近くではない時期に他校へ練習試合をお願いしたり、大会に参加した折りに他校の選手を観察し、生徒達と私でデータを集めます。集めたデータを分析し、対策を練り本番に備えるようにしています。



### (3) 個々の力を伸ばす

例年卓球部に入部してくる生徒は中学校から始める初心者ばかりでスタートしています。部員数も20人近くの多くの生徒が入部することもあれば、わずかに4人という時もありました。ゼロスタート・限られた部活動時間・練習場所の中で、いかにチームの力を上げて行くかが課題です。私が実践していることは以下のことです。1つは、マンネリ化しないように**練習メニューを工夫**すること。2つめは、練習試合をたくさん組み**大会にも積極的に参加**させること。さらに、練習試合や大会を通して、自分の課題を発見させ練習で取り組ませ、また次の練習試合や大会で新たな課題を発見させることを繰り返させること。3つめは、**生徒をよく観察してアドバイス**をすること。4つめは、**ノートの有効活用**(部員1人1冊持たせ、常に書く習慣をつけています)です。

### (4) 最後に

新型コロナウイルス感染防止のために昨年3月から約3か月間の臨時休校となり、その間もちろん部活はありませんでした。さらに、新人戦後も新型コロナウイルスの新たな波が押し寄せて、約4か月間再び部活は中止となりました。4月から部活が再開しようやく部活が軌道に乗ってきたところ、腰痛や足の痛みを訴え通院し練習ができなくなった部員が数人出てしまいました。思っていた以上にかなり体力(筋力)が落ちてしまっていたようです。今も、部活動が前のようにできない状況の中、部員の**体力の補強**が必須だと考えています。特に、2年生は新人戦がなくなってしまい、すでに部活動ができるのも1年を切りました。故障することなく、新たな目標に向かい充実した部活動ができ、最後までやり遂げられた喜びを味わわせてあげたいという思いで、週2回90分の制約中で活動を行っています。

#### 【県大会出場の思い出】

令和3年度学校総合体育大会女子団体県大会出場  
令和元年度新人体育大会女子団体県大会出場⇒ベスト8

ト部 芳枝

深谷市立南中学校卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部救護担当



## 【4】少ない人数で勝機を見出す為には・・・

小規模校で部員集めも大変そんな中、私が監督としてやっていることを載せていますが、生徒の頑張りが大きいです。今まで県大会へ出場させてくれてありがとう選手・保護者・コーチ色々な方に感謝しています。県大会で上位というのはハードルが高いと思いますが、今回のマガジンのテーマ「新チームから県大会に出場するには・・・」という目標は、**部活の“規律”や“挨拶・返事・感謝”等が常に意識できて活動していれば遠い目標ではない**と思います。以下の内容は、今まで当たり前に行っている方もたくさんいると思いますが、お恥ずかしい内容ですが、興味があれば読んでください。

### (1) 敵を知る 市内相手校のデータを集める ”曖昧な記憶よりも正確な記録“

“まずは相手を知る。”攻撃主体型、守備主体型、複合型どのチームにどんなタイプの選手がいるのかデータを集めます。その後、自分のチームに足りないものを練習で埋めていきます。その情報をもとに市内大会のオーダーを考える際の参考にしています。また、データでチームを分析することが多いので、選手一人一人の試合データを蓄積(Excelにて)し、勝敗を出します。”曖昧な記憶よりも正確な記録“が自分の経験上頼りになりました。自分の選手がどんなタイプに強くて、どんなタイプを苦手としているのか考えることができ有効です。

### (2) 自分(チーム力)を知る オーダーをシミュレーション 監督の癖も分析する

ある程度顧問をしてくと団体戦で勝つためには**“オーダーが非常に大切”**であることがわかります。(6人スーパーな選手がいれば話は別ですが。そんな事は滅多にないので)自分のチームの選手を並べ相手の選手と全ての組合せを考えて並べて1番可能性が有りそうなオーダーを候補に。その際、相手校の監督のオーダーの癖なんかも参考に入れます。(例えば、強い順に選手を出す監督、カットマンを5番手に置く傾向がある監督・・・これ以上はご勘弁を)練習試合や他校との試合時に参考になることもあります。

#### 【県大会出場の思い出】

平成29年度学校総合体育大会ダブルスベスト8  
平成29年度新人体育大会団体3位⇒**関東選抜大会出場!**  
平成30年度学校総合体育大会団体ベスト8  
令和3年度学校総合体育大会団体ベスト16

櫻井 治

入間市立金子中学校男子卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部駐車場担当

## 【5】新人戦の県大会に出場に向けて・・・

例年、この時期に行っている練習をまとめました。特に変わった練習等は行っていませんが、少しでも参考になればと思います。

### (1) 日常の練習

普段行っている練習内容は下記の内容です。

#### ・基本練習 (SV練習、フォア対フォア、フォア対バック、バック対バック、ツッツキ)

※SVは回転量を重視、スピードがあるとさらに良い

※相手より先にミスをしたくない意識、ワンコースでも常にオールコートを意識

※コース(フォア・バッククロス、ストレート)、立つ位置(前後)も考えさせる

#### ・フットワーク及びシステム練習 (1本1本の切り返し、2本2本の切り返し、2本1本の切り返し、バックのフットワーク、フォアのフットワーク、ファルケンベリ、バックラリーから回り込み or 飛びつき等)

※続けることを意識、ある程度続いたらオールへ

#### ・ゲーム練習

※基本的に毎日行う、エレベーターゲーム中心(時には条件をつけたりします、ダブルスで行うこともあります)

○その他、日常の練習において気をつけている点等

#### ・練習ペアは、顧問が決めて、練習を始める(1日に数回交換することもあります)

※いろいろな特徴の人と行うことで対応力をつけさせる

・なるべく、少しずつでも良いので**多くのメニューを行い、技術の幅を持たせる**

・顧問が事前に練習に行けないことが分かっている場合は、練習メニューを作成する急に付けなくなった場合は、課題練習をさせています。

### (2) 顧問の心構え等 ・会議等以外(会議も少なくするよう努力)は必ず練習場へ

※毎日、全員に直接、アドバイス等出来るよう努力

・練習環境の整備

### (3) 地区の上位校のレベルを知る

地区の上位校のレベルをなるべく早い段階で確認する。そのために練習試合や大会に参加する。そして、**そのレベルに近づけるよう顧問・選手があきらめないこと**が大切。

私がいる朝霞地区は、例年非常にレベルが高く、自分のチームの成長・自分自身の指導力の向上にもつながっていると感じています。



#### 【県大会出場の思い出】

令和元年度新人体育大会男子団体県大会出場  
⇒**県大会優勝!**

高橋 桂一

志木市立志木第二中学校卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部審判部

## 【6】県大会に出場するのに必要なことは「生徒共に考えていく」こと、そして・・・

地区大会に勝って県大会に出場する! 夢ですよね。一回でも県大会に出場できたらうれしい限りです。しかし、こんな学校があります。クラブに通っている選手もいないのに毎回県大会出場! レギュラー全員が中学はじめなのに毎回県大会出場! 部員の人数が多いわけでもないのに毎回県大会出場! なんてっ! て思いますよね。

私も考えました。なぜだろうと…。そして考えた結果、私なりの考えがまとまりました。それを今回紹介させていただきます。

**(県大会出場の必勝法)** 県大会へ最短距離での行き方は、「練習試合を多くすること」です。えっ、そんな簡単なことって? 思われましたか? 実はそんなもんです。では試合をするレベルはどんな学校とやった方がいいのか? そんなのは気にしないでください。どのようなレベルでも構いません。ただ、練習試合をするにあたって大事なポイントがあります。そこに注意してください。

それは、必ず選手に**その練習試合をやるにあたって目標**を必ず決めさせることです。

例えば単純に自分たちと同等の相手なら戦った試合は全部勝つとか、相手が少し劣るなら一定の得意サーブを使わないで1ゲームも落とさないで勝つとか、自分よりも強い相手なら、どのゲームも5点以上は必ず取るとか、その程度の目標で構いません。

そして、重要なのが**試合後に目標が達成できたかを顧問と生徒と一緒に確認し**、できたなら再度、別の目標を立てさ

せ、達成できるまで、その目標を繰り返ささせていくことです。こうすることで選手の目標が段々と高くなり、選手の目にも活力が生まれ、一戦ごとに輝きが生まれていきます。

それを続けるだけで試合を多くやればやるほどに選手は強くなっていきます。これ、本当です、ぜひ試してみてください。ちなみに私が尊敬する現職で一番多くの選手やチームを関東大会に連れて行っている元県の専門委員長の先生が言っておられました。「とにかく強くしたいなら練習より試合を多くやりなさい。」この教えは今も私の中に根づいています(男子なら試合70%の練習30%で、女子なら試合50%の練習50%ぐらいがベストでしょう)。

※今はコロナ禍で試合があまりできない状況だと思いますが、地区によっては市内の学校や近隣の学校となら練習試合ができる場合があります。是非そこで地区予選前に試してみてください。

### 【県大会出場の思い出】

平成20年度北埼玉地区予選会男子団体優勝

⇒平成20年度新人体育大会  
男子団体県大会出場



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

## 【7】県大会に出場するための3つのポイント

### (1) 目標設定をしっかりとこなうこと

目標設定はとても大切です。目標設定といっても、指導者主導ではなく、生徒たちが自ら目標を設定するように導いていきます。また、「県大会に出場する」などといった目標を設定するだけでは目標設定を終えたことにはなりません。「県大会に出場する」ために、どのようなことをするのか。**具体的な行動目標や方針まで設定していくこと**が必要です。例えば、①練習・準備の片づけを素早く行う、②あいさつ・礼儀を意識する、③全員が集中して練習するなど、部員みんなで取り組むことで「県大会に出場する」という目標を達成できるような行動目標や方針を設定します。そうすれば、私たち指導者は設定された行動目標や方針を指導の基準とすることができ、生徒ともに県大会出場を目指すことができます。

### (2) 基本技術を徹底的に練習すること

新チームとして始動してから地区大会まで十分な練習時間を確保できないことはよくあるのではないのでしょうか。応用技術の練習まで手が回らないことは多いと思います。かくいう私もその一人です。そのような中で私が意識しているのは、基本技術を徹底的に練習し**「ミス減らす」こと**です。特に、**ツツキ練習**に力を入れます。ツツキが狙ったコース、スピードにミスなく打てること、可能であれば回転をかけるようにしていくことに力を注ぎます。ツツキ練習が形になるためには、しっかりと回転のかかったサーブを出せなければいけませんので、ツツキ練習と並行してサーブ練習も行います。ツツキ練習が形になれば、3球目攻撃の練習につなげることができます。ここまでできれば、地区大会でも優位に試合を進めることができます。

### (3) 自信をもってプレーできる技術を身につけること

県大会の出場権を得るためには、ゲームオールやデュースの試合を乗り越えていかなければならない場面が必ずといっていいほどやってきます。「ここで1点とれば県大会出場が決まる」という場面や「ここで失点すれば県大会出場の夢は叶わない」という場面がやってくるということです。そういった場面を乗り越えた経験の少ない選手たちには、計り知れないプレッシャー(緊張感)があることでしょう。そのプレッシャー(緊張感)の中でいかに**普段どおりにプレーをするか**が大切です。どんな状況であっても自信をもってプレーできる技術が一つでも選手にあれば、そのプレッシャー(緊張感)を乗り越えることができる可能性は高まります。どのような技術でも構わないので、新チームとして始動した時期には**「選手の得意を伸ばす」指導**を意図的に増やしています。

【県大会初出場の思い出】  
平成23年度新人体育大会  
女子団体県大会出場



小林 卓矢

さいたま市立宮原中学校男女卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部会場部副部長



## 【8】地区大会本番で力を発揮するために・・・

これまでの経験の中で、特に地区大会本番で自分たちの持っているすべての力を発揮し、地区大会を突破するために大切だと思ったことを紹介させていただきます。少しでも参考になりましたら幸いです。

### (1) 県大会(地区上位チーム)のレベルを知る

「地区大会を勝ち抜き、県大会に出場する」という目標をチームで設定・共有したら、まずはどのようなチーム・選手が県大会に出場しているかを知ることが大切だと思います。そのために、県大会に出場しているチームと練習試合や合同練習を積極的に行うと良いと思います。**卓球の技術的なレベル**をどの程度上げるべきかを知るのはもちろんのこと、**卓球に対する前向きな姿勢や、仲間を応援する姿勢(チームの雰囲気)**など、学ぶべきところは多々あります。

### (2) 自分の地区の状況や地区大会の様子を掴む

地区大会を勝ち抜くためには、自分の地区にはどのようなチームがいるかを分析することも大切です。特に、地区の中で**どのような戦型の選手が多いか**は常に良く見るようにしています。攻撃型の選手が多い場合は粒高やカットマンの選手をチームの主力としたり、粒高等様々なラバーを使用している選手が多い、カットマンの選手がいるといった場合は、その選手たちを意識した練習を多く取り入れるといった工夫をしています。

また、団体戦は3台進行・5台進行等の**試合形式**によっても、選手の試合の緊張感や顧問のオーダーの組み方にも違いが出てきます。地区大会がどのような形式で行われるかを事前に良く把握し、チームとしての作戦を立てておくことも大切だと考えます。

### (3) 試合経験を多く積み、練習に生かす

コロナ禍で難しいところはありますが、休日に試合経験を多く積むことが大切だと考えます。試合経験は選手自身が**どの程度成長したかを確認**することができ、それが選手の**自信へとつながり、試合本番に大きなプラスになる**と考えるからです。私が勤務している学校は東京や千葉に近い立地であるため、他都県にも積極的に出て、同じような志を持つチームと試合をさせていただいています。他都県のチームや選手と試合をして勝った経験や、自分の練習してきたことが通用したと実感できる経験は、選手達にとって特に強い自信につながっている印象です。

また、選手には記録用紙や卓球ノートに自分の試合を記録させています。相手の選手の戦い方や自分自身のプレーを振り返って今後の課題を設定し、平日の練習に高い意識をもって取り組めるように指導しています。過去の試合の記録は宝物として、大切に活用すると良いと思います。

### (4) 地区大会本番の臨み方を整える

地区大会を突破するための万全な準備ができたとしても、いざ試合本番となると選手に大きなプレッシャーがかかり、思うような力が出し切れない、というケースも多々あります。また、「ここで県大会の出場が決まる」という大切な試合では、接戦になることがほとんどです。そのため、顧問として自分のチームの選手たちが、**ここぞという場面でどのようなプレーをするかを把握し、整えてあげる**ことが大切になってくると思います。

そのために、普段の練習では**基本的な練習(特にサービスとツッツキ)**を徹底させ、緊張する場面でもミスをしないプレーができるようにしています。また、試合本番では「あなたのこのサーブが効いているよ」「このパターンでプレーしたときに、点数が取れているよ」など、顧問のアドバイスによって**選手自身の良い点**に目を向けさせ、できる限り平常心で試合に臨めるようにすることが大切です。大事な場面になると、つい自分のできていない部分の修正に力を入れてしまいがちですが、プラス思考で試合に臨んだ方が、その選手の持っている力をより出しやすくなると感じます。

#### 【県大会初出場の思い出】

平成26年度越谷・八潮地区予選男子団体2位  
⇒平成26年度新人体育大会  
男子団体県大会出場・ベスト16



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

## 【9】練習の質を上げ、「卓球が好き」と思える選手の育成を！

### 1 はじめに

今回このようなテーマで原稿依頼を受けたのですが、私自身ここ数年団体戦で県大会に出場していませんので、このような役割は不適任だと思いますが、前任校での経験を踏まえて記述させていただきます。少しでも参考になることがあれば幸いです。

## 2 目標をしっかり持たせ、持続させる

私が新チームになって一番最初に行うことは、**ミーティングで目標を設定**させることです。チームとしての目標、個人としての目標を設定させ、そのためにはどんな練習、日頃の生活をすればよいのかを考えさせ、ノートに記述させます。この時、**顧問から押し付けることはしません**。「県大会に出場したい」という年もあれば、「市内でベスト4に入りたい」という年もあります。

生徒が自分で設定した目標を尊重しつつ、持続させるために、定期的にノートのチェックを行い、目標への到達度を確認します。**練習試合等の試合のあとにノートをチェック**すると効果的だと思います。目標をいかに持続させて意識させることができるかが、練習の質にもかかわってくると思います。

## 3 サーブからの3球目、4球目のバリエーションを持たせる

新人戦地区予選の場合、そんなに長くラリーが続くことはありません。そのため、**サーブからの3球目攻撃、レシーブから4球目までの展開**を意識させて練習することが多いです(粒高やカットマンはもちろんこの限りではありません)。同じサーブでもコースを変えることによって展開がまったく変わるので、自分が得意なサーブを色々なコースに出せるようにし、そのあとの3球目がどこに来る確率が高いのか、返ってきたボールをどのように攻撃につなげるのかを練習の中で意識させます。

レシーブから4球目の攻撃につなげる場合、**下回転からの展開**が多くなるので、ツッツキからのドライブ攻撃を特に意識して練習させます。

## 4 試合はなるべく別地区のチームと行う

コロナ禍で練習試合もなかなかできない状況ですが、練習の成果を試すためには**試合が一番**です。緊張感を持って試合を行うために、練習試合はなるべく**別地区のチーム**と、相手の学校に行かせていただき、試合をしていました。慣れた環境や顔見知りがいる中では緩んでしまうことがありますので、あえてそのような環境を選んでいました。

また、練習試合では勝ち負けではなく、自分の課題や練習してきたことがどれだけ身についているかに重点を置き、試合中のアドバイスも試合前に自分が今日の試合で意識することを設定させ、それに沿ったアドバイスをしていました。

## 5 おわりに

コロナ禍で練習もなかなかできない中、少ない時間でどれだけ質の高い練習をするかがより重要になっています。**「卓球が好き」**と生徒が思えるのが何より重要かと思います。難しい状況ですが、一緒にがんばっていきましょう。

### 【県大会出場の思い出】

平成25年度新人体育大会男子団体県大会出場  
平成26年度学校総合体育大会男子団体県大会出場  
平成26年度新人体育大会男子団体県大会出場⇒ベスト16  
平成28年度学校総合体育大会男子団体県大会出場

下田 定弘  
所沢市立東中学校卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部競技部副部長

## 【10】県大会に出場するのに必要だと思うことは「競い合い、教えあうチーム作り」

本校で県大会に出場するために必要だと考え、取り組んでいることを競い合うことと教えあうことの2つの観点からまとめました。

### 【競い合うチーム】

#### ・試合形式の練習の充実

毎日の練習の最後には、できるだけ試合を取り入れるようにしています。ほとんどは1ゲームの勝ち負けで台の場所を移動する階段形式で行っています。また、ツッツキのみの試合やF側半面での試合、ロングサーブからの試合など条件を設定することで**課題の克服**を目指しています。

#### ・工夫をこらした様々な部内戦を行う

一般的なシングルス総当たりのリーグ戦形式だけでなく、トーナメント方式の団体戦やダブルス戦などを行うことで部員全員が**勝ち負けを実感できるように工夫**しています。

#### ・できた回数や達成できたことを可視化して、アピールする。

これが合格出来たら卓球検定～級や達成したい目標などをこちらから提示して、できたことを体育館や部室に掲示しています。例えば、「下回転うちを**10本連続**で入れる」や「フォアスマッシュを**30本中27本(9割)**入れる」などできるだけ具体的な目標を設定します。



## 【教えあうチーム】

- ・2年生と1年生でペアを組ませる

本校では**教えることも練習**としています。回数を重ねる1コースでのラリーやツツキ練習、多球練習に限りませんが、2年生が体の使い方やラケットの角度などを教えることで自分自身の理解にもつながります。また、多球練習を積極的にを行い、球出しをする人と打つ人の両方が効率よく練習できる環境を作ります。

- ・自分の試合を見る、見てもらう

練習試合、公式戦が終わった後には、全体で**試合を見る時間**を設けます。1ゲームの中でよかったところ、いまいちだったところの意見を本人以外からも出し合うことで、今後の課題をチーム全体で考えられるようにします。さらに、この状況で自分だったらどうするかなどイメージトレーニングもできるように声掛けをします。

- ・お手本を見つける、マネをする

私自身、上達の一番の近道は**マネをすること**だと教わってきました。動画サイトや雑誌、本などを用いて自分の理想の選手を見つけます。オリンピックで活躍した選手のサーブ、三球目を参考にするのもいいのではないのでしょうか。

これらが本校で取り組んでいることです。県大会出場に向けたチーム作りを達成し、生徒と顧問が一丸となって新人戦に臨みます。ここまでお読みいただきありがとうございました。

### 【県大会出場の思い出】

令和3年度県南地区予選会男子団体6位 男子個人1位  
⇒令和3年度学校総合体育大会男子個人県大会出場

嶋野 秀紀

草加市立新田中学校卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部講習会・技術開発部

## 【11】県大会出場を目指して・・・

実績もない私が、このような執筆を致しますのは、甚だ僭越ではございますが、日頃意識していることを挙げてさせていただきます。

- 基礎力を大事にする。

①ラリーで勝負する。スマッシュやドライブなど格好良いことに目が行きがちですが、地区大会は**いかに、ボールを返すことが出来るか**が勝負の分かれ目だと思います。一定の高さ、リズムで返せるよう多球練習を用いて練習しています。

②得意なサーブを最低1つはもつ。試合を有利に展開するためにサーブは避けては通れないものです。自分のプレイスタイルを確立するために、どのサーブから攻撃に繋げやすいかなどを考えながら、サーブ練習に取り組んでいます。

- 試合数をこなす。

場数を踏むことが大事です。練習試合などに積極的に参加しています。ただ試合をして楽しかったで終わらせるのではなく、こうしたら良くなるのではなど**振り返りを意識**させています。部内戦も多く取り入れています。

- 継続は力なり。

勝ち上がる子達には**強い気持ち（勝気）**があるように感じます。県大会出場という目標を達成するために、その都度スモールステップの目標を立て、コツコツと取り組むことでモチベーションを保っていけるように声かけをしています。

倉林 宣浩

### 【県大会出場の思い出】

令和3年度学校総合体育大会男子個人県大会出場

川越市立寺尾中学校卓球部顧問  
埼玉県中体連卓球専門部記録・報道部

## 【12】練習の質を高めるために・・・

コロナ禍で練習が中止になったり、時間が制限されたり、強くなりたくても練習ができない現状です。そのなかで県大会に出場するチームを育成するためには、練習の質を極限まで高めなければなりません。そのため、私の考える今からでもできる練習の質向上方法を紹介させていただきます。

- (1) 県大会への具体的なイメージを持つ

県大会に出場したいのであれば、**県大会へ出場している人の試合を見ること**を第一優先させましょう。そのため、早い段階で一度県大会出場レベルの学校と練習試合を行ってください。そこで、どのレベルまで自分の心技体を鍛えなければな

らないのかを知り、目標のゴールラインを具体的にイメージします。明確な目標を持つとモチベーションもあがり、質の高い練習につながります。

### (2) 鏡のまえで正しい素振りを

あなたはなんの為に素振りをを行うのですか？と聞かれたら私は「**正しい体の動きを確認するため**」と答えます。ただスイングするだけでは素振りとは認めません。フットワーク、ボディワーク、ラケットワークがあります。これらの動き一つ一つを鏡の前で確認していきます。すると、今までの1スイングに対し、より考えながら行う事になるでしょう。それだけでも質は変わっていくと思います。

### (3) シャドープレーを取り入れる

練習メニューを淡々とこなしているだけの生徒はうまくなりません。なぜならそれは受動的な練習だからです。では能動的にするにはどうすれば良いか。**自分の動きを意識させること**です。良いボールは良い体の使い方から。どのように体を動かし、スイングするのかを初めに確認してから練習に取り組むことで生徒は考えながら動くようになります。ミスをしたら何が悪かったのか。足の位置、ラケットの角度、スイング方向、打球点などいろいろな要因が考えられます。ミスをする度にシャドープレーを行い、**同じミスを繰り返さないように修正していくこと**が望ましいです。

これまで①～③の方法を教えてきましたが、結局は、質を高める＝意識を高くする事だと思います。生徒の意識を高めさせるために何に注意して練習を行うかを明確にしてあげると良いでしょう。とはいっても私はまだ、県大会に出場させることができていないので、あくまでも参考程度に。

大澤 祐太

川越市立芳野中学校卓球部顧問

埼玉県中体連卓球専門部講習会・技術開発部

## ～編集後記～

今回、「**新チームから地区大会で勝ち、県大会に出場するには…**」をテーマにお送りしました。いかがでしたでしょうか。卓球専門部の先生方のお話に通ずる内容として、「**目標の設定と共有**」というものがありました。顧問と選手、選手同士で「**県大会に出場するぞ!**」という目標をきちんと共有し、その目標達成に向けてどうしたら良いかを具体的に考え、実践していくことが大切であることが分かります。コロナ禍で対外試合を行うことが難しい状況ではありますが、試合経験を多く積ませることも地区予選突破の近道と言えます。ぜひ、できることから実践していただき、今号を読まれた先生方のチームが、来年以降県大会に出場していただければ幸いです。今号も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。



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

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。