



埼玉県中体連卓球専門部マガジン

部活動で強くなる

VOL.4



埼玉県中体連卓球専門部強化部



はじめに

秋の新人大会が中止になり、目標を失った選手や監督も多いと思います。しかし、埼玉県中体連卓球専門部としては、いかなる状況下であったとしても子供たちのために常に向上を目指すというスタンスには変わりません。そのためにこの埼玉県中体連卓球専門部マガジンを発行してまいりました。県大会が中止になろうともマガジンの発行はやめません。このことが埼玉県の未来の指導者の育成や指導技術の向上につながると信じて続けます。今まで3回発行してきた、専門部マガジンですが、今回のテーマは顧問の先生方が考えている

「生徒を指導する上で日頃から重要視していることや、試合や大会に臨むにあたって気をつけていること」をテーマに毎度お馴染みの卓球専門部の先生方に聞きました。今回は技術論ではなく、考え方です。こういうのもあります。多分、雑誌にはありません。

今回は、執筆した全員がチームを関東大会か関東選抜大会に団体で出場に導いた経験がある指導者達です。読者の皆様の今後のチーム運営の参考になれば幸いです。 ※表紙をリニューアルしました！

- | | | | |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 小井戸 | 「常日頃から選手を指導するにあたって心がけている4つのポイント」 | R3 夏大会女子団体5位
⇒ 関東大会出場 |
| 2 | 石井 | 「生徒を指導する5つの視点と試合や大会にあたって気をつけている2つの視点」 | R3 夏大会男子団体優勝
⇒ 関東大会出場 |
| 3 | 高橋 | 「日常の指導において大切にしていること」 | R1 秋大会男子団体優勝
⇒ 関東選拔出場 |
| 4 | 廣瀬 | 「生徒を指導するにあたっての考え方」 | H26 秋大会男子団体3位
⇒ 関東選拔出場 |
| 5 | 田口 | 「部活動で指導するにあたって大切にしていること」 | R3 夏大会男子団体3位
⇒ 関東大会出場 |
| 6 | 藤原 | 「選手を指導するにあたって心がけているポイント」 | R1 秋大会女子団体3位
⇒ 関東選拔出場 |
| 7 | 芳賀 | 「卓球部顧問として、選手・チームを育成するために大切にしていること」 | R3 夏大会女子団体優勝
⇒ 関東大会出場 |
| 8 | 渡辺 | 「部活動指導で大切にしていること」 | R2 秋大会女子団体3位
⇒ 関東選拔出場 |
| 9 | 初手 | 「自分で考え、修正し、戦える選手にするために」 | R3 夏大会男子団体3位
⇒ 関東大会出場 |

(1) 常日頃から選手を指導するにあたって心がけている4つのポイント



小井戸健太

騎西中男女卓球部顧問
現中体連卓球競技部長

中学スタートの生徒のみで男女問わず、幾度となく関東などの上位大会に出場させている。今年度も女子団体で夏の関東大会に出場した。

生徒やチームを指導する上で、私自身が常日頃から考えている【4つの大切なポイント】を紹介いたします。(1)生徒自身で考え、(2)周りから学び、(3)指導者の思いを受け止め、(4)意識を高くして実行し、成長する で書かせていただきました。みなさんの指導の考え方の参考になれば幸いです。

(1) 反省会は大切 (周りのサポートを受け、生徒自身で考える)

反省会は大切です。大事なのは「できるだけ早急に実施する」ことです。可能な範囲の中でタイムリーに行ってください。最高のタイミングは試合直後です。実際に起こった直後だと生徒はよく聞きますし、よく考えます。時間が経てばたつほど、反省会のやる意識は薄れていく気がしますので、できるだけ早く行ってください。やり方は、生徒手動が大事ではあると思いますが、そこが一番ではありません。大事なことは、以下の4点が確認できれば何でも良いと私は思っています。

①課題の把握 ⇒ ②必要な練習の確認 ⇒ ③実施期間・実施相手の確認 ⇒ ④顧問に見てもらうの繰り返しが大切だと思います。特に重要なのは、④です。しかも、できるなら褒めてあげてください。中学生は、見てもらう人がいて初めて頑張れます。褒められれば意欲が2倍にも3倍にもなります。ただ、明らかに違う場合は修正はしてください。何でもかんでも褒めれば良いわけではありません。

何が大切なかを監督がしっかりと意識して指導することが重要!



(2) 周りから学ぶのは大切 (生徒が周りから学ぶ)

私は正直、毎年指導法を迷っています。これは今、このマガジンを読んでいるみなさんは同じだと思います。だから強くするためのヒントを欲しているわけで…。話を戻します。

強くする手っ取り早い手段は自分より強い選手から学んだ方が良いと思っています。その方法がベストで、それが実現できる一番の場所が練習試合や部内のゲーム練習です。やり方は試合をして、負けた試合ではできるだけ勝った選手からアドバイスをもらいなさいと生徒に指導しています。結構、アドバイスしてくれます。これかなり効果的です。本当にありがたい限りです(ただアドバイスは、高校生なども含め、自分より年上の選手に限ります。強いとはいえ、同級生や下級生にアドバイスください、難しいです。選手のプライドを傷つけます。それに絶対にやってはいけないのは勝った相手からはもらいません。自校の場合ならまだしも、他校との試合の場合、相手の立場を考えれば負けた選手が勝った選手にアドバイスするのはきつとつらく、嫌なはず(気にしない選手もいますが…)。

(3) 先生の思いのこもった話は大切 (指導者の思いを受け止める)

生徒のことを考えると「話は短く」が大切とよく言いますが、私の話は長いです。極端に言うと、重要な試合の前ほど本当に長いです。ひどいと県大会や地区大会の2日前とかでも練習しないで話だけで終わりという時もあります。これで本当に良いのかと思いますよね。でもそれでも勝ちます(正確には勝つことが多かったです)。

「大事なことは2日前に練習を頑張るのではなく、大会前にいかに生徒達の心に火をつけ、やる気を出させ、高い意識にさせるかの方がずっとずっと大切なのです」。なぜなら目の前にいる選手は中学生ですから(やる気は勝つための最高力)。ただ中学生といえども、簡単には集中して話は聞きません。そのためには監督の先生はそれだけの強い思いがなければ、生徒には伝わりませんし、心を動かされません。ですが思いがある先生方の言葉には生徒はきつと耳を傾けるはず(ここが難しいのです)。

私たちは、中学校の教員です。やれることは、技術指導ではなく、人を動かす心の指導なのです。何を話すかが知りたい方は聞いてください。少しなら教えますよ。

(4) 勝つことよりも、常に成長するという意識を持たせることが大切 (意識を高くして実行し、成長する)

練習試合などで「勝つ」ことが目標ということがあると思いますが、あまりおすすめしません。「成長する」ことの方がおすすめです。なぜなら、その方が単純に反省がしやすいのです。勝ったかに限ってしまうと反省点が少ないですが、成長できたかという点になればプレーだけでなく、試合中の声の出し方や、周りへの応援の仕方、その日の行動面や生活面であったりと、色々な面で反省ができるのです。勝つことだけを目標にしてしまうと、勝利への意識が強くなり、いつもよりプレーが固くなったり、普段では攻めるのに守りに入ったり、強打することがあたかも間違えであったかと思ってしまうような反省になったりしてしまったりします(こうなると…)。ですが、成長するという点で考えると、「打った球は今日は入らなかったが、このあとに控える最後の大会では全力で打って得点すべきなので、明日から全力で打って入る練習を〇〇くんとしよう。」という形になり、どんどん次につながってくるはず(…)。



うまくチームをまとめることができれば、多くの大会で上位にも食い込めるはず!



(2) 生徒を指導する5つの視点と試合や大会にあたって気をつけている2つの視点



石井浩恭
勝瀬中男子卓球部顧問
元中体連卓球競技部長

埼玉県が誇る名将で団体や個人でも多数関東大会出場に導いている。今年度も関東大会に出場し、個人戦においては全中出場にも導いた。

1 生徒を指導する上で日頃から重視していること

(1) 生徒は自分で決めて卓球部に入学してきたということ

学級とは違い、自分で決めて好きで入学してきています。プロなどのスポーツ集団とは違い、こちら側がスカウトしたわけではなく、無理やり入学させたわけでもなく、入るなど断ったわけでもありません。これらをもとに話をしていきます。

(2) 全体指導と声かけ、個に応じた指導と声かけが大切

部員には卓球の技術向上を目指している意欲的な生徒、親に運動部に入れと言われ、ある意味仕方なく入学した生徒、楽そうだからと入学した生徒など、その年によって、様々な生徒がいます。そのため全体指導と声かけ、個に応じた指導と声かけが大切です。

(3) 個に応じた指導と声かけでは、それぞれどんな力を身につけさせたいかが大切

一人一人の性格や態度を把握して、その生徒にどんな力を身につけさせたいか、どのようになってほしいかを考え、個に応じた指導や声かけを行います。⇒卓球の技能・集中力・忍耐力・継続する力・協調性・思いやりの心・責任感・リーダーシップ等

(4) 感謝の気持ち

ラケットやシューズなどの用具は保護者に買ってもらったもの、学校の練習場所や卓球台などは当たり前にあるのではなく、卓球を頑張る人のために用意されている、練習相手がいるからラリーの練習ができるなど、人や物などへの感謝の気持ちが大切です。いい加減な練習をしている時は、練習場所(今は廊下や木工室や柔道場)は他のやる気のある部活、そこを使いたい部活に譲ると言います。

(5) 練習について

①練習ではさまざまな角度から基本が大切であるという話をします。

②「練習はミスが減らすためにやる」という声かけをします。なぜミスをしたか、その都度考えなさいといえます。ミスの原因(ラケット角度、インパクト、打点、ラケットの出し方、回転判断、動き等)はいろいろとあるので、時に台を回って、なぜ今、ミスをしたのかを本人に直接聞きに回ります。わからない場合は指摘します。



2 試合や大会にあたって気をつけていること

(1) 試合で気をつけていること

①練習試合について

本番の試合(新人戦、学校総合)に向けて、練習試合は重要です。大会までの日数を逆算して、練習試合の日程を考えます。本番間近の練習試合では、選手の状態を把握することが大切です。練習試合の結果や内容を見て、次の練習に向けての課題を意識させます。相手にもよりますが、負けた場合はこの試合が本番でなくてよかった、今度当たったら勝て、勝った場合は本番では勝てるとは限らないので油断するなどという話の内容になります。練習試合を多く行うことによって、自信をつけさせます。練習試合の内容から、どうするかを考え、実践することで1週間で強くなります。

団体メンバーのみの練習試合では、もう一人の顧問ができれば残りの生徒の練習をみます。

②公式戦以外の大会について

練習試合は重要ですが、大会も時には必要です。時期を考え、出場できる大会にはできるだけ出場します。大会では負けたら終わりという意識を持つことができます。また、悔しい思いや、達成感なども味わうことができます。団体戦では、なぜ自分がメンバーに選ばれているかという意識を持たせます。不甲斐ない試合をする人がいれば、本人には、部員はたくさんいるので誰が出て同じだと言います。団体戦のメンバーとしての自覚が大切です。

(2) 本番の試合で気をつけていること(団体戦) ☆オーダー:生徒には「誰と当たっても勝て！」

①11本はすぐ終わる。常に次の一本が取れるように、集中する。

②最後まで試合はわからない。いくらリードしても(10点先にとっても)勝ったと思わず、次の1本をとりに行く。油断したり、リードされてもあきらめない。できることをしっかりとやる。

③相手がどんな相手か判断し、気やすくミスをしなない。つなぐ球か決める球かの判断をしっかりと。いれておけばよい相手はたくさんいる。

④最初から決まっている勝負はない。気持ちで負けない。最後まで絶対勝つという強い気持ちで戦う。気持ちは自由。弱気になる必要はない。自信を持って今までやってきたことを信じて戦う。

⑤足を動かして球を処理する。足が動いていないときにミスが多い。

⑥本番で勝つためにここまでやってきた。もう1回やらせてくださいは無理。



◎県大会でチームを勝たせ、関東大会などの上位大会へ生徒たちを導くことが大切。

(3) 日常の指導において大切にしていること



◎一昨年度、新人県大会で優勝し、
全国選抜へとチームを導く。
(市長表敬訪問の様子)



高橋桂一

志木二中男女卓球部顧問
現中体連卓球競技部南部地区部長

毎年県大会に出場させている。
少ない時間で強くする指導に定評がある。一昨年度、県新人大会で男子団体戦で優勝を果たした。

(1) 卓球を好きになること

卓球を好きになってほしいと思っています。好きになる一つの方法は試合に勝つことです。よって、初期の段階から、いろいろな技術を教えて、早めに勝ちやすいように設定します。また、1年生の段階から練習試合もたくさん実施して、試合をする楽しみを経験させます。よって、月1, 2回は大会・レギュラー中心の練習試合の他に、1対1の練習試合(互いに全員で練習試合)を計画します。勝つ事が出来れば、褒めて、自信をつけさせます。負けても技術的に向上した点を指摘して、目標を持たせます。

本校の卓球部員は、何人かの3年生は、2, 3学期も進んで練習に参加しています。

(2) 一人一人を大切にすること

一人一人大切な部員です。一回の練習で、全員に一言でもいいので、声かけをすることを心がけています。よって、生徒の相手(球出し等)はほとんどしません。

(3) 信頼関係を築くこと

選手を指導するにあたり、信頼関係がないと上手く出来ません。よって、以下の点を日頃から意識しています。

- ・言葉の使い方…叱ること、褒めることのバランス
- ・会議等以外(会議も少なくするよう努力)は必ず練習場へ
- ・部活動以外の仕事もしっかり行う…学年経営、学級経営、授業等
- ・チームを勝たせる

(4) 練習日程、練習計画

- ・大会直前…ゲーム中心の練習、高校や上位校との練習試合等 ⇒ レギュラークラスの指導を重点に
- ・大会直後…基礎練習の反復、新しい技術の練習 ⇒ レギュラークラス以外の指導を重点に、レギュラークラスに相手をさせます。

(4) 生徒を指導するにあたっての考え方



◎日本が団体戦
で世界一にな
る日はいつか。



廣瀬俊哉

宮原中男女卓球部顧問
現さいたま市卓球競技部長

毎回攻撃選手主体にチームづくり
を行い、その指導力には定評があ
る。前任校では攻撃選手のみのも
チームで関東選抜大会にも出場した。

(1) 日本が世界で1番になるために

夏の東京オリンピックでは、混合ダブルスで日本は金メダルに輝きました。夢のような瞬間でした。世界選手権やオリンピックで、日本はずっと、表彰台には届いても、1番になることはできていませんでした。私には、トップレベルの選手を指導するような力はありません。しかし、日本がトーナメントであつと1勝するために、トーナメントの1番下から持ち上げることができるのではないかと考えました。つまり、「中学校のトーナメント1回戦のレベルを2~3回戦のレベルにする」ことができれば、日本が世界で1番になるのを応援できるのではないかと考えているのです。自分の人生を変えてくれた卓球というスポーツと、自分に卓球を教えてくれたたくさんの人達へ、人生を賭けて恩返しをしたいです。

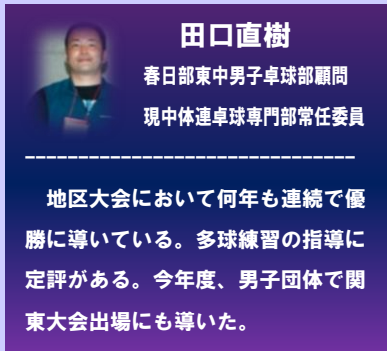
(2) 卓球が好きなのに、自分が持てる力の限りを尽くしたい

私は、選手としても指導者としても力はありません。そんな自分ができることは、「手が届くところにいる子どもたちを、全力で応援してあげること」だけです。練習したい子に練習できる環境を与えてあげること、自分がわかることを教えてあげること、卓球が好きになるきっかけをつくること、将来もっと素晴らしい指導者の方に引き継いだ時、伸びるための下地を作ることです。敵・味方はありません。他校の選手であっても、(今現在)校内でレギュラーになれていない選手であっても、自分ができることがあるのであれば応援してあげたいと思っています。「卓球が好きだ」という才能の持ち主は、色々な所に散らばっています。自分のチームが勝つことだけにこだわるのはナンセンスだと思っています。卓球が好きなのは、みんな大切な仲間だと思っています。私に卓球を教えてくれた方は、みんなそうしていました。自分もそうしたいと思って教員になりました。卓球は、そういうスポーツなのだと思います。だから、みんなに愛される最高のスポーツなのだと思います。もちろん勝ちたい気持ちは当然にあります。相手も高めた上で、それに負けないように(時には逆にお世話になって)自分のチームも強くするのが楽しみですね。

(3) 学ぶことをやめない

私には選手としても指導者としても力はありません。だからこそ、指導には全力を尽くさなければなりません。少しでも良い指導ができるように、勉強するように心がけています。たくさん卓球を見て、教えてもらい、新しい技術や考え方を学び、選手のレベルに応じてベストだと思う伝え方を考え、修正するようにしています。もちろん、時代が変わっても変わらないものもありますが、去年と今年の指導が同じになることはありません。いつになっても卓球の奥深さに感動し、楽しくてたまりません。

(5) 部活動で指導するにあたって大切にしていること



私は、卓球部の顧問の先生方だけでなく、色々な競技の顧問の先生方に「部活動で指導するにあたって、大切にしていることは何ですか？」と聞くことがあります。そこで出てくる答えはそれぞれ違っているものの、それらの答えには、先生方の子どもたちや部活動に対する想いが込められていて、とても勉強になることが多いです。みなさんは、部活動で指導するにあたって何を大切にしていますか？今回は、部活動の指導で私が大切にしているものの中から、いくつかをご紹介します。

(1) 子どもたちに大切にさせていること

(1)「挨拶・返事・準備と後片付け」

「挨拶や返事」などの人として当たり前のこと、「準備と後片付け」といった選手として当たり前のことなどがきちんとできるように指導をしています。人として、または選手として大切なことを徹底しないで、技術や戦術といったことの徹底は難しいと思います。部活動の指導の初期段階で、いつも教えています。

(2)「人の話をきちんと聴く」

人の話は「目と耳と心を使って聴く」ように、教えています。話を聴けないと、指導者や仲間の話や想いを受け止められないといったことが起こります。また、人の話をきちんと聴くことは、相手を大切にすることにもつながります。人の話を真剣に聴くことができる人には、応援してくれる人も増えるものです。

(2) 技術指導で大切にしていること

(1)「ストライク(適正打球位置)で打つ」

卓球では、「ストライク(適正打球位置)で打てていないこと」によるミスが多いものです。相手から打たれたボールを、肘を伸ばして打ったり、肘を縮めて打ったりしていると安定して威力のあるボールを打つことはできません。ボールが来るところに足を運んで、ストライクの位置で打つように意識させています。

(2)「3つの打点(頂点前・頂点・頂点后)を意識して打つ」

3つの打点のうち、どの打点でボールを打つか意識させています。打点を意識しないと、選手はボールを待って、ボールが自分のところに来たタイミングで打つようになります。打点がバラバラだと、打球は安定しません。よい打点で打てるように、自分からボールに近づいて打つことを意識させています。

技術指導では、「多球練習」を用いて、打球フォームや打球感覚などを身に付けさせるようにしています。ポイントを絞って、必要なことを身に付けさせられるところが「多球練習」の良いところだと思います。



◎多球練習を中心にチームづくりを行い、見事、今年度関東大会(東京大会)に男子団体で出場した。

(3) 顧問の姿勢として大切にしていること

(1)「できるだけ活動場所にいる」

公務等で忙しくても、できるだけ活動場所に足を運び、子どもたちに関わり、指導するようにしています。

(2)「1年前と同じ指導をしない」


指導の中で「変えないこと」もありますが、「変えられることは変える」ようにしています。時代も子どもも変わるので、指導も変える必要があると思います。指導者自身、学び続ける姿勢や行動が必要です。

(3)「卓球が『好き』から『大好き』になるように」

卓球部には、「卓球が『好き』」という気持ちをもっている人が多いと思います。部活動を通して子どもたちには、「『好きな卓球』が『大好き』になるようになって欲しい」という願いをもって指導をしています。部活動を通じて、「卓球が『大好き』」と思えるようにさせてあげることができたらよいと思っています。

「子どもたちは楽しそうに卓球をしていますか。子どもたちとはうまくコミュニケーションがとれていますか。」
『勝利を目指す前に 大切なことがある』(日本卓球協会発行)より引用

(6) 選手を指導するにあたって心がけているポイント

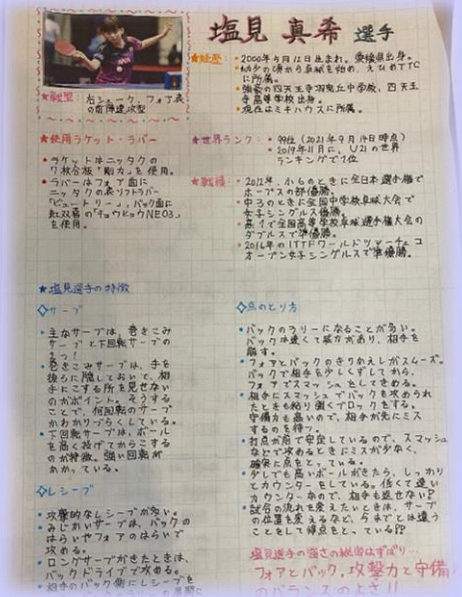


藤原 麻衣
川口中南女子卓球部顧問
現中体連卓球専門部常任委員

ここ数年間、県団体戦においてベスト8に多数入賞。本人の実力もさることながら、生徒の指導においても高く評価されている。

(1) 心、技、体、知のバランスよく育てるようにする

- 心**…部活動通信を出しています。言葉で伝えることももちろんですが、文字にして生徒に伝えることを今年からやっています。内容は①部活動中の出来事②大会や練習試合での様子、そのときに感じたこと③スポーツ選手や有名な人の言葉や詩④技術面でのこと⑤顧問が考えたことや感じたこと⑥生徒の卓球ノートなどの紹介…などなどです。
- 技**…練習で磨きます。
- 体**…練習前と練習後にトレーニングの時間を設けています。
- 知**…有名な選手や用具、戦術など



調べてレポートにまとめ掲示するなどしています。特に女子に多いと思いますが、卓球の「知識」の少ない選手が多いように感じます。自宅で「知」を鍛えるために有名な選手やいろいろな戦術、用具、など調べてまとめさせます。指定した卓球関連の動画を見せて感想を書かせるなどもしています。まとめたものは練習場に掲示してみんなで情報を共有できるようにしています。

◎レポートの作成は選手の意識の向上と、掲示することによる情報共有につながる。



(2) 目標の明確化

新チームのスタートにあたり、まずはチームでミーティングをします。団体戦での目標を決め、その目標を達成するための道のり(目標までにどのような大会がいつごろあり、その大会で最低限どのような戦績を納めておくよいか…など)を明確にします。決めた目標は壁に貼るなどして視覚化します。選手個人も「目標達成シート」を作成します。

目標達成シート

氏名	目標	達成状況	備考
山崎 龍	県大会優勝	達成	県大会優勝
田村 健	個人ベスト8	達成	個人ベスト8
佐藤 誠	チームベスト8	達成	チームベスト8
...

◎大谷翔平選手が高校時代に作成したものをアレンジしてつくったチームの意見を榮耀させた目標達成シート (マンダラート)



(3) 思いや経験を伝える

念願の卓球部の顧問になった8年前の私は強くたくてとにかく必死でした。強い部活の顧問の先生は怖い…という勝手な先入観で自分も厳しく、怖くしようとしてしまいました。結果、ぼろが出てしまい、チームはうまくはいきませんでした。

今の私が心がけていることは、当たり前のことかもしれませんが、生徒と人間どうしの付き合いをすることです。先生が一生懸命このチームをどうしたいか、ということを手から伝えれば生徒も人間なので、分かってくれると思います。先生の一生懸命な気持ちが生徒の心に火をつけるパターンもあると思います。「一生懸命やること」や「高い目標を目指すこと」が当たり前ではなく、なんとなく卓球部に入った〜という子たちをやる気にさせるにはまずは先生の熱い気持ちを伝え、自分たちにももしかしたらできるんじゃないか、と思ってもらうことが大切だと思います。

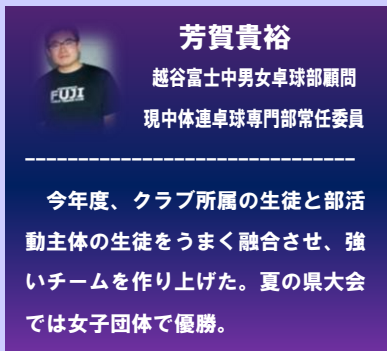
私は、「なんでこの先生はこんなに熱いのか…」という部分も生徒に伝えるようにしています。私の強みは自分が選手だった時間が長く、その選手のときにいろいろな経験をしてきたことだと思っています。チームのエースとして試合に出ていることもあれば、影でチームを支えることもありました。努力の末の勝利の感動もあれば、努力してもかなわなかったこと、つらくて辛い経験もありました。その経験すべてが今の自分の財産になっています。

一生懸命に取り組んだから出会えた感動や喜び、くやしさがありません。素晴らしい人との出会いもたくさんありました。中学校の部活において、最も大切なのは、人として成長することだと自分は考えています。だから高い目標をもって本気でやってほしいです。…こういう自分も持っている思いや経験を最近は生徒にどんどん話そうにしています。少しずつですが、生徒が変わってきているように感じています。



◎人として成長させてあげられることがとても大切なこと。そのためにも、自分の思いや経験を生徒に伝えていくことが重要である。

(7) 卓球部顧問として、選手・チームを育成するために大切にしていること



私は日頃から卓球部顧問として選手やチームの育成のために、部活動に関わっている「人との繋がり」を大切にしています。私自身、中学・高校と卓球をしていた経験者ではありますが、チームのレギュラーに入るのが精一杯の実力であった上、県大会上位入賞や関東大会出場等の経験はまったくありません。そのため、県大会上位以上を目指すための高いレベルの指導法に悩むことが多々あります。しかしその分、指導者として不足している部分を数多くの方々から学ばせていただき、日々の指導力向上に生かしています。日頃、私が卓球部顧問としてどのような関わりを持っているかを、簡単に紹介させていただきます。

(1) 生徒との関わり

日頃、生徒にはよく「勝利は日常生活の延長線上にある！」と話をしています。卓球は卓球だけでは決して上達できません。部活動の時間だけをしっかりとやるのではなく、普段の学校生活にも全力で取り組み、競技を支える心構えというものをしっかりと作り上げた強みを持つべきであると考えます。そのために、部活の時間以外にも授業や委員会等に顔を出し、卓球部員の頑張りや活躍を見守るようにしています。

ただ「勝ちたい！」という思いで練習すれば、ある程度までの結果は出るかもしれませんが、しかし、それを突き抜けてその先に行くには、普段の心構えや普段の生活こそが大切ということだと感じます。もちろん、どんなスポーツでも日常生活だけきちんとやっていたら勝てるほど、どんな競技も甘くありませんが、日常生活すらきちんとできないチームが勝てるほど甘い競技は何一つないということです。例えば、ただ卓球だけをやっても、上手なチームにはなれるかもしれませんが、本当の強いチームには届かない。生徒の心構えをどう作るかは、指導者にとって常に重要な課題であると感じています。

(2) 保護者との関わり

保護者の方々の協力なくして、生徒(選手)の育成は絶対にできません。コロナ禍で無観客試合となる大会がほとんどの中で、今は非常に難しいところではありますが、毎年部活動保護者会で、「練習や試合にはいつでも応援にお越しく下さい」とお伝えしています。言うまでもなく、生徒たちにとって保護者は最大の応援者。これまでは、毎回のように大会や練習試合に足を運んで、ビデオを撮ってDVDに焼き、部員全体に配布してくださる保護者の方がいらっしやいました。このように保護者の方々との連携が円滑に図れると、生徒は大きく力を伸ばすことができます。

(3) OB・OG(かつての教え子)との関わり

現役の生徒たちにとって、年上の選手と関わりを持つということは、それぞれの成長にとって大きなプラスになります。技術面はもちろんのこと、「中学時代、部活動にどう取り組んでいたか?」「中学時代の経験(成功体験・失敗等も含めて)から、後輩にはこう頑張ってもらいたい!」といった話を直接聞くことで、現役選手の意欲向上に繋がっています。これまでの経験上、特に大きな大会前の調整期間にOB・OGとの練習を入れると、「大会のこの局面でどう戦うべきか」等具体的な話を聞くことができ、絶大な効果があります。今年度、女子団体が優勝させていただいた学校総合体育大会県大会では、直前の練習に多くのOB・OGが駆けつけてくれました。また当日の朝には、卒業生の前年度部長・副部長が早朝にも関わらず、出発時に見送りに来てくれました。現役の生徒たちにとっても、自分たちが多くの人たちに支えられていることを自覚した瞬間であり、今回の結果に大きく繋がったと考えています。

(4) 他校の卓球部顧問との関わり

県内外を問わず、他校との練習試合や合同練習を積極的に取り入れています。対外試合は、上位大会への出場実績のある先生、卓球経験のある先生等から、自分のチームについて客観的な視点からアドバイスをいただける絶好のチャンスです。また、コロナ禍で最近の開催実績はありませんが、県の中体連や東部地区の先生方間で指導者講習会が活発に行われ、卓球や部活動運営に関わる意見交換を通して、他校との先生方との繋がりがより強固なものになっていると感じます。さらに近年は、(3)で触れたOB・OGとの関わりがきっかけとなり、高校にお邪魔させていただく機会も増えました。

(5) 勤務校の職員・他競技の部活動顧問との関わり

(1)で触れた「勝利は日常生活の延長線上にある!」という言葉を実践するためには、部員の各担任の先生や教科担当の先生との連携が当然不可欠です。生徒の授業への取り組み方や生活の様子など、顧問から積極的に聞くようにしています。

また、私が勤務する学校には、他競技の部活動で全国大会・関東大会等上位大会への出場経験のある先生方がいらっしやいます。ミーティング方法やトレーニング方法、大事な場面での声の掛け方やアドバイス方法等、どの競技の部活動にも通ずる指導する上で大切なポイントが数多くあります。指導法に悩んだ時には他競技の先生方にも積極的に相談し、教えていただいたことは

すぐに取り入れ実践するように心がけています。また、他競技の顧問の先生方同士の繋がりから、他県や他地区の卓球部顧問の先生を紹介していただくこともあります。

(6) クラブ関係者との関わり

本校では卓球部に所属しながら、地元の卓球クラブに通っている生徒も多くいます。クラブ関係者の方々は、生徒の様子やスケジュール等連絡をこまめに取り合い、連携を図っています。大切なことは、「クラブの活動で得たことを、学校のチームのためにフルに発揮してほしい」という顧問としての願いを、生徒本人に理解させ、またクラブ関係者の方々にもご理解をいただくことだと思います。そのためにも、定期的にクラブの方と生徒や卓球のことなど様々なお話をさせていただいたり、直接足を運んでクラブでの活動の様子を見させていただいたり、学校の活動以外の様子も見るようにしています。そうすることで、クラブ関係者の方々との強固な連携が図れるのはもちろんのこと、生徒・顧問の相互の理解がより深まり、私自身の卓球に対する考え方や視野も広がっていると感じます。



◎団体で勝ち上がるには地元のクラブと連携するのも一つの方法でもある。

(8) 部活動指導で大切にしていること

渡辺信一郎
所沢中男女卓球部顧問
元中体連卓球競技部長

長年、埼玉県中体連卓球専門部という組織を様々な面で支えている。指導として昨年度、女子で関東選抜大会にも出場（大会自体は中止）。

(1) まずは、卓球大好き中学生

私が卓球部を指導する上で日頃から大切にしていることは、まずは、「卓球を大好き」にさせることです。そして、生徒自身が「大好きな卓球が、上手になりたい。」と意欲を持って練習に臨むようになることです。

本来、小・中学生は、楽しくスポーツや運動に親しんだり、上達したい、良くなりたいという思いを持っています。部活動においても、その思いを大切に活動を実践することが必要だと考えています。

卓球に興味を持ち、好きになるには仮入部において新入生に仮入部用のラケットを貸出し2、3年生が、丁寧にボールが当たるようにノックやラリー相手をするようにしています。順番を待っているときは、周りの安全に気をつけるようにしてボールつき（一人で・複数で）や壁打ち、上級生の練習を見たりしています。また、ボールに対する感覚が少しつかめるようになったら、新入生同士で楽しく打ち合える場を設定します。本入部してからも、しばらくは、このように卓球のスポーツとしての特性を楽しむ活動を続けます。生徒たちが自然に「毎日、早く練習がしたい。」という気持ちになります。

4月から5月上旬は、上級生にとっては学校総合体育大会の市予選会も近く、貴重な活動時間ですが、新入部員の確保（勧誘）、入部後の成長のためであることを理解してもらい毎年行っています。

(2) 競い合いが成長につながる

技術や戦術の向上を効果的にするためには、生徒同士が競い合うようにすることです。定期的に部内戦を行い、競い合う場面を作るようにしています。試合を行うことにより勝敗が生まれます。勝つと嬉しい、負けると悔しい気持ちになります。勝った生徒は、練習の成果を確認し、自信をつけ、さらに努力します。負けて悔しい思いをした生徒は、勝つために技術や作戦を工夫し、考えて練習をするようになります。部内戦を行う際は、目標を持たせるために、事前に「来月の部内戦の成績は、団体戦のレギュラー選考の参考資料にする。」等の結果の活用を明示します。時期に応じた結果の活用を生徒が意識することで、日々の練習意欲が高まり、一層努力する生徒が増えると感じます。

(3) 自己肯定感を持ち、考えて取り組む

指導者が大切にすべきことは、競い合うことは必要ですが勝敗がすべてではなく、試合を通してどれだけ成長したかを生徒自身が確認し、自分が頑張って取り組んできたこと、努力したことを肯定的に捉えさせることです。そのためには、指導者は常日頃から、生徒全員の練習の様子、工夫や努力しているところをよく見取ることが必要です。そして、部内戦や大会での戦いぶりを見て良かったところを褒め、具体的に平素のどの取組が試合で生かされていたかを伝えます。勝敗にとらわれず、「努力してきたことが実践できた。試合で生かされていた。」と自分の成長に気づく声かけを全員に行うようにします。指導者に認めてもらったことで、戦績が振るわなくても「大好きな卓球が上手になるために、これからも頑張ろう。」という気持ちになり、自分の得意な技術・長所をさらに伸ばす努力や課題となっている事項は何かを自ら考えて練習や試合に臨むようになることが期待されます。

大好きな卓球を一生懸命練習し、本番の大会でも萎縮せずにプレーし、試合中の厳しい局面でも自ら考え切り抜けられる生徒の育成が、私の部活動指導の目標の一つです。

(9) 自分で考え、修正し、戦える選手にするために

初手 航
三ヶ島中男子卓球部顧問
現中体連卓球専門部常任委員

初任校ながら毎年少しずつチーム力を上げていき、今年度、男子団体戦において県の第4代表となり、夏の関東大会に出場を果たした。

教員としても、指導者としても5年目を迎えました。まだまだ未熟者ですが、少しでもみなさんの参考になれば幸いです。

私が指導している中で、最も大切だと考えていることは、生徒たちが「自分で考え、修正し、戦える選手」になることです。がむしやりに練習すれば卓球の技術は上達すると思いません。ですが、戦う相手は毎回異なりますし、その相手のことや自分の状態を分析して、戦い方を決めていかなければ、勝つことには繋がらないと私は考えています。卓球が「上手い」のと「強い」のは別だということを恩師から教わり、自分もそれを信じて指導をしています。

これ以降は、「考える力」、「修正する力」に分けて、自分なりに考えていることを伝えたいと思います。

(1) 考える力

ドライブ・ツッツキ・スマッシュ・チキータ・サーブ・レシーブ・ブロック・カウンター・角度打ち…。卓球には色々な技術があります。それらの技術を教えるために、先生方は色々な工夫をして練習していると思います。そうやって身に着けた技術を基に子どもたちは試合に挑むわけですが、全員が全員、同じ方法で戦うわけではありません。フォアの技術に長けている選手もいれば、攻撃の技術は低いけど、守備系の技術に長けている選手、ドライブが苦手だから角度打ちを主体に戦う選手もいます。1年生のころは、まんべんなく色々な技術を学ぶ機会を与えていきますが、2年生になってからは、自分の良さを活かすためにはどう展開にしたいのかを考えながら指導・練習しています。自分の良さは何なのかを知ることは、自分だけでは気づけない子もいます。だからこそ、子どもたちをよく見て、よく話をし、一緒に考え、見つけていくことが練習で求められることだと私は思います。

(2) 修正する力

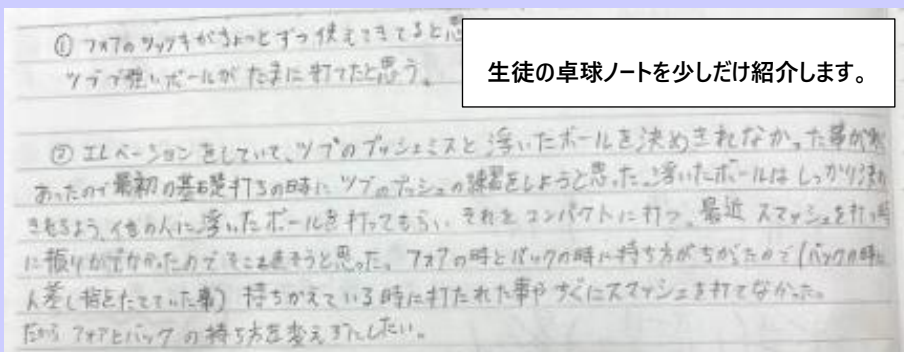
試合中は、自分が取り組んできたことを活かす場です。練習してきた展開が上手くはまれば嬉しいですし、それこそ練習と試合が繋がる楽しさを味わうことができると思います。ですが、いざ試合となると、自分が考えた展開にうまくつながらないことも多々あります。特に、競技レベルが上がれば上がるほど、自分の展開にするための難易度も上がります。「このパターンがうまくいかない…。どうしよう…。」と試合中になってしまったら、もうその時点で勝てる確率は大きく下がります。だからこそ、6点ごとのタオルや、試合中のちょっとした間、1分間のゲーム間の中で、自分がやるべきことを考え、修正する力というのは、技術とは別に身に着けるべき大切なスキルだと考えています。

生徒が試合に入ったら、「指導者としてやれることはほとんどない」と思っています。もちろんアドバイスはしますが、1分間の中で技術的なアドバイスをするのは今の私はできません。ベンチに戻ってきた生徒がやっているのは、「自分が次のゲームどうしたいか」について会話をします。その中でもうちょっとこうした方がいいと思うことを助言しています。結局試合に挑むのは生徒たちです。生徒たちが自分で判断して、決定して、戦っていくことが何よりも大切なことだと私は考えています。

最後に

以上の2つのことを大切にして、日々生徒たちと関わっています。卓球を好きになってほしい、チームで掲げた目標を達成してほしいという想いもありますが、何よりも「卓球」で学んだことを普段の生活でも活かせるようになってほしいと考えています。こういう選手になるためにどうすればいいのか、どんな練習をすればいいのか、どんな展開にしていけばいいのか、その展開にしていけるための方法はどんなものがあるのか…。考え、実際に試して、振り返って、修正して、また取り組んでといったサイクルを部活で意識しています。頭の中で考えるだけでは、どうしても忘れてしまうので、卓球ノートを生徒たちに取り組みさせています。負担になってしまいますが、定期的に回収し、コメントをしたりしながら、生徒たちの考えを知るきっかけづくりをしています。書くことが苦手な子ももちろんいますが、コツコツと積み重ねていけば、必ずできるようになります。3年間で「卓球部に入ってよかった」と全員が思えるような部活運営を目指し、これからも取り組んでいきたいと思っています。拙い文章ですが、ご覧いただきありがとうございました。

生徒の卓球ノートを少しだけ紹介します。



◎時間をかけても少しずつ、毎年チーム力を高められれば、若い監督でもチームを上位大会にも導くことは可能である。

最後に…指導者の言葉がけはとても大切です。時間があれば日本卓球協会のサイトにある「勝利を目指す前に大切なことがある」を是非お読みください。指導のきっかけになるはずです。

指導者へ



指導者としての最大の武器は「言葉」です。
指導者の言葉で、子どもたちは目を輝かせたり、モチベーション（やる気）が高まったり、卓球が大好きになります。一方、何気ないひと言が選手の心を傷つけたり、人格を否定するひと言が選手のやる気を奪ってしまいます。ときに卓球をやるのが苦痛になったりするのです。
指導者は選手のやる気を引き出す「魔法の言葉」をいくつかの引き出しに入れて準備しておき、必要に応じて、選手に言葉がけができるようにしましょう。

指導者の 言葉がけ

日本卓球協会より「勝利を目指す前に大切なことがある」の抜粋

～編集後記～

勢い余って刊行してきた埼玉県卓球専門部マガジンもいよいよ第4号です。ここまで新型コロナウイルスの影響で通常でなら行えていたであろう様々な大会が軒並み中止。今年を中心となる中学2年生の選手や、その選手たちを指導する先生方の悔しさや無念を少しでも和らげるきっかけとするためここまで頑張って発行してきました。

第1号が県大会のベスト8に入るには…、第2号がおすすめ練習法、第3号が県大会に出場するには…でした。そして第4号は、先生方が生徒たちを指導する上での考え方についてという、今までとは少し趣向を変えたものとなりました。さあ、どうでしたか？ そして次の第5号のテーマはどうなるでしょうか。そろそろ専門部以外の先生方にもお願いしましょうかね？ とりあえず今年度はあと2回程度発行する予定です（当初は年間で2～3回とっておりましたが頑張りました）。読者のみなさんぜひ期待してください。最後にですが、このマガジン様々な人に見られているそうです。プロリーグの関係者の方、高体連の方、埼玉県外の先生方や指導者の方…など多くに読者がいるみたいです。大変光栄ですね。このまま読者を増やしていきたいものです。これからも中体連卓球専門部マガジンを宜しく願いいたします。



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