



Table Tennis Specialty Department
Saitama Junior High School Physical Culture Association

卓球はコロナに負けない

埼玉県中体連卓球専門部マガジン

部活動で強くなる

VOL.5



埼玉県中体連卓球専門部強化部



はじめに

新型コロナウイルスはなかなか収束しませんね。マガジンを発行している間に収まってくると思っていたのですが…本当にこのウイルスは脅威です。早く例年と同じような大会や練習試合、講習会などができるようになってほしいものです。

さてマガジンに話を戻しますが、今までは卓球専門部の方々にのみ執筆を依頼してまいりましたが、今号はいよいよ、卓球専門部以外の先生方にも執筆をしていただきました（紙面の都合の関係で卓球専門部からも3人の方にはお願いはしました）。そして特に今回は、執筆をしていただいた先生たちは埼玉県が誇る名将といわれる方々です。興味がある方も多いのでは？！

その名将のみなさんをお願いした今回のテーマは、「私の卓球史」です。

今まで卓球部の顧問をしてきて、楽しかったことや辛かったこと、感動した体験や思い出に残る試合など、長い経験の中で感じたことをご自分の卓球の歴史として過去を振り返り、執筆していただきました。みなさんの指導のきっかけにつながれば幸いです。

◎本号で執筆をお願いした9人の先生方になります（7～9は専門部）

～小川町立西中学校～東松山市立南中学校

1 中島知恵子 「卓球を通しての豊かな教員生活」

～伊奈町立伊奈中学校～伊奈町立小針中学校

2 田口 英雄 「卓球との出会いから挑戦の日々へ」

～熊谷市立大原中学校～熊谷市立大幡中学校校～熊谷市立富士見中学校

3 芳川 貴史 「これまでの経験から学んだこと」

～戸田市立戸田中学校～戸田市立新冒中学校

4 大塚 敦子 「卓球未経験顧問ができること」

～秩父市立第二中学校～秩父市立影森中学校

5 半藤 喜正 「数名の生徒の入部から大きく変わった卓球人生とは」

さいたま市立与野西中学校～さいたま市立大宮南中学校

6 甲斐 隼人 「忘れられない思い出とコロナ禍で重視していること」

羽生市立西中学校～加須市立北川辺中学校～

7 小井戸健太 「新任から10年間で悔しかった思い出ワースト5」

～さいたま市立大砂土中学校～さいたま市立大成中学校～

8 桑名 和広 「伝統は代々引き継ぎ伝わっていくもの」

和光市立第二中学校～川口市立南中学校

9 藤原 麻衣 「部活動を通して」



こころ、咲いたまま。

SAITAMA

150
150th ANNIVERSARY

(1) この原稿を書くに至って感じたこと

教員生活37年目にこの原稿の作成依頼を受けたことは、コロナ禍の中、今までと違った生活で大変な中ではありますが、良い機会に恵まれたと感じています。なぜなら、**今まで1度も自分自身の卓球部顧問としての考えを文章に残したことがなかった**からです。学級担任であれば、学級だより、学年主任であれば、学年だよりなどがあります。それらのたよりが苦手な私でも多少はメディアに保存され残っています。ですが、卓球を通して文章を書いたことはありませんでした。自分が中学時代に卓球部員であったり、卓球の向上技術を深く学んでいる先生方は、きっと卓球部だよりを発行されていると思いますが、私はその様なことがなかったのも、卓球部を持っても生徒に対して自身の卓球部または卓球に対する考えを発信することがなかったのです。

(2) 卓球部の顧問をしていて得たもの

東松山市立東中学校の教員時代から卓球部顧問はしていましたが、あくまで副顧問で時折、頼まれて試合に行く程度でした。ところが小川町立西中学校に転勤を機会に当時の沖田校長から卓球部顧問を担当して欲しいとの依頼を受けました。本当にその時は、驚きしかなく……何故かと言うと比企地区の大会で会う小川西中学校の卓球部は強いと言う印象しかなかったからです。ですが、「外部コーチの石渡ご夫妻がいるから心配いらない。」という言葉信じて卓球部顧問になりました。春休みに西中学校の職員室のそばで**卓球部員に挨拶された場面は今でも頭の中に焼き付いています**。代表として挨拶してくれたのは部長の染谷君(後の第37回関東中学校シングルス優勝者)でした。その後も多くの全国大会出場、関東大会の出場者の顧問をすることになりましたが、**私が卓球の知識を知らないと分かったうえで良く生徒たちがついてきてくれたと感謝で一杯になります**。さらに、彼らは私に丁寧に教えてくれたり、後輩の指導を買って出たりもしてくれました。このような**すばらしい生徒たちとの出会いを卓球部は私に与えてくれました**。

しかし、卓球経験のない顧問が指導するチームが全国大会や関東大会に出場するのにはさすがに無理があります。それを支えてくれたのが小川西中学校では岩渡典子コーチ・東松山南中学校では大澤肇コーチでした。石渡コーチは、卓球の指導中にご主人が亡くなるという大変なことがあった後も献身的に卓球部の指導をしてくれました。また、大澤コーチは会社経営に携わり非常に多忙な中、生徒たちの指導にあたってくれています。2人に共通するのは、**卓球と子供たちが好きでたまらない**と言うことです。

また、埼玉県のみならず他県とも練習試合をする中、他県の卓球部の先生方と話をする機会も数多くありました。始業式や終業式の日程の違いもさることながら、転勤が決まった場合の生徒たちへの周知の方法も違いがあり驚きました。今年の関東中学校卓球大会に参加した時には、多くの東京都の先生が声をかけてくださり、オリンピックの年に東京都で大会を開催した苦労話も聞かせていただいたりして、大会の裏側を知ることができうれしかったです。**コロナ禍が終わり早く他県とも、心置きなく卓球の試合ができる日が来れば良いと心から感じました**。

私の卓球部顧問としての経験は**たくさんの人との出会いの機会を与えてくれました**。そして、そのことは**私の教員生活を華やかなものにしてくれました**。あと数年で退職となりますがこの出会いに**心より感謝**しています。

(3) 今までの戦績

- ・全国大会(福岡県九州市(男子シングルス)・岐阜県岐阜市(男子団体)・徳島県鳴門市(男子団体))…3回出場
- ・関東大会(群馬県前橋市・埼玉県越谷市・神奈川県秦野市・茨城県筑西市(男子シングルス)・東京都大田区(男子団体)・栃木県小山市(男子団体・シングルス)・千葉県千葉市(男子団体・シングルス)・茨城県日立市(男子団体)・東京都世田谷区(男子シングルス))…9回出場
- ・関東選抜…3回出場
- ・県大会団体準優勝…2回、3位…5回、ベスト8…5回
- ・県大会シングルス優勝…3回、準優勝…1回
- ・県大会ダブルス優勝…1回、準優勝…2回 他
- ・埼玉県中体連卓球専門部より 功労賞受賞(令和3年度)



卓球との出会いが多くの人との出会いをつくり、より人との結びつきを強くするきっかけとなると筆者は語っている。

東松山市立南中学校男子卓球部顧問
中島 知恵子

伊奈中学校では、今から11年前に、新しく卓球部の女子部を作ることになった。私は、それまでの長い教員生活で、いろいろな部活動の顧問を経験してはいたが、この女子卓球部の顧問の話があった時、**引き受けるのは相当な覚悟が必要だ**と感じていた。その理由は、小学校から入学してくる生徒の中に、卓球経験のある子どもたちが6人いること、そして彼女たちは各種大会で結果を出していることを聞いていたからだ。それまでの私は、どの部活動であっても**県大会出場を目標に**してきた。という**かそれ以上があるなんて夢にも思わなかった**。そんな部活動の取り組み方をしていた。その年、県大会優勝、関東大会では決勝リーグで全国大会の切符を手にするようになる。

(1) 外部コーチに感謝

入学前の創部のための準備は、まず練習場所を確保することであった。それから、指導体制について考えた。小学校から技術指導をしてくださった方に、中学校でも外部コーチをお願いすることができたのは幸運なことであった。**私自身、コーチから学んだことは多い**。特に、遠征試合の時には、**技術面だけでなく生活面についての指導を一緒に行ったのは、教員として勉強になった**。コーチの言葉で印象に残っていることがある。

- ・技術も大切だが、**見た目も大切**。
- ・試合会場に入退場するときは主将を先頭に背の順で入場する。
- ・身の回りのもの(ジャージなど)は常に**整理整頓**を心掛ける。
- ・**練習場所には卓球の神様が**いる。感謝の気持ちをこめて大掃除をする。当時はもっとあったように思うが今は思い出せない。



(2) 保護者に感謝

保護者の協力なしに、たくさんの練習試合や遠征などはできなかった。土日祝日の車出しは保護者に率先してやっていただいたので、顧問として、交通手段などで苦勞することはなかった。**生徒たちが生き生きと部活動に取り組むことができたのは、保護者の支えがあったから**である。心がけていたことは

- ・保護者とコミュニケーションをしっかりとる。
- ・年度初めの会議を大切にする。など

(3) 思い出に残る試合

伊奈中3年目にして全国大会(和歌山県ビックホエール)でいただいた、**優秀13校表彰**が思い出に残っている。全国大会1次ステージで1位になり、決勝トーナメントに進まないと表彰されないもので、3年間卓球を指導したことや子どもたちとの別れもあり、とても思い出に残っている。

4) 嬉しかったこと、辛かったこと

土日や祝日の遠征などで、やってきたことが結果として出ることが嬉しかった。辛いと思ったことはなかったが、仕事・部活・家庭を両立させること、**時間を如何に有効に効率よく使うかを考えて生活**してきた。家庭が一番大切なもの生活の中で土台となると、自分にできることを中心に掃除洗濯は必ずやってから家を出るようにしていた。いつもいそいそと部活に行くので、今では**“ニツタクおじさん”**と家族から呼ばれている。

(5) 今までの戦績

- ・全国大会(福岡県北九州市、山口県周南市、和歌山県和歌山市、大分県別府市)…4回出場
- ・関東大会(埼玉県越谷市、神奈川県秦野市、茨城県筑西市、東京都大田区、栃木県小山市、埼玉県越谷市、神奈川県相模原市、茨城県日立市)…8回出場
- ・全国選抜(山梨、奈良)…2回出場
- ・関東選抜…9回出場(優勝1回)
- ・県大会団体…優勝5回、準優勝…3回
- ・県大会シングルス優勝…2回、準優勝…2回
- ・県大会ダブルス優勝…2回 他
- ・埼玉県中体連卓球専門部より 功労賞受賞(令和3年度)



ここまでこられたのも、すべての筆者に関わった関係者(外部コーチや保護者)のおかげでしかない。感謝しないと筆者は言っている。

伊奈町立小針中学校女子卓球部顧問
田口 英雄

3 私の卓球史～これまでの経験から学んだこと～

(1) 可能性を信じる(できっこないと思わない)

- ① **選手全員**が中学校の卓球部に入学して **初めて**本格的にラケットを握ったチームでも、**関東大会に出場**したり、**県大会で準優勝**(**関東選抜大会ベスト8**)したりした。
- ② 部員が多くても少なくても、**13大会連続で県大会に出場**した。
- ③ 50m走のタイムが**9"9**の選手が、熊谷市の**個人戦シングルスで優勝**した。
- ④ カットマン同士の試合で、促進ルールに入れるよう指示したら、1ゲーム目の**0-0で促進ルール**に入った。
- ⑤ 公式戦で**9-1から逆転**してそのゲームをとることがあった。



(2) 顧問が卓球初心者であることの利点もある

- ① **卓球経験者の顧問**は、選手の特性にかかわらず**自分と同じ戦型の選手**を育てたことがある。
- ② **顧問が当たり前だ**と思っていることが、**選手に理解されていない**こともよくある。
- ③ 卓球初心者の顧問は、選手が感じている**素朴な疑問**を一緒になって考えることができる。
- ④ 卓球初心者の顧問は、**先入観にとらわれることなく**、さまざまな練習メニューを取り入れることができる。

(3) 味方(コーチや支援者)は共通理解していればたくさんいた方がいい

- ① 選手を**多角的に見る**ことが、選手の成長には不可欠である。
- ② 毎日指導している顧問でも、チーム以外の目による**客観的な意見**が参考になることがよくある。
- ③ 顧問がコーチや支援者と**指導方針を共有**していないと、選手が戸惑うことがある。
- ④ 顧問とコーチが**異なるアドバイス**をしたときに、選手がそのことを必ず**質問**できるような関係を築いておく。
- ⑤ コーチや支援者の力に頼らず**顧問の指導だけでチームを強くすることにこだわる**より、選手が強くなることを優先し、他者の**力を借りることをためらわない**。(小さなプライドは捨てる)



長い経験から多くのことを学んでいる。様々な経験することが重要であるはずと筆者は語っている。

(4) チームの中で一番弱い選手がそこそこ強くなればチーム全体が強くなる

- ① **誰と練習しても十分な練習**ができるようになれば、練習相手が固定化せず**伸びし合える環境**が作れる。
- ② 関東大会に出場したチームは、彩の国卓球大会の**Aチーム**トーナメントと**Bチーム**トーナメントで**両方優勝**した。
- ③ 誰でも**団体戦のメンバーに選ばれるチャンス**があれば、練習に活気が生まれる。

(5) 選手の戦型は時間をかけて適性を見極めながら決めていく

- ① 選手の**特性の見極め**は、戦型を決めるうえで極めて重要。少々時間がかかっても一通りいろいろなラケットやラバーで練習させてみてから、**顧問だけでなくコーチや選手本人、相手をした先輩などと相談して戦型**を決めていく。
- ② チームの中で戦型が偏らないように配慮し、**バランスよく戦型**を決める。

(6) 女子はディフェンスに自信を持たせ弱点をつくらない

- ① **ツッツキとブロック**が、女子の卓球では極めて重要な技術である。
- ② 相手に攻められても**決めさせない自信**が、**安定した試合運び**につながる。また、カウンターを打たれることへの恐怖感がなくなるので、思い切った攻撃をしかけられるようになっていく。
- ③ **選手としてもチームとしても弱点を作らない**ことが、技術的にも精神的にも不安なく戦えることにつながる。

(7) ダブルスを強くすることが団体戦勝利の最短距離

- ① **ダブルスが強ければ思い切ったオーダー**を組むことができる。ダブルスの勝敗が団体戦の勝敗に直結する。
- ② 関東大会に出場したチームのダブルスは、団体戦において**地区予選から県大会、関東大会まで全勝**だった。
- ③ **ダブルスの組み合わせとその戦い方、練習方法こそ顧問の腕の見せどころ**である。



(8) 自分の得点パターンに特化した練習をする

- ① 最終的には選手が自分の得点パターンをどう身につけるかが問われる。**選手自身が自分の特長を理解**していなければ自分の能力を出し切ることはできない。
- ② 多球練習やパターン練習を工夫し、**自分の得点パターンをどう磨くか**が大切。同じ戦型でも選手の特長によって、**十人いれば十通りの練習メニュー**になる。
- ③ どんな戦型の選手と**どんな練習をしたいか**はアドバイスしながら**選手に決めさせる**が、練習相手は顧問が決める。仲よし同士で練習していると甘えが出たり、マンネリ化してしまうことがよくある。

4 私の卓球史～卓球未経験顧問ができること～

【はじめに】

競技未経験者が顧問につきがちな運動部 NO.1が卓球ではないでしょうか。私もその1人です。ルールすら知らなかったので地域の卓球教室に通ったほどです。そんな私が**初心者ばかりのメンバーで全国大会に出場できた**のは今でも奇跡だったと思っています。でもがむしゃらに取り組んでいると、時には神様がご褒美をくれることもあるのだという例になるかもしれません。そこで**私と同様に経験が無いことで困っている先生方に、私の心がけていることをお伝えします**。少しでも参考になれば幸いです。

(1) 子どもと一緒にいる

未経験顧問が最初に困るのが、試合のゲーム間のアドバイスです。初めて卓球部を受け持ったとき、困った私は部長の O 君にどうすればいいか質問しました。彼の答えは、今でも私にとって最高のアドバイスです。

「球がラケットに当たっているなら『入れていけ』、空振りしているのなら『当てろ』と言ってください。**先生がそう言うだけでみんなの力になりますから。**」

また移動した先の部長の W 君は、「**先生、練習開始時間です。来てください**」と毎日呼びに来ました。

私はこの 2 人を地区予選までしか連れて行けませんでした。私の全国ロードは 2 人のこの言葉から始まったと思っています。

豊富な知識より、側にいることが何よりの力になるのだということを彼らは教えてくれました。

(2) 知らないことは知らないと腹をくくる

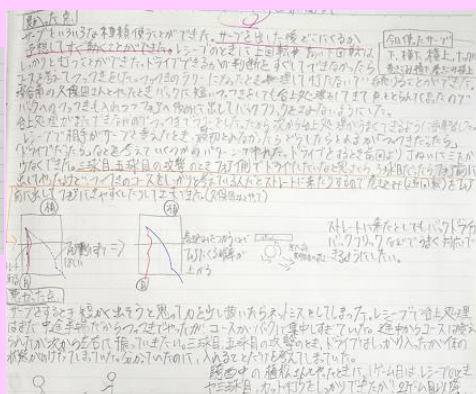
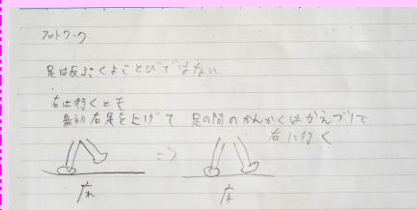
知識がないとできない競技が卓球です。書物などから知識を得ることはもちろんですが、私はとにかく卓球専門の方に質問をしまくっています。練習中に電話して具体的なアドバイスをいただいたことも 1 度や 2 度ではありません。ここは強調したいのですが、**埼玉県**の強豪校の先生方は聞けば詳しく教えてくださる方ばかりです。本物の人間は懐が深いということも学ばせていただいています。

(3) 『考える』習慣をつけさせる

顧問が分からないなら、生徒が自分で答えを見つけられればいいのです。試合中も生徒が互いにアドバイスしあいながら、自分たちで考える習慣をつけさせます。私が答えを持っている時でも大きく間違っていないなら子どもが考えた答えの方を優先しています。

考えることが習慣化した子どもたちは、技術も心も非常に成長します。

○現部長 S 君の卓球ノート(1番最初→現在)



○卓球部通信(不定期)



【部活動を通して身につけたい力・顧問の思い】

部活での座右の銘は極真空手の大山倍達総裁の言った『**青春をどこまでも熱く生きよ!**』です。私自身中学ではバスケ部でしたが、強豪校だったのでつらい思い出しかありません。でも思い出すのは嫌で仕方なかった部活のことだけです。中高の部活は、人生の中で損得なくみんなが同じ目標に向かって熱くなれる唯一の経験だと思います。そして何かに熱くなったことがあった人となかった人では、人としての厚みが違う気がします。部活規制が入ってきて思うような活動ができない現在ですが、少しでも「熱い青春」を体験させられたらと思います。

【今までの戦績】

- ・全国大会…1回(宮城県宮城郡)出場
- ・関東大会…3回(山梨県甲府市、埼玉県越谷市)出場
(団体・個人で)
- ・関東選抜…3回出場
- ・県大会団体3位…4回、ベスト8…4回
- ・県大会シングルスベスト8…1回、ベスト16…1回
- ・県大会ダブルス優勝…1回、準優勝…1回、3位…4回、ベスト8…2回
- ・埼玉県中体連卓球専門部より 功労賞受賞(令和3年度)



卓球の経験が無くても、生徒と気持ちが通じ合えば全国大会にも行けるはず!

若い先生方はぜひ筆者の考えを見習ってほしい。



戸田市立新曽中学校男子卓球部顧問
大塚 敦子

5 私の卓球史～数名の生徒の入部から大きく変わった卓球人生とは～

(1) はじめに

私の卓球部顧問としての歴史はというと、30歳から春日部市立東中学校女子、秩父市立秩父第一中学校男子、秩父市立影森中学校男子、秩父市立秩父第二中学校女子そして現在に至る秩父市立影森中学校男女ということになります。県大会にはというと出場できればよいと考えていましたが、平成23年4月秩父第二中学校女子卓球部に4名の生徒が入部してきました。**ここから私の卓球人生が大きく変わる事となります。**この4人の生徒が後に関東選抜大会への出場を果たすことになります。また影森中学校では、令和元年度学校総合体育大会県大会で敗者復活代表決定戦において第5代表として関東大会出場を果たします。

(2) 部活動を通して身につけたい力・顧問の願い

<達成目標>「礼を正し、目指せ！関東全国」→「夢を目標に、目標を現実」

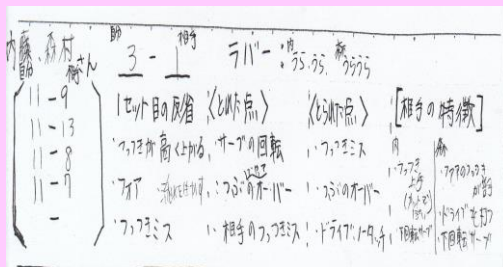
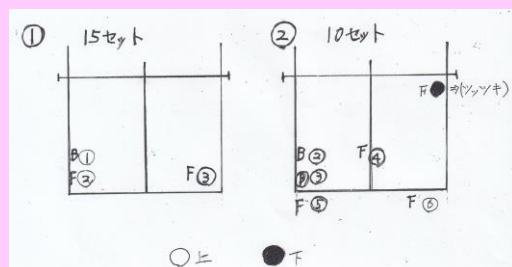
<努力目標>

- ・「勝てると信じて戦う」最後まで絶対あきらめない。
- ・練習もコツコツと、継続して行うこと。(小さい目標を自分で決め、実行)
- ・気持ちで負けないこと
- ・小さい時から卓球をやってる選手や強い学校の名前で勝敗を決めつけないで戦うこと。

<顧問の願い>

- ① 卓球部では、「**人創り**」を目指します → 未来社会に貢献できる生徒
あいさつ、礼儀をしっかり身につけた生徒
- ② **自分の目標**を立てる。**チームとしての目標**を立てられる生徒。
- ③ **自ら考え行動できる選手**に→チーム(団体)みんなのため、周囲の人のために何ができるか考えられる生徒

(3) 練習メニュー(多球練習①～④まである)と卓球ノートの例



(4) 常に感謝の気持ちをもつ

【保護者に感謝】

土日等、他県やさいたま市等の遠征に送迎を協力してくれた保護者に感謝。

【外部コーチに感謝】

平日や土日そして夜練での指導、大会等でベンチコーチに携わってくれた外部コーチの方に感謝。

【生徒・先生方に感謝】

毎日コツコツと練習に取組み、顧問、外部コーチを「関東大会に連れて行くんだ」と思いながら戦ってくれた生徒に感謝、練習試合に誘ってくれた卓球関係の先生、温かくいつも応援してくれた、勤務校の先生方に感謝。



筆者は、顧問になる以上、常にこんな生徒になってほしいというビジョンは持っていてほしいと語っている。

(5) 思い出に残る試合

平成24年度新人県大会で関東選抜を決めた試合と、令和元年度学総県大会で代表決定戦で関東大会を決めた試合。

(6) 今までの戦績

- ・関東大会・・・3回(東京都大田区、埼玉県越谷市、茨城県日立市)出場(団体・個人で)
- ・関東選抜・・・1回出場
- ・県大会団体ベスト8・・・5回
- ・県大会ダブルス準優勝・・・2回、3位・・・1回
- ・埼玉県中体連卓球専門部より 功労賞受賞(令和3年度)



令和元年度、東京での関東大会に出場

秩父市立影森中学校男女卓球部顧問
半藤 喜正

6 私の卓球史～忘れられない思い出とコロナ禍で重視していること～

(1) はじめに

中学時代の私は、毎日のように部活が終わってから自転車をこいで与野や上尾、大宮の体育館へ行き、「混ぜてください！」と大人の方に声をかけ、練習する日々を送りました。**卓球が大好き**で、勉強そっちのけで練習していました。2年前、バックドライブに憧れてシェークへ変えたことをきっかけに卓球意欲が再熱し、現在も時々練習に励んでいます。

(2) 忘れられない思い出①

私にとって忘れられない試合 No.1 は、2018 年の夏、与野西中学校で出場した県学校総合体育大会の準々決勝です。勝てばベスト4、ずっと目標に掲げてきた関東大会出場を掴めるという一戦でした。

相手は伊奈町にある強豪校で、^{シングルス} S 2つをとられましたが、^{ダブルス} D と ^{シングルス} S 1つをとり返し、2勝2敗の場面。最後に残った1人もまた、2-2となり、最終ゲームに突入しました。4度のマッチポイントを凌がれ、10-10に。1点を取るごとに両チームのベンチから気迫のこもった声援が響きました。その後もデュースが続き、13-13と決着がつかず…手に汗を握り、心臓の音が聞こえるかのようでした。

—ドライブが決まり、関東大会出場を掴んだ瞬間—

興奮と喜びに満ちた選手たちの表情と声、保護者や教員、卒業生たちの歓声、コーチと熱く交わした握手、私にとって忘れられない感動の一瞬でした。



保護者が作成してくれた団扇

(3) 忘れられない思い出②

現在顧問を務める大宮南中学校では、男子だけでなく女子も担当するようになりました。平日の練習で、伝えたメニューが少し早く終了したので、片づけの指示を部長に出しました。「もう終わりですか」と女子の部長。「うん、あと 10 分しかない」と答えた私に、「**あと 10 分もありますよ**」と彼女は言いました。そして、当然のように練習を続ける他の部員たち。やる気に満ちた力強い言動に感動した瞬間でした。



R3 年度県学総 上尾運動公園体育館にて

(4) コロナ禍で重視しているサーブ練習

皆さんのお役に立てるかはわかりませんが、過去のマガジンではまだまだあまり多くは語られていないサーブについて書きたいと思います。コロナ禍の今、練習時間が確保できないからこそ、あまりラリー勝負には至らず、むしろ**サーブとレシーブの重要性が高まっている**と考えています。以下、サーブ練習のポイントです。

① 回転について

- ・逆横回転系のサーブを会得させる。巻き込み(ボールの外側を擦る)サーブのレシーブを苦手とする選手はとても多い。バウンド後に伸びるサーブは非常に有効。サーブの動画は家で見て研究を！
- ・無回転のサーブの中にも、3種類(ド・下・上)ナックルがあるイメージをもつ。粒高に特に有効！

② コースについて

- ・フォアとバックの二択ではなく、ネット際の手前、ミドル奥(右利き選手の右肩前で詰まるところ)など、台を広く考えさせる。全ての回転をフォアバックミドル長短どれでも出せるのがベスト。
- ・ストレートロングの速いサーブは9-9の場面でも出せるくらい練習を重ねる。打球点が台(サイドライン)の外は×。

③ スイングについて

- ・例えば、同じ横上回転でも回転量を重視したサーブとわかりにくさを重視したサーブがある。
- ・打球した瞬間に角度を変えるなど、フォロースルー(打球後の動き)で相手を騙す意識も持つ。

(5) 今までの戦績

- ・関東大会…1回(神奈川県相模原市)出場
- ・関東選抜…1回出場
- ・県大会団体3位…2回、ベスト8…1回
- ・県大会ダブルス…準優勝1回



筆者は、卓球が好きでたまらない。その思いが顧問となっても生徒の指導の情熱に繋がっている。

さいたま市立大宮南中学校男女卓球部顧問
甲斐 隼人

7 私の卓球史～新任から10年間で悔しかった思い出ワースト5～

私は平成18年度から教員になったが、最初の1年間はバスケットボール部の顧問であった。その後、翌年の平成19年度から卓球部の顧問をずっとやらせていただいている。今回この「私の卓球史」では、私が卓球部の初顧問になってから経験した約10年間の中で、特に「悔しかった思い出」をランキング形式で紹介していく。きっと同じような経験がある方もいるのでは。

（苦い思い出:第5位） 夏の地区大会で4位となり県大会行けず…

平成19年度の新人大会では、県大会への出場枠が夏大会よりも増えるため、技術面などには多少の課題もあったが、何とかギリギリで県大会に出場させることができた。このとき、**私自身、自分には指導力があると思い込み**、県大会出場を当然のことのように思っていた。「もう、県大会に出場するのは簡単だ！出場はあたり前だ。」と、自分自身、そんなことを言っていた。

そして、迎えた平成20年度の夏の地区大会…結果は地区4位で地区大会敗退。このとき私自身、啞然としていた。まさに「**慢心**」による敗戦だった。今でも思う、この時の生徒たちに大変申し訳ないことをしたと…。謝れるなら謝りたいと…。

私にとって最初の苦い思い出であった。

（苦い思い出:第4位） 新人県大会で敵将から「よくここまで上がってきましたね」のきつい一言

県大会に出場することができ始め、次に目標としたのが「**県大会での入賞**」。平成21年度の新人県大会において、その夢が現実のものになるかもしれないという状況となった。ベスト16まで順調に勝ち進み、ベスト8をかけての一番！当時、対戦校の監督と顔見知りということもあり、試合の整列前にその監督の所に行き、挨拶をした際に、こちらから「宜しく願いいたします」と言った直後、その監督から「**よくここまで上がってきましたね**」と言われた。その言葉に秘められた意味を考えると自然とその瞬間、苛立ったことを今でも覚えている。そして、いざ試合が始まると、相手は優勝候補の一角であったこともあり、一瞬でこちらの夢は断たれた。相手との力の差を考えれば当然の結果かもしれないが、その時は色々な意味で悔しかった。

（苦い思い出:第3位） 夏の地区大会で、相手校の先生ではなく、生徒に負け、地区2位となる

平成22年度の夏の地区大会、前年の新人地区大会ではライバル校に負け、僅差の2位で県大会に出場した。まさに半年ぶりの公式戦はそのリベンジマッチでもあった。しかも、この大会にはライバル校の指導者が別の学校に異動し、専門の指導者はいない。団体戦のオーダーも生徒たちがつくっている。すべての試合が同じオーダー。そしてライバル校の試合をずっと見ていた私は、当然生徒がつくっているオーダーなので最終戦である今回も同じオーダーでくると踏み、こちらが一番勝ちやすい順に選手を並べ、相手とのオーダー交換を待った。ここまでどちらも全勝で勝った方が優勝。そして、相手とオーダー交換をした瞬間、私は顔が青ざめてしまった。相手は今までのオーダーとがらりと順番を変えてきて、こちらにとっては最も勝ちづらい組み合わせになった。結果、2-3で敗退し、前回同様2位となった。試合後、相手の生徒に事情を聞くと、今まで指導してくれた先生が異動し、ずっと困っていた。しかも今回、最後の地区大会、特に最終戦で勝った方が優勝となることも予想していたそうで、地区大会の前日、レギュラー全員が集まって話し合いを行い、「最終戦まで同じオーダーでいき、最終戦だけオーダーを変えることにする」、きっと相手の先生も自分たちのオーダーや試合を絶対見ているはずだから…と考えたすべの勝負だった。私はこの当時、**初めて油断して生徒に負けた…「本当に自分は何てことをしてしまったのだ」と強く後悔させられた、またまた苦い思い出となったのだ**。

（苦い思い出:第2位） 新人県大会でベスト8決定戦に敗れ、団体ベスト16に沈むこと6回目…

経験年数が増え、県大会でも結果を残せるようになってきたが、この当時、大目標に掲げた「**団体ベスト8入賞**」をなかなか達成することができなかった。そんな中で平成25年度、今までで一番うまくチーム作りが行え、自分なりに、とても強いチームになった。そう自信を持って挑んだ新人県大会。最後のベスト8決定戦、フレッシュな戸田中に僅差であったが負けてしまった。何度も言うが、かなり自信があったチームだけにとても悔しかった。そして、このとき、改めて感じた。「**ベスト8に入るのがいかに難しいことか**」と。どうやったらベスト8に入れるのか、本当に悩まされた時でもあった（県大会ベスト16止まりはここまでで5回を数える）。もし、この当時に卓球専門部マガジン第1号が発行されていたらこんな思い出、経験しなくて済んだのにと残念。

（苦い思い出:第1位） 夏の県大会で第5代表決定戦において、あと1歩のところまで関東大会出場を逃す…

10年間で最も悔しい思い出は、**あと1勝で上位大会進出が叶うのに負けて行けなかった時**で、私の場合、それは平成27年度の夏の県大会で最後の関東大会第5代表決定戦で負け、関東大会出場ならぬ思い出が断然一番である。ベスト8に入れなかった時もとても悔しかったが、やはり関東大会出場には変えられない。**こんな思いは絶対に二度とたくはない！**と強く思った。

以上、私の新任～約10年間での悔しい思い出をランキング形式で紹介させていただいた。すべてが苦い思い出だが、今の自分の経験にプラスになっているはずである。

この10年間はマイナスのことだけを載せたが、**それ以上にプラスの思い出もたくさんあった**。時間があればそちらも紹介したいが、それはまた別の機会にしたいと思う。



筆者は、苦い思い出から反省し、学ぶ姿勢が大切だと語っている。



加須市立騎西中学校男女卓球部顧問
小井戸 健太



(1) 卓球との出会い

私は小学校の時、柔道をやっていました。「中学校に入ったら絶対柔道部に入って活躍するぞ」と期待に胸をふくらませながら、大宮(現さいたま市)市立宮前中学校の門をくぐりました。ところが、宮前中には柔道部はなく、柔道を続けるという夢は打ち砕かれました。

部活動見学の際に、卓球部でカットマンに遭遇しました。台から下がって可憐にボールをカットする先輩に憧れ、卓球部に入部しカットマンになる決意を固めました。練習は毎日夜8時まで続き、家に帰るのは9時近くでした。中学校の実績としては大宮市3位(個人、団体)です。県大会は2位までしか出られず、悔しい思い出です。当時の大宮市は大宮市立大成中学校(顧問:山崎先生、後に埼玉栄高等学校女子卓球部顧問)が圧倒的に強く、全国大会にも出場していました。偶然にも、この頃、志木市立志木第二中学校の高橋桂一先生(当時上尾市立太平中学校)とは定期的に練習試合をしていました。

(2) 初めての卓球部顧問就任

大学を出て教員採用試験に合格し、川口市立神根中学校に赴任しました。当時の校長先生から「水泳部の顧問をやってほしい」と言われ、卓球部の顧問になるという夢が消え、私は絶望しました。しかし数日後、臨任で水泳専門の先生が赴任することが決まり、私は念願の卓球部顧問となりました。女子部の顧問でしたが、毎日生徒に卓球を教えるのが楽しくて、どっぷりと卓球指導にのめり込みました。**自分が試合で勝つことも、もちろんうれしいですが、自分が教えた生徒が、試合で活躍するのを見ることは予想以上に素晴らしい感動的な経験**でした。

当時はユーチューブはもちろん、指導用DVDは少なく、ペン粒高選手等の指導が全くわからなかったため、県大会や東京都の大会に見学に行き、ペン粒高のプレーについて研究をしていたのが思い出に残っています。今はいくらでも卓球技術の解説動画がユーチューブ等のネット上にあるので、便利になりました。

前任の顧問の先生が熱心だったので、引き継いだ時からほぼ毎年県大会には出場できました。2年目に結構強いチームに仕上がって、練習試合では当時強いとされていた戸田市立戸田中学校(顧問:福島先生)に勝っていました。

学校総合体育大会では杉戸町立杉戸中学校(顧問:折原先生)に敗退してしまい、残念ながら関東大会出場を逃してしまいました。

(3) 大砂土中で初の関東大会出場へ

5年間の神根中学校時代が終わり、2校目は大宮(現さいたま市)市立大砂土中学校でした。初めての男子卓球部の顧問です。一緒に入ってきた1年生男子は能力も高く、やる気もあり、すぐに強くなりました。女子の指導で1ヵ月かかる技術が、3日で習得できる能力の高い男子達に圧倒されました。初心者軍団で全員卓球未経験でしたが、卓球を始めて4ヶ月後の夏の全日本カデット埼玉県予選で、ベスト8が1名、ベスト16が2名という、今では考えられないような成績を収めました。当時は、小学校から卓球をやっている生徒がほとんどいなかったもので、そんなことも可能な時代でした。

このときのライバルは本庄市立本庄西中学校(顧問:清水先生)、鴻巣市立赤見台中学校(顧問:青木先生)、深谷市立川本中学校(顧問:剣持先生)、富士見市立勝頼中学校(顧問:石井先生)、草加市立新栄中学校(顧問:小林俊先生)、越谷市立富士中学校(顧問:田島先生)などでした。練習試合も毎週のようにこなし、多くの学校が大砂土中に集まってくれました。この代は、ローカル大会では優勝したりもしていましたが、関東予選で負けてしまい、関東大会出場は逃しました。

ある先生から「こんな恵まれたメンバーは10年に1回だ」と言われ、「しばらくは関東大会は狙えないのか」とがっかりしていました。次の代もそれほど強くなく、ごく普通のチームでした。私も、関東出場を目指して上級生に力を入れていたので、さほど指導に力を入れていたわけではありません。ところが、夏休みを終えた頃にはものすごく強いチームに激変していました。こちらはあまり期待していなかったのですが、生徒は「先輩が関東出場を逃してしまったので、自分たちが頑張って関東大会に行く」という意識で練習していたのです。基本的な練習のみで、今まで放置していた分、伸びしろが残っていて、それが夏休みに一気に爆発したのでしょう。関東予選ではぎりぎりの5位で、初めて念願の関東大会出場を果たしました。あんなに弱かった選手達が、関東大会に出場を決めたことで、**改めて先輩の影響力の強さに驚きました。一度強いチームを作ると、その伝統は代々後輩たちに伝わっていくのだ**ということを学びました。ちなみにこの後、大砂土中男子卓球部は市で10連覇を果たしました。この5年後も、再び関東大会に出場しました。

現在、初心者チームが関東大会に出場することは以前に比べるとはるかに難しくなりましたが、若い先生から刺激を受けながら再び関東大会を目指したいと思っています。



筆者は、先輩の影響力や、各学校の伝統の力は大きいと語っている。

さいたま市立泰平中学校男子卓球部顧問
桑名 和広

9 私の卓球史～部活動を通して～

私今回の依頼を受けて、私が伝えたいと思ったことは、「**部活動はときに生徒の人生をも左右することがある**」ということです。そう思うのは、私自身がその生徒のうちの一人だったからです。私は小学校2年生のときに同い年の「卓球の愛ちゃん」を生で見て感化され、卓球を始めました。それから中学、高校、大学、また社会人になった今も卓球競技を続けているわけですが、その長い卓球人生の中でも、部活動で培われた中学校3年間の経験は特に貴重な経験だと感じています。



(1) 中学校3年間の部活動

中学の顧問のS先生はとてとても熱心な先生でした。週末には県内外や高校など多くの試合を組んでくださり、**たくさんの実践経験を重ねることで、自分の卓球が上達する**のが自分でもわかりました。これまで勝てなかった相手に勝てるようになり、卓球がどんどん楽しくなりました。それは周りの仲間と一緒に、最初はなんとなく卓球を始めた、という子たちもいつのまにか「**もっと勝ちたい」「もっと強くなりたい**」と思い練習や試合に励むようになりました。選手たちの士気が高まるにつれて目標も高くなり、「全中出場」に向け本格始動しました。しかし、実際問題、私立の強豪校や地元で強いクラブチームがある学校以外が全中を目指すというのはとても難しいことでした。でも、やってやろうと思いました。直感的に自分たちなら勝てると思ったのです。そして迎えた夏の県大会。埼玉県的第一代表として茨城で行われる関東大会出場を決めました。目標の全国大会を決める関東大会の準々決勝の相手は名門横浜隼人中学でした。団体戦スコア0-2で窮地に立たされましたが、ダブルスをなんとかとり、1-2と追いつきました。私は5番で、4、5番が同時に試合に入りました。隣の4番で試合をしていたのは小学1年生からの親友でした。先に私が勝利し、試合を終え、団体戦の勝敗のかかった4番。1-1の4-10から奇跡の大逆転。4セット目もぎりぎりの試合でしたが、その子の持ち味の丁寧な粘り強い卓球でラリーを制し、接戦の末、勝利しました。全中出場がきまったその瞬間、全身の鳥肌が立ち、嬉しくて涙がでました。周りの子たちと抱き合って喜びました。S先生の目にも涙が浮かんでいたように思います。観客席では保護者達が総立ちで私たちに笑顔と拍手を送ってくれていました。その瞬間は今でも決して忘れることができません。**先生や信頼できる仲間とともに同じ目標を目指し苦楽を共にし、それが達成されたときの何にも代えがたい喜びと感動。先生、保護者の方も含めチームが一体となる心地よさ、嬉しくて涙を流すという経験。教室の中だけでは学べないたくさんのものがそこにはありました。**この経験があったから、私は中学校の先生になろうと思いました。

(2) 教員になってから

教員として最初に赴任した和光二中の男子卓球部は、1回戦負けのチームでした。強くしたかったこともあり、自分なりにとても厳しく指導しました。これまでは土日ほとんど活動していないチームでしたが、毎週土日に試合や大会を入れました。結果、当然、たくさんの反発がありました。生徒とも保護者ともうまくいかず、私のやり方に納得のいかない生徒には練習中にボールを隠されることもありました。(今考えれば、もっとその子たちの話を聞くこともできたと思い、反省しています。)それでも、**諦めずに生徒とぶつかりながらも自分の信念を貫きました。**他校の先生方に部活運営を教わった際には、その方法論について自分の中でも反発し、日々の練習に活かしました。次第にチームは勝てるようになり、雰囲気も変わっていききました。保護者の方も少しずつ協力してくださる方が増えました。和光二中には6年間いましたが、関東大会に1回、関東選抜大会に男女合わせて4回出場することができました。**一生懸命にやっている、協力してくれる人、教えてくれる人、支えてくれる人に会えることができたり、人の心を動かすことができたりするのだ**と感じました。卓球部の生徒と本気で向き合った和光二中での6年間は自分にとってかけがえのないものとなりました。

(3) 忘れられない試合

教員になって忘れられない試合はたくさんあります。負けて悔しかった思い出もたくさんありますが、嬉しかった思い出は、和光二中赴任3年目の学総です。副部長のSくんは大変真面目な生徒で誰よりも熱心に一生懸命練習していました。しかし、1回戦、2回戦と団体戦に出場しましたが、どちらもセットオールで負けてしまいました。団体戦としては勝ちましたが、本人は悔しさに泣き崩れてしまいました。その次の試合が関東大会のかかった試合でした。団体戦の勝敗は奇しくもその子にかかりました。セットオールとなり、5ゲーム目は6-9で負けていました。しかしそこから怒涛の追い上げを見せ、最後は11-9で逆転勝利を収めました。Sくんの喜んだ顔や、周りの生徒の様子は自分が先に泣いてしまっただけで見られませんでした。これまでのSくんの努力を見ていたので、**心の底から「本当に本当によかった」と**思いました。嬉しさに涙を流す瞬間をまた味わわせてもらい幸せだと思いました。教員になってから気づいたことは、生徒の試合は自分の試合以上に緊張するし、感動するし、悔しいということです。学総は我々教員にとっては毎年あることかもしれませんが、生徒にとっては1度しかないことです。生徒の中には、本気で目標を目指したけど、最後まで達成できず、悔しい思いをした子たちもいます。自分を信じてついてきてくれたのに、目標達成の瞬間を味わえられなかったことは後悔しかありません。



(4) 卓球を通して

中学のとき、私が本気になった部活動は、私を教員へと導きました。**中学のときの感動が今でも私を突き動かしています。**部活動はこのように、私の人生に大きく左右しています。現在は昔のように思い切り部活動ができない世の中になってきています。しかし、部活動は、生徒が自分のエネルギーをすべてぶつけられる時間であり、本気になれば本気になるほど人生の中でも尊い時間になることは間違いありません。それは自分が身をもって感じてきたことです。**教室の中だけでは絶対に出会えなかった感動や喜びが確実にそこにはありました。**だからこそ、私は部活動を通して「**本気で取り組むことの素晴らしさ**」をこれからも生徒に伝えたいです。そして感動や喜びを生徒とともに分かち合い、自分自身ももっともっと成長していきたいです。自分の人生を豊かにしてくれた卓球に感謝し、生徒の尊い時間に寄り添えるこの仕事を楽しみ、これからも頑張っていきたいです。



自分の選手時代の経験をうまく今の生徒たちに伝えられるのが大きなポイントである。



川口市立南中学校女子卓球部顧問
藤原 麻衣

～編集後記～

この第5号をまとめていく中で、改めて様々な先生方、とりわけ名将と言われる先生方の今までの卓球史を見ていくと、それまでに多くのドラマや感動がたくさんあったと思い知らされます。読んでいて改めて思うことは、「卓球はその人を成長させ、最終的には周りの人の人生までを育む」ものなんだと…。だからこそ、我々は生徒に全身全霊で一生懸命向き合って指導していかなければならないと再度、思い知らされた本号となりました。執筆していただいた名将の皆様ありがとうございました。そして、ここまで5号まで発行してきた卓球マガジンですが、次号が今年度の最後にしようと思います。今の所、最後は卓球専門部全員に執筆していただこうと思っています。テーマは…発行してからのお楽しみで…。ではまた次号でお会いしましょう！



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

Copyright © Table Tennis Specialty Department Saitama Junior High School Physical Culture Association All Rights Reserved.

★卓球専門委員長表彰～功労賞・感謝状受賞者紹介～

本年度、新人体育大会兼県民総合スポーツ大会は、埼玉県生誕150周年記念大会として大々的に開催されるはずでした。そこで、その機会を利用して、直近15年間を目安に県大会などでの実績が顕著な方や本県中学卓球界の発展に貢献した方を10名、卓球専門部の常任委員として長年本県のために尽力してくださっている方を10名、合計20名の方を専門委員長から表彰（現職教員のみ）させていただこうと考えました。その後、該当者の方々に功労賞と感謝状をそれぞれ授与させていただきました。みなさんに紹介する機会がございましたので、この場をかりて紹介させていただきます。

【功労賞⑩】指導者として顕著な実績を誇る者・本県の中学卓球発展のため貢献した者

- | | | | |
|-------------|------------|------------|-------------|
| ・中島知恵子（松山南） | ・田口英雄（小針） | ・藤原麻衣（川口南） | ・大塚敦子（新曽） |
| ・高橋桂一（志木二） | ・卜部芳枝（深谷南） | ・半藤喜正（影森） | ・田口直樹（春日部東） |
| ・渡辺信一郎（所沢） | ・芳川貴史（富士見） | | |

【感謝状⑩】長年常任委員として様々な場面で県発展を支えた者

- | | | | |
|------------|-------------|------------|------------|
| ・桑名和広（泰平） | ・稲川太（蓮田） | ・櫻井治（金子） | ・井澤一浩（武蔵野） |
| ・柿沼和樹（羽生西） | ・河野俊介（松山北） | ・下田定弘（所沢東） | ・廣瀬俊哉（宮原） |
| ・芳賀貴裕（富士） | ・新井哲弥（寄居城南） | | |

※鈴木貴久夫（日進）、青木忠博（鴻巣南）、石井浩恭（勝瀬）、大塚純（新座二）は今年度、全国表彰を受けているため専門委員長表彰は行わない。※敬称略