



埼玉県中体連卓球専門部マガジン

部活動で強くなる

VOL.6



埼玉県中体連卓球専門部強化部



はじめに **新たに卓球部の顧問になられた先生方必見！**

いよいよ令和4年度が始まりました。この4月から新たに卓球部の顧問になられた先生方も県内に大勢いらっしゃると思います。中には、「卓球経験者なので、その経験を生かして頑張っていて指導したい！」と前向きにチームの指導を始められた先生もいらっしゃるでしょう。「顧問を任せられたが、卓球をやったことがない・・・」「子どもたちにどう話をし、どう指導したら良いのか分からず不安・・・」という先生もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今号のテーマは、新しく卓球部の顧問になられた先生方にお届けする、「**卓球部顧問として嬉しかった経験**」や「**卓球の魅力（新入部員に話していること）**」です。卓球専門部の常任委員が、様々な視点で執筆させていただきましたので、ぜひご覧ください。途中には、コラムとしてこのテーマ以外にも新たに顧問になられた先生方が役立つ情報やお話を掲載しています。先生方の指導のきっかけにつながれば幸いです。

1 卓球は、真面目に一生懸命に取り組んでいる人が強くなれるスポーツ

運動能力、体格などは人それぞれです。練習をしてすぐにできるようになる人もいれば、時間がかかる人もいます。しかし、卓球で最後に強くなるのは、「**真面目に一生懸命に努力をしている人**」だと思います。勉強や学校生活、日常生活を大切にしながら、真面目に一生懸命に取り組んでいくことで、誰でも強くなれるスポーツが卓球だと思います。私自身は、真面目に一生懸命に取り組む人が強くなってもらいたいという思いをもって指導をしています。取り組み方によって、誰でも力をつけられるところが、卓球の大きな魅力の1つだと思います。

2 「挨拶・返事・後片付け」を大切にす

新入部員が入ってきたときに必ず伝えていることの1つです。私自身、卓球だけ頑張っていて強くなればよいとは思っていません。卓球を通じて、「**人間として成長すること**」がとても大切だと思っています。生徒には、卓球が上手になることはもちろんですが、選手として、人間として当たり前のこともしっかりとできるようになって欲しいと思っています。そのような思いから、新入部員には「**挨拶・返事・後片付け**」をしっかりとできるように話し、行動に移せるように指導しています。卓球以外のことも大切にすることによって、自分の卓球に自信を持てるだけでなく、周りの人たちから応援される選手、チームになっていくことができると思います。卓球を通じて、人間としての成長ができる場所も、卓球の大きな魅力の1つだと思います。

■ 卓球部の顧問の先生になられた方々へ

卓球部の顧問に偶然なられた先生もいると思います。卓球経験者で卓球部の顧問になられた先生もいると思います。顧問の先生が卓球の経験者であるかどうかや、技術指導ができるかどうかということよりも、先生方が、**まずできるだけ生徒の活動場所に行って、生徒と部活動の時間を一緒に過ごすことが大切**だと思います。生徒が安心して好きなことに一生懸命に打ち込むことができる環境を作りたいと思います。好きなことを安心して、一生懸命に取り組む。そして「**卓球が大好き**」と思える人が増えていって欲しいと願っています。

春日部市立東中学校 **田口 直樹**
埼玉県中体連卓球専門部講習会担当

1 卓球部顧問として嬉しかった経験

私が嬉しかったことは、卒業した教え子が「**中学校の部活動で教わったことを守っていたら高校の先生から褒められた**」と嬉しそうに報告してくれたことです。私は卓球部顧問として**部活動の技術だけでなく、礼儀やマナーを大切にすること**を教えています。卓球の技術がいかに身につけていても、社会に出た際に重視されることは別だからです。だからこそ教え子が私が教えたことを高校生や社会人になってからも実践してくれていることが嬉しかったです。自分自身、中学校の顧問の先生から教えてもらったことは**技術よりも社会に出てから大切なことが多かった**と思います。自分が教えてもらい、大切だと気付かされたことを自分より下の世代に伝えられること。そして、そのことに本人たちが気付き、実践してくれることが私にとって何よりも嬉しいことです。

2 卓球の魅力とは

卓球の魅力はどの競技にも言えることかもしれませんが、「**センスが全てではない**」ことだと思います。当然ですが練習をしていない同士での試合ではセンスのある人の方が勝つと思います。また同じ練習をしていればセンスのある選手の方が伸びると思います。ですが、努力をすることによりセンスで上回っている選手に勝つことができます。実際に新入生として入ってきた生徒で下から数えた方が早かった生徒が最後の大会の時には1・2番手になっていることがよくあります。**努力した分だけ強くなれることが卓球の魅力**であると思います。

また**どの世代の人でもできる**のも卓球の魅力です。小さい子からお年寄りまでみんなが楽しめ、強くなることのできる競技だと思います。20歳の選手が50歳の選手に負けてしまうことすらあります。私自身中学校から卓球を始め、30代になった今でも楽しく卓球をしています。そして、ずっと続けられる生涯スポーツだからこそ、そこから繋がる人たちがたくさんいることも卓球の醍醐味だと思います。

東松山市立北中学校 **河野 俊介**
埼玉県中体連卓球専門部会計担当

○卓球部顧問として嬉しかった経験

- ・部活を**楽しそうに活動しているとき**
 - ・**子供達の成長**が目に見えてわかるとき
 - ・様々な大会で**勝ち進んだとき**
 - ・フルセットという**精神的に追い込まれる場面を乗り越えて、勝利をつかむ姿**を見られたとき
 - ・試合の反省を生かし、**仲間と切磋琢磨して練習**に励んでいるとき
- 子供達が**一生懸命に何事にも取り組んでくれる**ことが何よりも嬉しいです。



川越市立寺尾中学校 **倉林 宣浩**
埼玉県中体連卓球専門部記録・報道担当

COLUMN 1：卓球部の顧問になったら何をどうすればよいか困っている先生方へ

初めは**目標を立てるところからスタート**しましょう！どんな目標でも構いません。目標が無いと人は頑張りづらいと言われていて、よって目標が無ければ今すぐにも立てましょう。ではここで聞きます。みなさんの目標は何ですか？そして目標が無事に立てられたなら次は、目標達成のための実践です。では実践するにあたって最も大切なことは何だと思いますか？それは、何を隠そう「**日頃の練習を精一杯頑張ること**」に尽きます（当たり前！）。では次に、練習が重要なことも分かったと思いますが、具体的にはどんな練習をしたら良いか分からないはずですよ。ですので、次は…

- 練習方法を考える必要がありますよね → 考えてやってみたら、次に効率の良い練習を心がけるようにしましょう。
- では、効率の良い練習方法って何って思いますよね → 分からなければ同じ地区内の強い学校の練習を見に行きましょう。
- でも、見に行っても正直分からないところが多いですよね → それなら一度、強い学校に合同練習をお願いしてみましょう。
- ただ、練習だけでは選手が強くなっているのかわかりませんよね → 次に可能なら練習試合もお願いしてみましょう。
- 決まった学校とばかり試合をしていくと、様々な相手と試合をしたくなりますよね → 対戦した相手の顧問の先生に他の学校を紹介してもらいましょう。
- 紹介されても様々な学校と練習試合を行うには限界がありますよね → 大会に出場してみましょう。多くの未知の学校と試合ができるはずですよ。
- 大会に出場したら、勝てるようになりたいですよね → とにかく練習を頑張りましょう。

この繰り返しです！ファイトです！

文責 加須市立騎西中学校 小井戸 健太（埼玉県中体連卓球専門部強化部副部長）

「卓球部顧問として嬉しかった経験」

卓球部顧問として嬉しかった経験は、「**選手と掲げてきた目標を達成する瞬間を味わえた**」ことです。特にこの1年間は、学総体で「**県ベスト4、関東大会予選リーグ突破**」、新チームになった後も「**選抜予選優勝**」と最高の瞬間を選手たちが与えてくれました。今回は、思い出が深い今の3年生たちについて書いていこうと思います。

全員中学から卓球を始め、フォア打ちがまだ10往復も続かないころから、「**県でベスト4に入って関東大会に行く。**」と目標を決めていました。はたから見たら無謀な目標に見えたかもしれませんが、それでも選手たちは常に一生懸命練習に取り組んでいました。私も選手の熱意にこたえようと、**中高問わずお願いをして試合を**させていただきました。そういった積み重ねの中、迎えた最後の学総体、市内大会で優勝を逃した時から、団体戦メンバーを見直し、今まで団体戦に出場したことのないペン粒の選手を起用することにしました。その結果、準々決勝2-2で迎えた場面で、最後に残った子がそのペン粒の選手でした。1-2で負けているところから粘って追いつき、フルゲームでも落ち着いたプレーを見せ、勝ち切ることができました。**勝った瞬間のその選手と応援していた選手たちの姿を見たとき、選手たちとともに頑張ってきて本当に良かった…**、という気持ちになりました。

日々、選手たちには「**目標を持ち続けること。それに向けて自分に何が必要なかを考えること。**」を意識して取り組むように指導しています。目標を決めることはどのチームでも行うとは思いますが、それを**全体の目標として引退する時まで全員が意識して取り組むことはかなり難しい**ことです。今、こうやって良い経験ができてるのは、選手たちが継続して目標を意識して取り組んでいる成果だと思っています。今後もこの経験を糧に選手たちとともに目標達成の瞬間を夢見て、指導を続けていこうと思います。

「卓球の魅力とは？」

私は、「**自分らしさを前面に出せること**」が一番の卓球の魅力だと生徒に伝えています。スポーツは数多く存在しますが、プレースタイルが限りなく多いのは卓球だけではないでしょうか。ドライブを多用する攻撃型の選手が主流ではありますが、卓球は他にもこんな戦い方をする選手もいるんだということを新入生たちには紹介しています。生徒の中には攻撃型がかっこいいと思う子もいれば、カットマンがいいという子、スマッシュを多用する選手がいいという子、前でコツコツ粘る粒高の選手がいいという子、**それぞれが違う考えを持っています**。その子たちの気持ちを尊重して、自分が上達したいプレースタイルをそれぞれで見つけて、取り組んでいく…。こうやって自分らしいプレースタイルを創り上げていく中で、**他のことではなかなか勝てない子にも、卓球でなら勝つことができるようになることもあります**。私はこれこそが卓球の魅力だと考えています。私自身、中学から卓球を始めて、カットマンとして今現在も度々大会に参加しています。自分の好きなプレースタイルを今でも追及しています。**10年以上続けても飽きません**。それほど卓球にはやみつきになる要因があるんだと思っています。

狭山市立中央中学校 **初手 航**
埼玉県中体連卓球専門部進行担当

COLUMN 2：生徒が安心して活動できる環境づくりを！（その1）

新たなチームで指導するにあたり、選手たちとよりよい関係を築き、部としての目標を達成していくためには、顧問として「**安心して活動できる環境づくり**」をすることが大切です。このコラムでは、環境づくりをするためのポイントを紹介いたします。今回は生徒が活動したくなる環境づくりに必要な、練習場所の整備についてです。参考になさってください。

<安心して活動できる卓球部練習場所・チェック項目>

- 卓球台 練習球 ボール入れ（保管用・多球練習用） ネット・サポート 卓球マシン
- 防球ネット・集球ネット・網（自作・他の用途のもので代用可能） 書籍 タイマー
- 動画・DVD（昨年度から導入された教師用・生徒用タブレットも積極的に活用）
- ペットボトル・ミニカラーコーン・タオル・画用紙等（決められたコースを狙うために活用）
- 掲示物（活動目標・写真・試合結果・予定表・練習メニュー表・大会カウントダウンカレンダーなど）

上記の中には、限られた部費等ではすぐには手に入らないものもあります。決して無理をせず、できるところから環境整備をしていくと良いでしょう。顧問の先生の熱心な環境づくりによって、生徒たちの意識も変わっていきます。

教員となり、卓球部の顧問をさせていただいて、30年となります。県常任委員としても20数年となります。日頃より、多くの先生方に支えられ、感謝しています。

今回、年度当初の新入部員、部活動保護者会で保護者に話をする「卓球（部）の魅力」をまとめさせていただきました。少しでも参考にしていただければ幸いです。

○他競技と比べて、身体能力の影響が少なく、多くの生徒に上達する可能性がある。

- ・練習で、走ること・トレーニングはしなくても上達できる
※ある程度のレベルにいくと必要ですが…
- ・運動が苦手な生徒でも、手先が器用等であると上達できる
※多種多様なラケット・ラバーから、自分に合ったものを選択することが大切
- ***卓球と陸上（長距離）は、努力が報われやすい**という話をよくします。

○回転の要素、頭を使う要素が高い競技である。

- ・プレーだけでなく、卓球という競技を追究する必要がある。
→その姿勢が、日頃の学習にもつながることが多い
※**卓球が上達する生徒は勉強も頑張る生徒が多い**（今までの経験から）

○大きなケガをする可能性が低く、安全に手軽に、プレーすることができる。

- ・プレー中のケガはほとんどありません（今までの経験から）
※ある程度のレベルになると、変わってきますが…
※一番ケガが多いのは、台の準備と片付けの時。
- ・**生涯を通して**（生涯スポーツとして）、プレーすることができる。
※80歳代以降でも全国大会への夢を持てる…年代別の全国大会の開催。
大人のクラブチームは、埼玉県内なら、どこでも近くに 있습니다。
※二人がいれば、練習でき、**いつでも手軽に**出来る。

○ラリーの醍醐味

- ・短い距離を高速でラリーをする**爽快感**。
 - ・ボールを**自在に操れるようになると本当におもしろい**。
- ※そのレベルになるまで（感覚をつかむまで）は、ある程度、**我慢（練習量の必要性、基本技術習得の必要性）も必要**です。技術的に大切なことは**感覚をつかむこと**。

志木市立宗岡中学校 **高橋 桂一**
埼玉県中体連卓球専門部審判部

卓球は、気軽に始められて、運動が苦手な人も楽しめるスポーツの1つだと思います。私が顧問になり、卓球に魅力を感じているところは、**練習で身につけた技を繰り出して、自分で試合を組み立てて戦える**ところです。卓球は、サーブもたくさんありますし、試合では返球1つで様々な展開をすることができます。**生徒と一緒に作戦を考えて、試合に臨めることは本当に楽しい**です。戦型やラバーなど、私自身まだまだ勉強したいこともたくさんあります。**奥が深い**ところも卓球の魅力だと思います。

新入部員には、卓球を通して「**苦しい場面であっても、決して諦めない・逃げない精神力**」、「**悔しいことやうまくいかなかったことを前向きに捉え、次に生かす力**」を身につけてほしいと伝えています。誰もがひたむきにがんばる力を持っています。そんな自分の力を、部活を通して知ってほしいです。そして「自分を高めていく力」を仲間とともに育ててほしいと思います。卓球は様々な技があるため、できないことが努力によってできるようになったという経験をさせることができるスポーツです。生徒も自分の成長を感じやすいのではないかと思います。たくさん成長させられるので、顧問としてとてもやりがいがあります。

春日部市立春日部中学校 **木内 結菜**
埼玉県中体連卓球専門部会場担当

●卓球部顧問としてうれしかった経験

(1) 「卓球部の生徒は、卓球以外も頑張っていますね」と他の部活や学校の先生方に言われたとき

日頃から「**卓球だけを一所懸命に取り組むような集団にはならないように**」ということ、言い続けています。あいさつ、準備や片付けなど、プレー以外のことも手を抜かないということはもちろん、学習や提出物にも一所懸命に取り組んだり、クラスの係活動や清掃等も率先して動いたり、行事の実行委員にも積極的にチャレンジしたりできるような生徒であってほしいと願っています。

(2) トップ選手のプレーを間近で見られたとき

卓球部の顧問と並行して、審判員の資格も取得したことで、様々な大会の審判を務める機会に恵まれています。各年代の全国大会やTリーグでも審判を行っているので、テレビでの観戦に比べ、文字通り「目の前で」トップ選手のプレーを見ることができます。そこで気づいたことや感じ取ったことを生徒たちに還元できるのもお得なことかなと感じています。

(3) チームの目標（結果目標）が達成されたとき

(1) では活動目標について書きましたが、結果目標が達成されるに越したことはありません。初めて卓球部顧問になって4年目の**新人戦で初めての団体戦での県大会出場を決めた時の喜び**は、今でもつい最近のことにように思い出されます。(優勝を狙っていた中で、予選リーグで勝ったチームに、決勝リーグでもう一度対戦し負けて2位通過という、ちょっぴり悔しさの混じる喜びでしたが…)

これからは「勝利を目指して」というのは求められないのかもしれませんが、**目標に向かって頑張り、達成できたときの子どもたちの達成感あふれる姿**を見ることができるのは、教師冥利に尽きますね。

羽生市立西中学校 **柿沼 和樹**
埼玉県中体連卓球専門部審判部長

COLUMN 3： いざ大会に出場すると言っても大会って何？ よく聞かれる?! 中体連主催大会 と 卓球協会主催の大会 の違いとは

埼玉県には **中体連が主催する大会** と **埼玉県卓球協会が主催する大会** の大きく分けて2つあります。(その他にも市町村の卓球連盟が主催する市内大会やオープン大会、クラブやメーカーが主催する大会などはある)

中体連が主催する大会には、**夏の学校総合体育大会(通称：学総)**と**秋の新人スポーツ大会(通称：新人戦)**の2つがあります。この2大会は県大会とも言われ、各地区ごとの予選を抜けられれば、県内すべての中学校が出場できるチャンスがあります。各地区予選は県内を24の小地区に分かれて行われます。県内の多くの学校は、この**県大会に出場することを第一の目標**にしている学校が多いと思いますので、もし目標が決まっていなければ、団体で県大会出場を目指してみましょう。県大会に出場したいなら、ぜひ**卓球専門部マガジンの第3号**を参考にしてください。

次に埼玉県卓球協会の主催する大会ですが、それは4つ(全日本卓球大会予選、埼玉選手権、強化大会、ダブルスチームカップ)あります。これ以外にも各地区ごとの強化試合や講習会など多くの試合があります。そして中体連の大会と決定的に違うのは2つの点であり、1つ目は「登録費・参加費がかかること」、2つ目は「**登録したすべての選手が出場できること(個人戦の場合)**」となります。1つ目については、多くの大会に出場するためには多少仕方ないことかと思えます。この点は他の競技とほぼ同じですが、卓球については協会への登録をするかの判断は学校ごとの任意となります。そして、2つ目の点こそが一番重要となります。中体連の大会では、各地区予選での出場選手の人数は決まっています、各学校で部員が多かったり、上級生を優先したりする場合等が多く、ほとんどの選手が大会に出場することができません。その点、登録し、参加費を支払いさえすれば誰でも出場できる卓球協会主催の大会は選手にとって有益なものとなるはず(ただし、ここ数年のコロナ禍での大会は人数制限がありました…)。

以上が、中体連主催の大会 と 埼玉県卓球協会主催の大きな違いとなります。分かっただけかもしれませんが、ぜひ新しく卓球部の顧問になって、何も分からないという先生方は、**まずは、卓球協会に登録してたくさん試合をして多くの経験を部員全員にさせてあげることをおすすめします**。そして、生徒の試合の機会が増えれば、先生方も大会会場へ足を運ぶ機会が同時に増えるはず(今年度、若手・中堅指導者のための講習会も実施予定)。

文責 加須市立騎西中学校 小井戸 健太(埼玉県中体連卓球専門部強化部副部長)

○新入生に話している卓球の魅力とは

①生涯スポーツである。

卓球は、**自分がいくつになっても続けることができるスポーツ**です。また、年代が違って一緒に競技ができるのが魅力です。小学生と大人、中学生と大学生など、年代が違ってフェアに競技できるスポーツはなかなかありません。現に、日本のトップ選手は若い世代の選手が多いですし、世界には60歳近くでトップ選手として活躍する選手がいます。

上記の内容を踏まえ、新入生には「**卓球部の活動の中で、一生卓球するのに困らない基本的な技術を身につけられるように指導するから、一緒に頑張りましょう**」と伝えています。

②奥が深いスポーツである。

卓球は、**運動能力に依存しないスポーツ**だと思っています。もちろん運動能力も大事ですが、それ以上に用具や戦術、自分の得意不得意の分析、相手選手の特徴との兼ね合いなど、さまざまな要因が勝敗に影響するからです。ですので、新入生には「**運動に自信がなくても、成果を出せる競技なのが卓球。知れば知るほど、やればやるほど奥が深いスポーツだと感じられるはず。自分の頑張り次第で、大きな成果を得られるスポーツだから、一緒に一生懸命頑張りましょう**」と伝えています。

さいたま市立宮原中学校 **小林 卓矢**
埼玉県中体連卓球専門部会場担当

「卓球の魅力」 数多くある卓球の魅力の中から3つ挙げていきたいと思います。

①体格の関係ないスポーツ

ほとんどのスポーツが体格に左右される中、卓球はどのような体格でも上を目指すことができるスポーツです。そういった意味で、**誰でもチャンスがあるスポーツ**だと思っています。

②強くなるための環境が整った現代

最近は若い世代から活躍する選手が多くTVでも卓球の話題が尽きないぐらい有名なスポーツになっています。昔は、情報を得るためには雑誌を買ったり、DVDを買ったりしなければなりませんでした。今ではYouTubeで初心者向けの練習の動画も多くアップされており、**自分の行動次第で様々なことに挑戦することができる**時代になっています。

③とにかく楽しい

様々な回転やコース、長短、緩急を駆使して**戦略をたて、実行できた時の快感が大きく、また練習をしたいと思わせてくれます**。卓球のラケットは小さいため、家の中でも素振りはできるので、つついラケットを振ってしまうときもありますね。とにかくやればやるだけ楽しいと思わせてくれるスポーツです。

川越市立芳野中学校 **大澤 祐太**
埼玉県中体連卓球専門部会計担当

COLUMN 4：生徒が安心して活動できる環境づくりを！（その2）

「安心して活動できる環境づくり」を目指し、私自身が顧問として意識して取り組んでいることを紹介します。

- 生徒の視点に立って、生徒を肯定的に見るようにする。
- 生徒の技術的な伸びや人間的な成長が見られたら、すぐに褒める。
- 生徒の活動（練習や試合、言動等）で良さを発見した場合には、顧問が取り上げて全体に広める。
- 活動時のルールを話し合いにより設定する。ただし、ルールや型を強調しすぎず場合によっては柔軟な対応をとる。
- 生徒の意思を尊重し、自発的な行動や自主性を大切にする。
- 技術について教え合う場や、練習を通して協力し合う場を意図的に設定する。
- 顧問自身が様々なことに好奇心をもち、学び続ける姿を示す。
- 読書や経験から得たことを、すぐに生徒に伝える。
- 卓球に限らず、学問やスポーツ、芸術など様々な分野で活躍している人の生き方や考え方を紹介する。

その1で紹介した「練習場所の環境づくり」以外にも、こうした生徒との関わりを通してよりよい環境をつくることも、部活動運営にはとても大切なことだと思います。ぜひ、参考になさってください。

文責 越谷市立富士中学校 芳賀 貴裕（埼玉県中体連卓球専門部強化部長）

「卓球の魅力とは」

1 体格に関係なく小柄でも頑張れば強くなれる

野球、サッカー、バスケットボール、バレーボールなどと違い、**背が低くても活躍でき、頑張れば強くなる**ことができます。体格に左右されないため、実際一流選手の中でも背の低い選手は多いです。

2 スピードと回転のスポーツである

ボールを打つときには、**ボールの回転方向、回転量、スピード**を的確に見極めなければ相手のコートにボールを返すことができません。打ち方だけでなく、ラバーの種類によっても回転が変化するため大変複雑なスポーツです。難しいだけに、**考える力や対応力**が求められ、それが卓球の魅力にもつながっています。

3 様々な戦型がある

攻撃型、カットマン、ペン粒等、様々な戦型があり、それによって試合展開が変わってきます。強くなるためには、**色々な戦型の選手に対応**できなければなりません。チーム内に色々な戦型の選手がいることが望ましいと思います。ちなみに私は自分自身がカットマンであり、カットマンが大好きなので、部員の4分の1はカットマンにしてしまいます。

4 卓球はスポーツとしてとにかく楽しい

今までできなかった技術を身に付けたとき、強いスマッシュやドライブをきめて得点したとき、相手のパワフルなボールをブロックやカットで返球できたとき、一生懸命練習したサーブで得点したとき、勝てなかったライバルに勝てたとき、とにかく**楽しい瞬間に満ちあふれているスポーツ**です。**大人になってもずっと続けられる生涯スポーツ**にもなります。60代や70代になっても続けている人はたくさんいます。

さいたま市立泰平中学校 **桑名 和広**
埼玉県中体連卓球専門部記録・報道担当

卓球の魅力は「**競技としての楽しさ・幅広さ**」にあると考えています。新入生は、何を教わらずともラケットでボールを打つだけで何となく卓球の楽しさに気が付けるはずですし、**初心者から上級者まで、老若男女問わず幅広く参加することができる**のが卓球の良いところです。だからこそ、新入生には「卓球を選ぶことの意義」を話しています。卓球の競技人口は約40万人、もはや**小学生や中学生でプロ契約する選手も珍しくない競技**です。そんな卓球を中学生から初心者でスタートしたところで一流選手にはとても敵いません。それでも卓球を選び、**娯楽の卓球ではなく競技の卓球として向き合っていく決心した意義**をよく考えさせることは大切なんだろうなと感じています。

また、そうして卓球に向き合う選手の姿を見ていると、指導者として感じる卓球の魅力もまたあることに気付かされます。運動が苦手な子、勝負事にこだわれない子が試合を通して「**負けるのやだな**」と思い始め、それが「**負けたくない**」に変化する。そして「**勝ちたい**」に変わるときこそが、指導者として味わえる卓球の魅力なのだと思います。実際に勝てるかどうかではなく、**その気持ちが選手に芽生えてその後の人生を歩んでくれるなら、その子が卓球を選んだことは大正解**なのだと思います。

吉川市立東中学校 **宇野 和歩**
埼玉県中体連卓球専門部記録・報道担当

COLUMN 5：これから一生懸命「卓球部の指導」を頑張ろうと思っている先生方へ

学校での先生方の日頃の仕事ぶりはとても大切です。なぜなら、生徒は先生方の学校での日頃の様子を見ています。先生方も生徒（選手）の日頃の学校生活はよく見ていますよね？ 生徒がどんな先生の指導を受けたいか、受けたくないか、信じるか、信じないかは考えなくても自ずと答えは分かると思います。

ぜひ、新しく卓球部の顧問になられる先生方は、**学校での仕事をしっかりと行うこと**をおすすめします。

卓球だけの先生と周りから言われぬように頑張りましょう。先生方の頑張りはずっと周りが見てくれているはずですよ！

とにかく高い意識をもって何事も頑張ることが大切です。最後に改めて聞きます。「みなさんの目標」は何ですか？

～編集後記～

新たに卓球部の顧問になられた先生方に向けてお届けした第6号、いかがでしたでしょうか。コロナ禍となり2年が経過しました。これからも、思うように活動できない日々が続くことがあるかもしれませんが、しかし、中学校において、部活動を楽しみに入学する子どもたちがたくさんいることは、どの時代になっても変わることはありません。今年も、卓球と出会い、希望を持って入部する新入部員が数多くいることでしょう。ぜひ、今号を参考に、多くの子どもたちに卓球の魅力伝えていただき、卓球が大好きな中学生を県内にさらに増やしていただければ幸いです。

なお、卓球専門部では今後も指導者講習会を定期的を開催いたします。指導法や部活動運営に悩んでいる先生がいらっしゃいましたら、ぜひ近隣の常任委員までご相談ください。常任委員一同、よりよい指導法と一緒に考えていけたらと思います。今年度も、中体連卓球専門部マガジンをどうぞよろしくお願いたします。

 過去の**埼玉県中体連卓球専門部マガジン**もぜひご覧ください！

【第5号】[「埼玉県が誇る名将が綴る『私の卓球史』」](#)

【第4号】[「生徒を指導する上で日頃から重要視していること、試合や大会に臨むにあたって気をつけていること」](#)

【第3号】[「新チームから地区大会で勝ち、県大会に出場するには…」](#)

【第2号】[「卓球専門部に聞く！ 勝つためのおすすめ練習法！」](#)

【第1号】[「県大会団体ベスト8への壁をどう突破するか！」](#)

 タイトルをクリックすると、それぞれのページに移動できます。



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