



# 埼玉県中体連卓球専門部マガジン

## 部活動で強くなる

令和4年度～第1号～



埼玉県中体連卓球専門部強化部



### はじめに

昨年度より始まった卓球専門部マガジンですが、今年度もいよいよ第1号を発行する運びとなりました。昨年度、コロナ禍で何とか先生方の指導の励みになればと創刊したこの卓球専門部マガジンですが、意外と世間からの評判がよかったのです（本当にありがたい限りです）。

その顕著な例として、このマガジンのすべてを印刷し、必要な部分に蛍光マーカーを引いて熟読されている先生もいたぐらいです（その先生は、あまりのやる気から今年度より、役員にも入っていただきました）。専門部マガジン…人を育てていますねえ。

さて話を戻して、令和4年度の記念すべき最初のテーマは、卓球部顧問として、もしくは市の専門委員などの役職に応じて「私がやってきたこと・やっていること・やろうと考  
**えていること**」としました。今まで卓球部の顧問をしてきて、生徒たちを成長させるために何かやっていること、やってきたこと、やろうとしていること…、また、市や地区の委員長、東西南北の各大会で運営委員として何かやってきたこと等を専門部の先生方に執筆していただきました。今回執筆が初めての先生方もおります。みなさんの指導のきっかけになれば幸いです。

### ◎本号で執筆をお願いした常任委員の9人の先生方になります。

- 1 小井戸健太 「今まで自分がやってきたこと(自分・自校・自地区)」
- 2 初手 航 「卓球部の顧問として生徒とともに歩んできた5年間」
- 3 倉田 和宏 「教師となり初めて部活動に向き合う時に取り組んだこと」
- 4 倉林 宣浩 「基礎の大切さと練習試合の充実、日頃から考えていること」
- 5 宇野 和歩 「チームの強化のためにやっていること」
- 6 田中 亮大 「今まで自分がやってきたこと・自校で取り組んでいること」
- 7 小西 大気 「卓球経験ゼロだった私が自分とチームのためにやってきたこと」
- 8 河野 俊介 「今まで自分がやってきたこと」
- 9 嶋野 秀紀 「卓球をもっと好きになる・自分の成長を実感できるチーム」を目指して

★簡単にはチームを強くすることはできない。では常任委員の先生方はどのようにして強くしているのか…。その謎を紐解いていく。

# ① 今まで自分がやってきたこと（自分・自校・自地区）

## （１）目に見える目標掲示物や達成掲示物をきれいに掲示する【自校に対して】

先生方は生徒に目標を持たせていますか。目標はとってもとっても大切です。まだ持たせていないなら…必ず目標を決めて浸透させましょう。目標は何でもいいですが、具体的にしましょう。

(例)地区大会で1勝、地区大会決勝リーグ進出、地区大会ベスト8、地区大会ベスト4、地区大会優勝、県大会出場、県大会で1勝、県大会ベスト16、県大会ベスト8、県大会ベスト4、県大会優勝、関東大会出場、全国大会出場など

目標を決めたら浸透させましょう。浸透させるには、目標が生徒の目の見えるところに掲示すべきです。

これが実はかなり大事です。掲示物が常に目の入るところにあれば、毎日見ているはずなので確実に浸透するはず。また、目標が達成出来たら、達成記念の掲示物も掲示すると頑張った証になるので次へのモチベーションにもなるはず。なお、掲示物は大きく！美しく！目立つように！がポイントです。とにかく生徒のモチベーションの向上が大切です。まだの方はすぐにできると思います。ぜひやってみてください。

目指せ！ 関東大会出場



## （２）地区の強化練習会など地区行事を充実させる【自地区に対して】

私が所属する地区の県大会での結果において、平成16年度以前はある特定の先生が指導する学校だけは県大会で活躍することがありましたが、それ以外の学校が県大会で活躍するのは皆無でした。

そこで、当時地区の専門委員長に抜擢された私は、自分の学校を強化するためには、何が必要か考えました。その答えが、まず「自分の所属する地区全体のレベルアップ」こそが県で活躍するチームや選手をこの地区から輩出する第一歩になると考えました。周りが強くなれば、必然と自分の学校も強くなるはずだと。

その結果、以前は、行ってこなかった地区全体を巻き込んだ強化練習会（定期的に地区全体で実施している地区も少ないのでは…）を平成20年度から開始しました（第1回は平成20年8月11日に実施）。その後、地区強化のため、強化練習会以外にも様々な取組を実施していきました。私がこの間、行ってきた様々な取組を紹介すると、

- ★県大会出場を決めた地区の学校の強化のための練習会（他地区や他県の学校にも来てもらった）
  - ★地区内のすべての選手が参加できる学年別の個人戦形式の強化練習会（東部規模で実施したこともあった）
  - ★年4回程度の春・夏・秋・冬の地区の団体リーグ戦（地区の多くの学校が参加して強化につながった）
  - ★指導者の技術力向上のための指導者講習会（東部規模に拡大して、東部の有数の指導者に講師をお願いした）
  - ★地区の指導者による参加選手のスキルアップのための技術力アップ講習会（色々な技術のこつを教えた）
- などがあります。すべての強化練習会や、講習会等を含めると実施回数は100回を超えます。

そしてその成果は、ゆっくりと着実に出てきて、地区として県大会で好成績を残せる学校が増えました（ここまで県大会団体で準優勝2回、3位が4回、ベスト8が11回、ベスト16が19回、個人戦でも多くの選手が活躍しています）。

また活躍の場を東部規模に移しても東部地区大会団体戦において、14年間で男子は10回の優勝（北川辺中7回、騎西中2回、昭和中1回）、女子は6回の優勝（羽生東中2回、北川辺中1回、騎西中3回）を誇り、東部地区全体としても近年で1番の結果となっており（準優勝、3位、ベスト8の回数に至っては数多数）、ここ十数年の地区全体の強化が身を結んだ格好となりました。そして現在に至っては、この地区は県内でも強豪がひしめく有数の地区だと言われるようになりました。

これが長い年月をかけて私が行ってきた取組です。今後も時間の許す限り、地区の強化を進めていこうと思います。部活動の在り方も世の中の変化と共に変わってきていますが、根本は変わらないはず。ぜひみなさんも周りの学校や地域を巻き込んでみてはいかがでしょうか。



## （３）とにかく何をやっていいかわからない先生方へ【自分自身に対して】

わからないならわかる人に聞いてもいいのでは…。卓球の理論を学びたいなら新座二中の大塚先生など常任委員の先生方が詳しく教えてくれるはず。私も少し昔、大塚先生の練習場にお邪魔したことがあります。それは雪が降る厳しい休みの日でした（勇気を持って一人で行かせていただきました！）。その時、大塚先生は色々と指導方法を伝授してくれました。私の現在の指導も大塚先生から教えていただいた方法をいくつも使用しております。ぜひ、指導法で悩まれている先生方は詳しい先生の所のためわらずに行くことが第一歩だと思います。是非行動してみましよう！

## ② 卓球部の顧問として生徒とともに歩んできた5年間

前任校である三ヶ島中から教員生活が始まり、それと同時に卓球部顧問としての活動も始まりました。何から始めていけばいいのか分からず、試行錯誤する毎日でした。そういった5年の中で「生徒が自分自身で考え、実行できる選手になること」が何よりも大切であると学びました。そのために、今までやってきたことを中心に書いていきたいと思います。



前任校では全国選抜大会出場に導いた。

### (1) 今までやってきたこと

どうして、あの子は練習だと力があるのに、本番だと勝ち切れないのだろう…。そんな選手はいませんか？

厳しいことを書きますが、どれだけ技術があっても、どれだけ練習を一生懸命取り組んでも、本番で発揮することができなければ「無駄な練習(少し言い過ぎな気もしますが)」をしていることになります。2年と数か月しかない部活動の中で成長できるかどうかは、自分がどんなプレーをしていきたいのかを理解することが大切だと考えています。そのために私は子どもたちに指導するときに下記のことを伝えています。

#### (Ⅰ) 自分が目指すべき選手をはっきりきめる。

ある程度の基礎や戦型が決まった時期から、生徒たちには卓球ノートを書くように伝えています。上達するための近道は「真似る」ことだと私は考えています。目指すべき選手がはっきりしていれば、その選手がどうやって得点をしているのかを知ることができますし、私自身が、生徒たちがどう成長したいのかを把握することができるのでおすすめです。

#### (Ⅱ) どんなプレーを中心に得点したいのかをきめる。

ドライブが得意な子、ブロックが得意な子、スマッシュが得意な子、一人ひとり特技は異なります。自分が一番自信をもって戦うことができる技を見つけることは、試合をするうえで最も大切な要素の一つです。自分の良さが何かを知り、その技にたどり着くためにはどんなプレーが必要なのかを考え、練習し、実践することが練習＝試合に結びつくこととなります。ここで大切になるのは「自分の展開にもっていくために、その1つ前、2つ前に何をやる必要があるのか」を考えることです。練習メニューをツツキだけ、ドライブだけ、といったぶつ切りで設定するだけでなく、セットで組み立てて取り組めるようになると試合に大きく近づきます。

#### (Ⅲ) 試合で必ず使う基礎的な技術を一番丁寧に練習する。

学校の練習で一番大切にしているのは、「サーブ(+3球目)・レシーブ・ツツキ」です。ドライブやカット、スマッシュがどんなに上手でも、そこにたどり着くためには上の3つを避けることはできません。だからこそ、選手たちには上の3つの練習がどれだけ大切であるかを伝えています。当日、自分がやりたいプレーがうまくいかないことは多々あります。それでも安定して戦うためには、上の3つの完成度はかなり重要です。

#### (Ⅳ) 試合やゲーム間の振り返りを30秒～40秒以内で伝える。

ゲーム間の1分の中で自分が今どういう状況なのかを把握するためには、自分を客観的に見るのが大切です。顧問がどんなアドバイスしても、実行するのは選手たちです。だからこそ、自分で考え、次のゲームでどうしたいのかを伝える練習を日々行うようにしています。

### (2) これからやろうと考えていること

専門委員の先生方の中には地区の学校を呼んで定期的に強化練習会を実施している学校があります。私自身、何度も参加させていただいていますが、そういった機会に参加している学校は、県大会に出て、勝ち上がることが多いと感じています。今年度から狭山市の委員長を務めることになりましたので、このような強化練習会を自分から開催し、市内・地区の強化につなげていきたいと考えています。もしも開催することになったら、ぜひお待ちしております！

## ③ 教師となり初めて部活動に向き合う時に取り組んだこと

### (1) 教師になって、初めて部活動に向き合う時に取り組んだこと(自分)

私は卓球未経験者です。顧問になって、一番苦しかったのは卓球の指導でした。生徒が行っている練習がわからず、卓球の用語もわからず苦労したのを覚えています。

そこで、私がまず初めに行ったことは、**自分自身が少しでも卓球を知ること**でした。自分でラケットを握って、1年生と一緒に練習し、休憩時間は、2,3年生に教えてもらいながら、練習したのを覚えています。今では、自分自身も卓球が好きになり、生徒と一緒に大会に参加することも…。**どんなことでも、まずは知らなければ楽しさもわからないということを改めて実感しました。**

また、生徒から知識を得るのにも限界があります。練習試合の対戦校の顧問の先生などにも積極的に練習方法などを聞き、自分のメニューに組み込んでみることも大切です。卓球に対して無知だったからこそ、先入観もなく、より多くのことを吸収できたのではないかと今では思っています。

### (2) 練習方法や練習試合などで(自校)

卓球未経験者なので、練習方法から大会の流れまで、何もわからない状態でのスタートでした。そんな私が自校で実践したことを紹介します。①練習方法は2,3年生に聞きました。しかし、その当時の学校には練習メニューがなかったため、練習メニューを作ることから始めました。卓球の本を読んだり、他の先生方からアドバイスをいただいて、自分なりの練習メニューを作りました。それが良いメニューだったかと言われれば、微妙かもしれません…。今では、実践していないメニューもたくさんあります。それでも、**一生懸命考えた練習メニューは生徒のやる気を引き出した**のではないかと思っています。②練習試合は、そもそもこの学校に卓球部があるかもわかりませんでした。そんな中でも、生徒は県大会出場を目標に設定していたので、過去の大会の記録を検索し、県大会に出場している学校にたくさん電話をして引き受けていただきました。そこで私自身も多くのことを学べた気がします。



部活ごと(卓球部)の掲示も行っている

### (3) これから行いたいこと

今の学校は卓球台の環境に恵まれていて、卓球台を22台出せる日があります。(前任校は卓球台が使えるのが、平日は2日間のみで5台でした…)なので、地域の学校を中心に多くの学校を呼んだ練習試合を考えています。また、**卓球台がない学校だからこそやってきた練習を、卓球台がある学校でも実践し、どうするのが一番生徒の成長につながるのかをこれからも考えていきたい**と思っています。

越谷市立西中学校女子卓球部顧問  
倉田 和宏

## ④ 基礎の大切さと練習試合の充実と日頃から考えていること

### (1) 基礎練習を大切に…

どうしても子どもたちは、試合などの自由度の高い楽しいことをやりたがりがちです。基礎が身につけていないと元も子もないので、**とにかく基礎練習に重きをおいて取り組みます。**

### (2) 練習試合になるべく多く参加する

経験値を多く積むことで、**試合に慣れることを大事**にしています。他チームの選手と試合をすることで自分の弱点に気づき、試合の勝ち方を学ぶこともできます。

### (3) 師弟同行の精神で…

自分自身も知識がないと指導が難しいと感じることが多々あります。**可能な限り、生徒とともに練習し、自分自身も研鑽を積む**よう心がけています。

マガジンで紹介できるような取組はまったくできていませんが、皆さんとともに、私なりに頑張っていきたいと思えます。

川越市立寺尾中学校男子卓球部顧問  
倉林 宣浩

## ⑤ チーム強化のために…

東部学年別大会（1年生の部）では決勝進出に導いた。

### （1）Google classroom の活用

本校では生徒に1人1台端末としてクロームブックが配備されています。そのため、Google classroom を授業等で活用しています。私は部活動でもこの classroom を活用しており、端末で撮影した試合の映像や練習の様子を生徒に共有しています。当初は、コロナ禍で試合を見ることができない保護者向けに始めた取り組みでしたが、生徒自身が自分のフォームやプレーを見直すことのできるよい機会となり、技術向上に役立ちました。

また、この機能はメッセージの配信もできるため、連絡網のような使い方も可能で、非常に便利に利用することができました。



### （2）練習用具の工夫と活用

少ない部員数や限られた練習時間、決して恵まれた環境ではない中でも効率よく技術向上はできないか…日々頭を悩ませています。その中で私が工夫しているものは練習に使う用具です。1年生には「スイートスポットのみにラバーを貼ったラケット」を使わせて打球感覚を身につけさせたり、サーブ練習の際に「遠心力が働く先端部分にのみラバーを貼ったラケット」で適切なラケットの使い方を覚えさせたり…。どこまで効果が出ているかは分かりませんが、打球感覚を身につけさせるためには何かしらの工夫を施さなければならぬと常に感じています。



その中でも特に良さを実感しているものは「ブロック板」です。ラバー2枚分を貼った板をラケットの代わりに持たせ、バンクハンドのブロックの練習をさせます。大きなメリットとしては「ブロックの感覚を覚える練習になる」「的が大きいため、上級生のドライブでも1年生が簡単に止められる」という点にあります。特に後者のメリットは非常に大きいと思います。実力差があっても双方にメリットのある練習ができますし、未経験の顧問の先生でも気軽に練習相手になることができる用具だと思います。

練習環境についてはまだまだ工夫の余地があるように思えます。今後も、様々な学校の先生方に工夫をうかがいながら、よりよい練習環境を目指していきます。



道具等、練習方法を工夫することで生徒達への技術の浸透性は格段に上がる。

吉川市立東中学校女子卓球部顧問  
宇野 和歩

## ⑥ 今まで自分がやってきたこと・自校で取り組んでいること

私自身は三年前に顧問を務めさせて頂いております。卓球自体も未経験であり、結果を残すこともできていないので、大変恐縮ではありますが私が意識したことを主に2点伝えさせて頂けたらと思います。

### （1）目的、目標の設定

部員一人一人と面談を行い、具体的にどこを目指していきたいのか、明確にさせました。また、全体のミーティングでチームの目的と目標を決め、日常からその目的と目標を意識させるような行動を心がけるよう指導しています。また、それ以前に「挨拶や返事、荷物の整理整頓、移動・準備から正しく素早く行う意義」を説明し、取り組めるようにさせています。（チームとしてはまだまだできていないことが多いのですが…）

### （2）講演会や講習会、練習試合・高校への練習参加を通して普段の練習につなげる

私自身が全くの初心者ですので、まずどんな練習を行うことが良いのかわかりませんでした。そこで、過去にご活躍された先生の講演会に参加し、指導の観点を学ばせて頂きました。また、お世話になっている業者さんやメーカーさんに技能講習会を定期的に行ってもらい、私も子どもたちと一緒に勉強させてもらう機会を設けています。県の役員もされている先生の学校へ練習試合・合同練習もお願いをしました。主に二点を考えて参加させていただきました。一点目は子どもたちが自分たちよりレベルの高い選手と試合をさせてもらうことで自分たちの弱さや足りない所を把握し、普段の努力につなげてほしいということをやりました。二点目は普段どんな練習をされているか、細かい点からその学校の先生にお聞きし、普段の練習で実際に同じことを行うようにしました。

ご縁があり、年に数回程度高校への練習に参加をさせてもらっています。高校生と同じ練習を行うことで子どもたちへの刺激にもなりました。高校生が細かく技術指導を行ってくれるため、大変勉強になったと思います。試合のための練習メニューも顧問の先生に相談させて頂き、これも普段の練習で取り入れるようにしました。

これらの活動を通して技術指導や技術指導以外の大切な点も教えて頂き、私自身学ぶことが多くありました。

最後になりますが、コロナ禍で中々外に出向けなかった際は、卓球の雑誌や本、動画を参考にさせてもらいました。また、埼玉県中体連卓球専門部マガジンは県内の様々な先生方の考え方や指導方法を知ることができるので大変勉強になりました。今後も多様な視点で勉強していきたいと思っています。

日高市立高萩北中学校男子卓球部顧問  
田中 亮大

## ⑦ 卓球経験ゼロだった私が自分とチームのためにやってきたこと

### (1) はじめに

私が小中学生の頃は、ずっと水泳をやっていたのでラケット競技の経験はありませんでした。教員になってラケット競技初心者でも指導がしやすい(?)卓球部の顧問になったことが卓球との出会いです。その時は東部・北埼玉地区の学校で、中体連卓球専門部の小井戸先生(騎西中)、稲川先生(当時 昭和中)、柿沼先生(羽生西中)をはじめとする埼玉県の名指導者の先生方と強豪校揃いの地区でした。

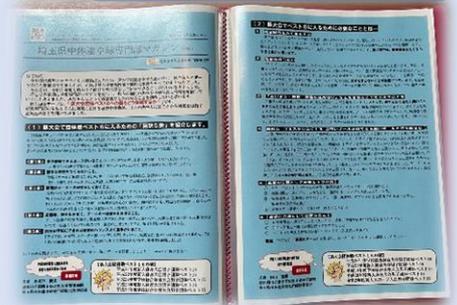
最初のころは試合でなかなか勝てず、地区大会も予選敗退。当然生徒は悔しかったと思いますが、私自身もとても悔しかったです。どうやったら勝てるチームに育てられるのか…が私のスタートでした。

### (2) いろいろな手段で卓球を知る～0から1へ～(自分に対して)

嬉しいことに東部地区・北埼玉地区は強化練習会や学年別大会、技術講習会などを定期的に開催していたので、私は毎回欠かさず参加をしました。講習会では戦型別のメニューやサーブからのゲーム展開などといった技術指導のポイントを丁寧に教えてもらえます。質問ができます。資料がもらえます。(もちろん非売品です!!)

また、指導とは直接関係ないですが、長期休みにはTリーグを観戦しました。せっかく観戦するのならば…と卓球台が目の前にある一番良い席のチケットを購入し、試合を観戦しました。選手に直筆で書いてもらったサインラケットは宝物です。たまに生徒に見せると本物ですか! ?と驚かれます。

講習会等の資料は欠かさず  
ファイリングしている。



### (3) 2年4か月の制約条件の中での優先順位を考え、指導をする(チームに対して)

私と同じ卓球経験ゼロの先生は、手始めに本屋で指導書を購入し、そのページの順序通りに指導をしていくというスタートなのではと思います。(違ったらごめんなさい)

しかし、中学校の部活動は2年4か月という制約条件があるので、指導書のページ通りに全ての技術をやっている時間はありません。“初心者から始めた中学生が試合で勝つ”ことに必要な技術の優先順位を考え、練習メニューを考えています。指導の際には、(2)でも触れた講習会で教えていただいたことや卓球専門部マガジンのおすすめメニューを実践しています。

指導書の通りにやってもチームに力がついていない気がする…(私もそうでした)そんな卓球初心者の先生には特に、卓球専門部マガジンのバックナンバーを眺んだり、講習会に足を運んだりしていただくことをおすすめします。



タブレットを活用した技術  
指導(姿勢と打点の確認)

### (4) おわりに

前任校での最後の年には、男子卓球部創部以来初の団体戦県大会出場を果たすことができました。県大会が決まった瞬間の生徒の喜びと笑顔は忘れられません。

そして、4月から卓球の伝統校である伊奈町立小針中学校女子卓球部の顧問になりました。小針の名を汚さぬよう、そして生徒の掲げた“関東大会出場”を達成できるよう、これからも学び続け、指導に生かしていきたいです。

伊奈町立小針中学校女子卓球部顧問  
小西 大気



## ～編集後記～

今年度もマガジンが無事に発行されてよかったです。昨年で終わったらどうしようかと正直思いました。改めて確認ですが、この卓球専門部マガジンは主に顧問の先生方の指導力や考え方の向上のために作成されています。

さて今回のテーマはいかがだったでしょうか。自分が今までやってきたことや、これからやろうと思っていることなど、様々な先生方の取組を参考に、先生方の指導技術等の向上を目指して、生徒達をさらに成長させていただければ幸いです。

今まで（過去）を振り返り、これから（未来）に向かっていくための良いテーマだった気がします。

まあ一部を除き、中堅・若手の先生方が多かったのが最近、卓球部顧問に成りたての先生方には大変参考になると思います。

最後にですが、今年は3回～4回ぐらいこのマガジンの刊行を目指していきたいと思っております（目標！）。次回もお楽しみにしてくださいね。ではまた次号でお会いしましょう！

**速報！** 10/2（日）川口市立南中学校にて関東中堅・若手指導者友の会（指導者講習会）が行われます。

この取組は、関東の中堅・若手指導者の指導力向上のため1年ごとに関東の各都県で開催され、その講習内容は開催都県に任されており、その開催都県が参加者に満足してもらえるよう思考を凝らした会となるよう試行錯誤しながら、開催していく講習会となります。

第1回目は千葉県、第2回目は群馬県で開催され、大盛況となりました。そして今回の第3回目は埼玉県で開催されます。埼玉県としては上級・中級・初級コースの3つに分けて行う大きな講習会を予定しております。是非参加できる先生方は参加してみたいはいかがでしょうか。ちなみに中堅・若手指導者となっておりますが、卓球部の顧問の先生なら経験年数に関わらず誰でも参加できます。



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

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

## ★関東大会50周年記念功労賞受賞者紹介～

今年度の関東大会が50回の記念大会となりました。そこで、関東大会が行われてきた半世紀の中で、関東各都県で顕著な指導実績がある方、専門委員長などで各都県を牽引された方、各都県で役員を長い間行い裏から支えた功労者など…この機会の中で関東中体連卓球専門部から埼玉県も多くの方（22名）が表彰を受けることとなりました。今回、コロナ禍で全体では授賞式は行われませんでした。関東各都県を代表して関東中学校体育連盟卓球専門部長の斉藤先生から栃木県の吉沢久治さんが代表して功労賞を受け取られました。全体で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。以下が埼玉県で受賞した先生方です。

【受賞者一覧】

石井英穂	中原茂	渡辺信一郎	清水克憲	石井浩恭	武井友和	小井戸健太	古川裕治
栗原勝	岡部一宏	石田章浩	中村力	大塚純	青木忠博	田口英雄	藤川英樹
長井勝利	中島知恵子	鈴木貴久夫	剣持豊広	高橋桂一	森山久		※敬称略