



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

令和4年度～第2号(第8号)



埼玉県中体連卓球専門部強化部



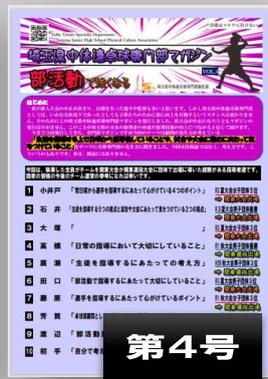
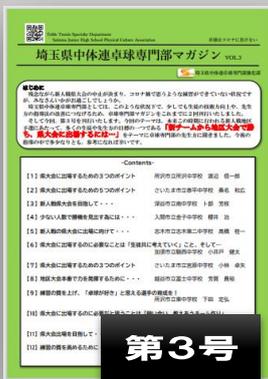
はじめに

遅くなりましたが、専門部マガジン今年度の第2号の刊行となります。毎回お伝えしておりますが、このマガジンですが本当に評判が良いのです。本当にありがたい限りです。ぜひ埼玉県の多くの若手や中堅、そして卓球部の指導経験の浅い顧問の先生方、そして、県大会で勝ちたい先生方などの多くの方のニーズに応えながら、これからも頑張って発行していこうと思います。もし、やってほしいテーマ等がありましたら、お近くの役員の方の先生にお伝えください。

さて県大会も終わりましたが、そこで何人かの先生方に聞かれた質問の中で一番多く聞かれた質問を今回のマガジンのテーマにしたいと思います。今回のテーマは「**県大会の一回戦を勝ち抜くにはどうするのか**」です。やはりこの質問ですね。県には出場できたが、なかなか勝てないという疑問に、今回の新人戦県大会の一回戦を突破した専門部の先生方が答えます。

◎本号は、令和4年度埼玉県中学校新人体育大会兼県民総合スポーツ大会で団体戦初戦突破に導いた12人の先生方に執筆をお願いしました。

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 小井戸健太
加須市立騎西中学校顧問 | 2 稲川 太
蓮田市立蓮田中学校顧問 | 3 石井 浩恭
富士見市立勝瀬中学校顧問 | 4 河野 俊介
東松山市立北中学校顧問 |
| 5 小林 卓矢
さいたま市立宮原中学校顧問 | 6 廣瀬 俊哉
さいたま市立本太中学校顧問 | 7 芳賀 貴裕
越谷市立富士中学校顧問 | 8 倉田 和宏
越谷市立西中学校顧問 |
| 9 大塚 純
新座市立第二中学校顧問 | 10 嶋野 秀紀
草加市立新田中学校顧問 | 11 卜部 芳枝
深谷市立権羅中学校顧問 | 12 藤原 麻衣
川口市立南中学校顧問 |



卓球専門部マガジンもいよいよ通算8号目になりました。バックナンバーもホームページにアップされておりますので、そこも参考して頂ければ幸いです。その中には、今号のテーマである「**県大会の一回戦を勝ち抜くにはどうするのか**」につながる、近い内容のテーマもございます。ぜひご参考のほど、どうか宜しくお願いいたします。それでは今号もお楽しみください！

① 県大会でなんとか勝利をあげるには・・・

県大会に出場できたならば次は県大会での初勝利。できるなら味わいたい所です。初戦で勝つのは難しいですね。なんせ長年役員をやっている監督さんですら、県大会の初勝利に10年強かかったとか・・・。

初戦で勝つ・・・ただ、これは運の要素もかなり強いです。なぜなら、新人戦に関しては県大会出場校数は・・・なんと80校です(よく考えてみてください。実際、全出場校の中で自分の学校が最下位の80番目の強さなんて事はあまりないはずです)。そこで一番の初勝利のポイントは自分の学校よりも力が劣るであろう学校をくじで引き当てる。これに尽きません。ということで、良くくじの引き方を毎晩必死に練習しましょう・・・なんてね。真面目に書きます。

初戦で勝つには「場慣れ」が大事です。初勝利を目指す学校ですから、伝統もないと思われますので生徒達はとても緊張しているはず(伝統校は強いです。緊張はしますが、伝統の力で相手の方が自然と緊張してくれます)。いかにその緊張をほぐしてあげるかが勝利のポイントとなるはず(では早いペースで試合展開が進んでいく県大会で、どうしたら生徒達の緊張をほぐすことができるのか？



力が拮抗し、夏と比べ多くの学校が参加できる新人戦県大会はどの学校にも勝つチャンスがある。その分、初戦の戦い方は重要である。

難しい内容ですが、防ぐ方法として次のようなことが考えられます。

- (1) 県大会は緊張するものと教え込む。
- (2) もっと緊張する場面をつくって練習する。
- (3) **緊張したらやることを決めておく。**

こんなのが効果的です。特に(3)あたりが有効かと思います。でも一番はチームの応援で後押ししてあげるとか、監督が緊張している生徒に自信がつく優しい言葉がけをしてあげるなんかのほうが初勝利を目指す学校には良いものかもしれません。生徒と共に初勝利目指して頑張りましょう！

加須市立騎西中学校男女卓球部顧問
小井戸 健太

② 県大会の初戦で勝つことの考察と経験談

他の先生が初戦の臨み方について話をしてくれると思うので、私は**別の視点**から話をしていきたい。

(1) トーナメントは初戦負けが半分を占める

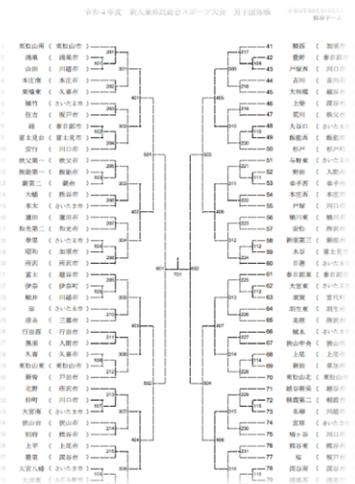
県大会に出場するからには、1回は勝ちたいと思うのは当たり前のことである。今まで時間と労力をかけて練習に励んできたし、地区の代表として背負っているものもある。しかし、トーナメントで1回勝つというのはかなり難しい。なぜなら、**トーナメントは初戦負けが一番多くなる試合方法**だからである。80校トーナメントの場合、32校は確実に初戦負けになり、2回戦からの16校のうち半が初戦負けをすると、合計40校と全体の半が初戦負けになる。同様に48校トーナメントでも16校以上は初戦負けになる。

(2) 初戦を高確率で勝つことを考えると、集団の上位33%を必要とする

以上のことから、トーナメントの性質からすると、集団の半分以上の実力がないと、1勝もできないことになる。しかし、くじ引きの運が絡んでくるのがこの1勝問題を難しくしている。どんなに強くても1回戦で更に強い相手に当たることもあるし、逆のこともありえる。運の要素を考えないで**初戦を突破するなら、48校であれば少なくともベスト16、つまり上位33%の実力が必要**であると考えている。

(3) 自身の経験談

初めてある程度勝てるチームになったときは、県大会で良くくじを引くために必勝祈願をし、お札を持って代表者会議に臨んだ。結果は第2シード下。更に初戦も強豪校とあたり、あえなく初戦敗退となった。県大会で団体初勝利はその5年後、卓球部顧問になってから12年目のことである。



蓮田市立蓮田中学校男女卓球部顧問
稲川 太

新人戦の県大会は出場校80校にのぼる。この中で一回戦を勝ち抜くのは難しい(上記は令和4年度新人県大会組合せ)。

③ 県大会の一回戦を勝ち抜くにはどうするか

1 『目標を設定する』

県大会に出場するには、地区大会を勝ち抜かなければなりません。**地区大会が始まる前に、目標を設定すること**が必要だと思います。例えば県大会出場という目標を設定し、目標が達成できた場合には、次に県大会における目標を設定する必要があると思います。

2 『目標達成に向けた取り組み』

県大会の一回戦を勝ち抜くという目標であれば、相手チームの構成メンバーにもよりますが、「**つまらないミス**」を**減らす**ことが大切だと思います。大会前には「**実践形式の練習**」や「**練習試合**」を通して、どのようなミスをしているか、監督がチェック、及び選手に振り返らせ、練習の中で、確認していくことが大切だと思います。つまらないミスには戦型によっては違ってきますが、主に「**ツツキミス**」、「**レシーブミス**」、「**自分から仕掛けた攻撃ミス**」、「**判断ミス**」などがあげられます。

3 『自チームと相手チームの戦力分析』

自チーム選手一人一人のレベルや性格などを、練習や試合を通して、把握しておく必要があります。それをもとに対戦相手とどのように戦うかを分析したり、オーダーを考えたりします。従って、対戦相手の戦力情報が必要になります。情報がない場合には、相手チームの戦力を予測し、オーダーを考え、実際の本番の試合で素早く相手選手の戦力を分析し、アドバイスしなければなりません。相手チームの戦力情報の有無に関わらず、オーダーによって重要(オーダーの1番から5番までのどこかに)ポイントがあります。

4 『自信を持たせる』

緊張するのは当たり前です。相手も同じように、またはそれ以上に緊張しているかもしれません。弱気になっていてはなかなか勝つのは難しいです。**強気で試合に臨ませることが大切**です。強気とは何でもかんでも打って攻めることではありません。強気とは瞬時に自分で決めたことを自信を持って返球することです。

本番前は大会までにやってきたことを確認し、今までやってきたことを普通に試合に出せば、絶対に勝てるということを語り、**自信を持って臨むこと**を伝えます。



筆者の県大会の初戦負けはほとんどない。毎回、しっかりと対戦相手を見定めて勝つためのシミュレーションをかかさない。若い監督の先生も是非参考にしてもらいたい。

富士見市立勝瀬中学校男子卓球部顧問
石井 浩恭

④ 県大会の1回戦で勝つために努力したこと

「1回勝つのはなんでこんなに難しいのだろう」県大会に出場するたびに思います。「今回のチームは強くなった。上位に入れるチャンスがあるかも」と思うたびに初戦であっさり負けてしまうことが多いです。

負けてしまうときに多いのが「練習の力が発揮できず負けてしまう」ことです。

いつもだったら入るボールが入らない。強く振っているボールを振れなくなってしまう。毎回毎回そうでした。

「練習を1~2時間練習した後ならできることが初戦の試合では使えない」では意味ないと感じ、ここ1、2年の間に朝練に試合を取り入れるようになりました。

アップなしで3球練習し、試合を行うことで準備ができていない中でどうすれば勝てるのか。アップなしで試合をすると自分は何ができないのかを自覚させるようにしました。

まだまだ安定しているとは言えませんが、少しずつ初戦で力を発揮できるようになってきたと感じています。今後も勝てるチームを作れるよう努力していきます。

東松山市立北中学校男子卓球部顧問
河野 俊介



筆者は令和4年度の新人戦の初戦で大苦戦。初戦を切り抜けると、その後は関東選抜出場を果たした。

⑤ 県大会でチームが躍動する、一つでも多く勝ち抜くために

県大会でチームが躍動する、一つでも多く勝ち抜くために私が意識していることについて、2点紹介したいと思います。

① 目標設定を「県大会出場」にしないこと。

厳しい地区大会を勝ち上がり、県大会出場の権利を得ることは非常に難しいことだと思います。だからこそ、「県大会出場」をチームの目標としている学校も多いことでしょう。その目標を、「県大会で1勝」とか「県大会ベスト16」とか、一段階だけステップアップさせることで、県大会の初戦へのモチベーションが変わってくると思います。卓球はメンタルスポーツでもあります。このわずかな違いが勝敗に影響を与えると私は思います。

② 県大会本番に向けたイメージトレーニング、シュミレートをしっかりと行うこと。

県大会本番に向けて、選手にイメージをしっかりと持ってもらいます。そのために、県大会の手引きを作成、配付し、トーナメント表からタイムテーブル、他大会の結果等を生徒に周知し、イメージを持ってもらうようにしています。そうすることで、臆することなくプレーできるようになります。

目標を一段階上げることで、自然とその手前の目標は達成に近づかず、そして対戦相手のイメージとシュミレートが大切である。

さいたま市立宮原中学校男女卓球部顧問
小林 卓矢



⑥ 県大会1回戦を突破するために

① コロナ禍における部活動

まず、コロナによって、部活動の状況は大きく変わりました。今、中学生年代を迎えた生徒たちは、色々な運動感覚を得るための最適な期間に運動を制限されています。つまり、今まで以上に「走る」「投げる」「打つ」などの基本的な運動感覚や、「ボールに対する感覚」がない状態で入学してきます。クラブチーム等での経験がなければ、まずはそれを教える(感覚を発生させる)ところからスタートすることになります。**限られた時間の中で何を教えるか、指導者は今まで以上に考える必要**があります。

② 変わらないこと

しかし、勝つために変わらないことは、基本の徹底です。「県大会出場を目指す」レベルであっても、「県で1回勝つ」目標であっても、「関東大会出場」を目指す目標であってもやることは同じです。**①卓球の試合の中で起こりうるあらゆるボールに対して①ラケットをどう動かして(ラケットコントロール)②ボールをどこに、どんな軌道・スピードで入れるか(ボールコントロール)を感覚の基本とします。この①・②を正確にするために③打ちやすい場所に動いて止まって打つ(フットワーク)を加えたものを基本として、部員全員がこの3つのレベルを上げていくことを目標とします。**

③ 試合で勝つために①:勝てるイメージがあること

市予選をあと少しで抜けられるレベルから、県のベスト16の技術レベルはそんなに大差はないと考えています。ただ、**チームが持っている「勝てる」というイメージがあるかないかは大きな差**があると感じます。先輩たちがいつも行っているから「県は出て当たり前」という感覚は、「伝統」とも表現されますが、その1つです。経験値を積み、修羅場を乗り越えて「厳しい試合でもきつと勝てる」というイメージ。市外の学校と戦い慣れて得られる「知らない学校でも勝てる」というイメージ。イメージがあるチームがそれを実現します。イメージがないと実現することはできません。

④ 試合で勝つために②:「何で勝つか」を明確にプランニングしておく

コロナ禍の練習時間で、学校の練習だけで勝つためには、すべてを完璧にすることはもう難しいと思っています。その代の相手のレベルに応じて、**自分たちが大会までの期間でできること(いつまでに・何ができていなければならないか)を明確にし、大会前日までに勝つための道具をそろえておくことが大事**です。「勝ちたい」では勝てません。勝つためには、何が必要かをもっと具体的に考え、2~3カ月程度は前から「何で勝つか」を決めて用意する必要があります。強いチームを継続的に作れる指導者の方は、技術レベルやメンタルのレベルの具体的な基準をもっていて、試合をする前から「今回の大会はベストいくつまでは確実に行って、どこからはチャレンジ」という感覚があるはずで、それは逆に言えば、「これくらい準備しなければ〇回戦は突破できない」ということがあらかじめ分かっているということです。

今後もコロナ禍での部活動であることは変わらないので、限られた時間の中で顧問が練習内容を考えながら指導していく必要がある。

さいたま市立本太中学校男子卓球部顧問
廣瀬 俊哉

⑦ 県大会でまず1勝するためには…選手も顧問も「分析力」をつけることが大切！

(1) 「選手の分析力」……緊張を克服するために、分析する力をつける。

コロナ禍になるまでの団体戦は、基本的に初戦は1台進行でした。顧問として初めて経験した県大会では、これまでに聞いたことのないくらいの非常に大きな声援の中での試合に、顧問である私でさえも圧倒され、選手とともに緊張した記憶があります。

接戦に接戦を重ねて、1回戦突破に2時間かかった、ということもありました。こうした経験を踏まえて、緊張感の中で自分のベストを尽くすためには、どんな場面でも「**卓球のプレーだけに集中できるようにする**」ことが大切だと考えるようになりました。当然と言えば当然かもしれませんが**プレーだけに集中できれば、自ずと緊張も感じなくなってくる**からです。

しかし、これはそう簡単には身につけられるものではありません。

日頃から対外試合を数多く経験させ、自分や相手のプレーを常に分析する癖をつけることが必要ではないかと考えます。本校では、練習試合や大会の際には必ず図のような記録用紙を記入させて、提出するように指導しています。サーブ、レシーブ、回転、打法の仕方、動き、コースなど、生徒によって分析するポイントも様々であるため、足りない視点はゲーム間や練習でのアドバイスに取り入るようにしています。たくさんの視点を与えることで、自ずと生徒の分析力も高まってくると感じています。

なお、現在コロナ禍での団体戦は5台進行が中心になっていますが、こうした緊張感は当然、5台進行になっても同様にあると考えます。特に、2対2となり「自分の試合の勝利がチームの勝利にかかっている」という重要な場面で、こうした分析力が生かされると考えます。

選手名	種別	相手の名前	ラケット	ラバー	戦型	相手の特徴、自分の良かった点、反省点など
Char's	男	シエロウ	黒	黒	黒	黒
	女	シエロウ	黒	黒	黒	黒
	男	シエロウ	黒	黒	黒	黒
	女	シエロウ	黒	黒	黒	黒
	男	シエロウ	黒	黒	黒	黒
	女	シエロウ	黒	黒	黒	黒

(2) 「顧問の分析力」……相手の情報を知り、苦手を作らないように指導する。

顧問として初めて経験した県大会では、東部地区ではない他地区の学校と試合をさせていただきました。私自身、当時は他地区の知り合いの先生がまったくおらず、情報を得ることがないまま県大会を迎えることとなり、初戦にとでも苦戦してしまいました。その試合は何とか選手たちの頑張りで勝利できましたが、その後の試合では接戦をものにできず惜敗しました。その時の相手も、やはり情報のない他地区の学校でした。あの時は、もっと情報を集めて生徒にアドバイスができていたら……と、今でも反省しています。顧問の先生も**相手をよく分析し、選手に伝えていくことが初戦を突破する上で大変重要**になります。

対戦校が決まったら、その学校の個人戦(シングルス・ダブルス)出場状況や、どんな選手がいるか(特に戦型や使っているラバー)をチェックします。また、日頃から他地区にも積極的に練習試合に出て、先生のつながり(コミュニティ)を増やすようにすると情報が得やすくなります。私自身、今でも初めての県大会での経験をもとに、こうした情報を得ながら、苦手分野を作らないよう練習を繰り返し、入念に準備をして県大会当日を迎えられるように努めています。顧問の分析力もしっかりと向上させて指導に生かしていくと、選手も安心して大会当日に力を発揮しやすくなると思います。

県大会の初戦を突破するには、選手・顧問共に分析力が勝つポイントなるはず。

越谷市立富士中学校男女卓球部顧問
芳賀 貴裕

⑧ 県大会一回戦突破の実力をつけるには…

中学校から卓球を始めた生徒たちが、1年半で身に付けられるものには限度があります。ところが、県大会で勝とうとすると、対戦チームにクラブの生徒が1~2人はいることが多いです。残念ながら、クラブに通っている生徒から1本とるのは難しいです…。

クラブの選手がいないチームが、特に考えていかなければならないのが、**チーム全体のレベルアップ**だと思っています。団体戦で勝つには、5本中3本をとらなければならないので、メンバー全員で勝ちに行く必要があります。オーダーも100%当たるわけではないので…。しかし、中学生は指示をしっかり出さないと、仲の良い生徒だけと練習してしまうことがあると思います。結果、偏りが生まれて、チームの中の実力に大きく差が生まれます。そうなるとういことはありません。(レギュラーになれないから…とモチベーションが下がったりすることもありますよね…。)

そこで**私が意識していることは、5番手以降の生徒の指導に力を入れることです!**ボトムアップをすることで、レギュラーが変わる機会を意図的に作ります。一人一人がレギュラーになれるかもしれないという希望を持ち、競争意識をもって活動することができる部活動になるように意識しています。

団体戦で勝つには団体に出場する選手だけでなく、それ以外の選手のレベルアップが大切である。

越谷市立西中学校女子卓球部顧問
倉田 和宏

⑨ 県大会で初戦をどう突破するか

- ① 現在の中学校の部活が置かれている練習時内で行う。
- ② クラブチームなどの経験者がチームにはいない。
- ③ 顧問が卓球経験者ではない。
- ④ 県大会に地区大会を勝ち抜き、出場したことがある。
- ⑤ 顧問に情熱がある。
- ⑥ 生徒をやる気にさせるチームスピリットを構築できる。または、構築しようと努力している。
- ⑦ 他のチームの顧問、生徒から学ぶという謙虚な姿勢がある。
- ⑧ 卓球には理論があることは承知していて常に理論を考えている。
- ⑨ 練習試合に生徒と参加するのは、楽しい。
- ⑩ 卓球のルールは、多少なりとも知っており、ルールブック「日本卓球ルール」の最新版もしくは最近のものを持っている。



県大会で何度も入賞に導いている監督の言葉は大切にほしい！ きっと参考になるはず！

思いつくままに書き出してみましたが、特に1、2、3に○がついた方で県大会に出場している方は、ある意味指導力のある実力者だと思います。そもそも県大会への出場ということだけでも5~10校に1校(もしくはそれ以上)と言う訳で大変難しいことだと考えられます。尊敬に値します。既に自分なりの技術論や精神論などをお持ちの方も多いことと思います。このような実力者が「県大会初戦の突破」できないのはなぜだろうか、と考えたとき、あえて私の考えを3つ述べさせていただきます

(1) 初対面の相手に戦略(当日までに行うこと)、戦術(当日成功するための方法)なしではもったいない。

地区大会までは、やっていたのではないのでしょうか。

具体的に言うと、地区大会で戦うチームはよく知っているが、県大会で初めて当たるチームの情報はほとんど分かっていないのではないのでしょうか。

⇒:代表者会議から大会当日までに必ず調査を行い。相手の選手の戦型に合わせた練習を行っておくこと。

これができる試合の日が楽しみになる。

エース:右ペンローター、2番手:右シェイク裏・粒カット、ダブルス:右ペンローターと右シェイク裏・粒攻撃等(どうやるか分からないからやれないのではなく、とにかくやるのが大切です。)

※攻略法は、インターネット(YouTubeなどに結構出ていますが、明らかにおかしいものもあるので要注意。

(2) ①ツツキ ②サーブ ③ツツキ打ち… この3つに的を絞った練習ができていないのではないのでしょうか。

特に①と②は重要です。(時間がないのならこの3つだと思います。)

①:最低300往復 ②:サービスエースをとれるサーブ

時間が許せばもっと行います。《①、②で初戦突破も夢じゃないと思います。》

休日は、可能な範囲で練習試合(他の地域にも行き情報網を広げる。)

(3) 顧問自身がどうしたらツツキやサーブが切れるようになるか、順回転打法、角度打法、ミックス打法、ドライブとは何か、スマッシュとは何か、など理論で考え理解できるようにする。そして生徒に理論を教える。

理論が分かるなら練習は自分の問題となります。自分で考え自分で伸びて行くことができる。

伸びるも伸びないも自分の責任だということが解るように指導したいものです。

新座市立第二中学校男女卓球部顧問
大塚 純

⑩ 新人戦県大会に出て

各地区の予選を勝ち上がり、県大会に出るような強い学校の中で勝つためにはどうするかを生徒とともに考え、模索したことをここでは紹介させていただきます。

(1) 大会までの準備

団体戦で大切なのは、まず生徒たちが団体戦に出て、活躍したいと思えるチームにすること。部内で切磋琢磨し、競い合い、試合に出る選手もそうでない選手もチームが勝つために一丸となって応援できるようになることです。そのために大会までの期間は部内で団体戦を行い、応援やアドバイスの練習をしました。声が小さい場合や集中力が欠けているときは試合を止め、どういふつもりで普段の練習に臨んでいるのかの話をします。とにかく私はみんなと県大会に出て、活躍したいと強く伝えていました。次第に応援のパターンや声掛けの仕方がまとまってきたと思います。

(2) 大会当日を迎えて

大会当日の朝は生徒たちの緊張もピークを迎えており、足が動かないサービスミスを連発するなどいつものようなことがたくさん起こります。そのようなときはたくさんの方に手を下さず、フットワークはゆっくりとサービスは種類だけをアップの時にやらせました。

直前では、勇気を出して楽しんでプレーをする。一生懸命やろうとだけ伝えました。はじめは緊張して上手いかない生徒もそれでいいと認め、背中を押すことを優先して考えていました。

(3) 県大会を終えて

結果としては、上尾中に 3-1 で勝利、東松山北中に 2-3 で敗退という結果になりました。地区予選から、余裕のある試合など1つもなく接戦続きの中で1回戦を突破できたのは素晴らしいとともに関東選抜出場をきめた東松山北中にあと少しで負けてしまう悔しい結果です。ただ、この経験は生徒たちがまた上を目指し、県大会に帰ってくる、次はもっと上を、関東大会を目指す良いきっかけとなると思います。実際にもっと練習したい、次は関東に行きたいという言葉が生徒たちからでたので私はよかったなと思います。

これからも**生徒の「もっと」を引き出せるような**取組を続けていきます。

県大会では選手だけでなく、顧問の日頃から持っている思いを伝え、顧問も選手と一緒に戦う姿勢を前面に押し出すことが重要である。

草加市立新田中学校男子卓球部顧問
嶋野 秀紀

⑪ 県大会の初戦をどう突破するか？

今年度4月に市内の中学校に異動し、移動した先でも卓球部女子の顧問を務めています。異動してすぐに卓球部を持てることは本当にラッキーなことです。異動後、臨んだ公式戦の学校総合体育大会では県大会へは出場はできませんでした。2年生が中心になり「新チームをどうやって育てるか」が、もう一人の顧問の先生と私に課せられた課題です。その課題へのチャレンジが、「県大会の初戦を突破する」ヒントになるかもしれません。

1 サーブ・レシーブの強化

初戦突破するためには、まず**サーブとレシーブ力を強化**することが必要です。女子はツツキ合いになることが多いので、レシーブを正確にミスなく、さらにレシーブで攻められるようになることが大切です。「攻撃なしで、サーブとレシーブだけのエレベーター(ゲーム)」1時間(例えば4分間を15セット)をメニューに取り入れます。これは結構効果があります。

2 サーブ、レシーブができるようになったら、次は攻撃

確実に勝てるようにするために、さらに必要なのは攻撃力です。中学校から始めた女子は攻撃ができるまでに時間がかかりますが、**多球練習を必ず取り入れ、打つコースを限定しながら練習**します。

3 ダブルスを強化

特にエースがいないチームでは、「**ダブルスが勝負できること**」が団体戦では大事であると考えます。ダブルスのペアの組み合わせを考えながら、ダブルスの練習も時間をかけていきます。

4 いろいろな戦型の特徴の理解と対応力

卓球には様々な戦型があるので、大会や練習試合を通して、試合経験を積みながら試合に対する考え方を磨かせます。また、戦型の理解を深めさせながら対応する力をつけさせ、自分の弱点を見極め、弱点を克服させます。

5 達成できるさらに上の目標を持たせる

経験の上から、「県大会出場」を目標に掲げているうちは、初戦敗退で終わってしまうことが多かったです。**県大会の目標は達成できるさらに上の目標を生徒たちが持つことが初戦突破には必要**です。初戦突破したいなら、せめて「ベスト32・16」を。チームで話し合い目標を決めたら、その目標に近づけるためには何が必要かを常に意識させることで、意欲が出てくるように感じます。さらに、チーム一丸となり全員で取り組んでいく原動力になります。



初戦を突破するためには、
目標設定がポイントである。

深谷市立幡羅中学校女子卓球部顧問
卜部 芳枝

12 県大会で初戦をどう突破するか

県大会の初戦はいつもひやりとします。特にコロナ禍になってから朝の練習時間が3分しかなく、十分なアップをすることが難しい状況です。加えてシード校だと相手が初戦で1試合やって体が十分に温まった状態で臨んでくるため、非常に不利な状況で初戦を迎えることになります。今回本校が行った準備について紹介したいと思います。

(1) 当日まで

- ①相手の情報収集
→初戦の相手だけではなく、当たるであろう相手すべて情報収集
- ②初戦を迎える選手の心構え
→相手の情報を伝え、初戦から山であることを伝えていた。当日の朝も良い緊張感が持っていた。
- ③3分の練習相手と練習内容をあらかじめ決めておく
→少ない時間でもきちんとアップできるように。当日慌てないように。
- ④当日の初戦を想定した模擬試合
→土日など朝から練習できるときに、アップと3分の練習をしてからすぐに試合をするという練習をした。



(2) 当日

- ①朝学校で練習
→5時から40分程度練習した。初戦はシードのため11時ごろ。学校を出発するのは6時だったため5時からの練習を本当にするのかは迷ったが選手たちがやりたいというのでその意志を尊重した。何よりも選手たちが自信をもって初戦に臨める環境を作ることが大切だと思ったため。
- ②試合前(3分間練習以外に行ったこと)
→ストレッチ、軽く心拍数があがるトレーニング(ハーキーステップ10秒、ももあげ10秒、ジャンプ10秒 休憩20秒 ×3回) 筋弛緩法(全身に力を入れた後に一気に抜くを繰り返す)
※他にもラダーを使ったアップ方法などがオススメです。

いろいろと述べましたが一番大切なのは監督も選手も当日に向けてしっかりと準備を行うことだと思います。せっかくの練習が無駄にならないように、監督は選手の体調やメンタルをしっかりとサポートした方が良いと思います。

とにかく初戦もそうだが、どの試合であっても、勝つポイントは準備にあると筆者は言っている。

川口市立南中学校女子卓球部顧問
藤原 麻衣

～編集後記～

今回の第2号はいかがだったでしょうか？ 県大会には出場できたが、なかなか初戦を突破できない。こんなことよくありますよね。なんせ初戦を突破できる学校は全出場校の約半数（半数の学校は勝って、半数の学校は負けるのですから当然）だからです。当たり前ですが意外と忘れがちです。

本当にこの半数に入るのは大変なのです（このテーマについて書いている先生もいましたね）。ぜひ今号の専門部の先生方の初戦突破法を参考にして、次回は初戦突破してくださいね。

また、今年の冬も寒く、今後も新型コロナウイルスの再拡大も予想されます。昨年と同様に練習ができなくなることも考えられます。たくさん練習できる今だからこそ、たくさん練習して冬を乗り切れる力を蓄えましょう。この冬をどう乗り切るかで来年の自身の夏の結果も変わってくるはずですよ。

それでは、次回も楽しみにしてください。ではまた次号でお会いしましょう！

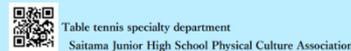


Table tennis specialty department
Saitama Junior High School Physical Culture Association

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

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。