



埼玉県中体連卓球専門部マガジン

埼玉県中体連卓球専門部強化部

VOL.11

部活動 で強くなる

はじめに

今回で専門部マガジンも第11号（今年度の第3号）となります。このマガジンも多くの方々にご愛読いただいているようで大変ありがたい限りです。今回も頑張っていきたいと思えます。今回のテーマは「**これから顧問として頑張りたいこと**」です。比較的卓球部の顧問歴が浅いフレッシュな先生方に執筆をしていただきました。執筆した先生方と同じ状況の先生方にはきっと参考になると思えます。それではお楽しみください！

～今回執筆を担当して下さった先生方～

1	秋山 祐太 久喜市立栗橋東中学校 男子卓球部顧問	2	小谷 周士 深谷市立南中学校 男子卓球部顧問	3	前田順一郎 川口市立在家中学校 男女卓球部顧問
4	小井戸健太 加須市立騎西中学校 男女卓球部顧問	5	西 恭平 横瀬町立横瀬中学校 男女卓球部顧問	6	小西 大気 伊奈町立小針中学校 女子卓球部顧問
7	河本 晃紀 和光市立第二中学校 男女卓球部顧問	8	倉林 麻衣 川口市立南中学校 女子卓球部顧問	9	中村 瞭介 三芳町立三芳東中学校 男女卓球部顧問

顧問3年目でみえた課題

私は教員となり、1年目から卓球部の顧問に就くことができました。私自身、卓球の経験はあったので、自分がやってきた練習や経験を活かして指導をしていけば、チームを強くできるだろうと思っていました。しかし、顧問について最初の学総地区予選では、誰一人として、1セットもとることなく大会が終わりました。それから、練習量を増やし、基礎的な技術を徹底して練習しました。そして迎えた、新人戦では3位になることができました。それでも、目標としていた県大会出場を果たすことはできませんでした。この新人戦での負けが**プレイヤーと指導者の違い**について考えるきっかけとなりました。

中学生が勝つために必要な技術と戦い方を**生徒と一緒に考えて**、練習の内容や指導の仕方を試行錯誤してきました。そして、2年目3年目では出場した大会で賞状をもらえる回数が増えたり、新人戦で県大会に出場したり、徐々にではありますが結果を残すことができるようになってきました。

そして、顧問3年目を終えようとしている今、『**ゼロをイチにする**』ということに課題を感じています。中学スタートの部員がほとんどの中で、どれだけ早くにゼロだったものをイチにするか。また、生徒の能力に頼った指導ではなく、**どんな生徒にも当てはまるような指導方法、練習内容の工夫**が必要だと考えています。指導者としてのレベルアップとプレイヤーとしての経験を活かし、どの代でも勝てるチーム作りを目標に頑張っていきたいと思えます。

久喜市立栗橋東中学校 男子卓球部顧問

秋山 祐太

「卓球で勝ちたい」と言わせるように頑張りたい

私は中学校の教員になり、野球、陸上、サッカー、バレー、剣道、卓球の部活動の顧問をしてきました。顧問をやっていることがあります。**どの競技も試合があり、勝敗がつきます。**生徒（選手）に「本当に勝ちたいですか？」と質問すると、**「勝ちたい」と言わない？言えない？生徒が多い**ことです。私が中学生の時には、どんなことでも勝負をして「勝ちたい、優勝したい」と簡単に積極的に言っていた友人が多くいたような気がします。それが良いか悪いかは別として。そこにとてもギャップを感じ、「勝ちたい」と言わない生徒（選手）にどうしたら「勝ちたい」と言わせられるか悩みました。わからないことはすぐに人に聞いてしまうので、どうすれば「生徒は勝ちたいと思うのか？」とほかの先生にも質問したことがあります。ある方は、**「選手自身よりもちょっと強い選手やチームと練習試合をして、あとちょっとで勝つたのに、と悔しい思いをさせる」**。ほかの方は、**「飽」とムチで普段は厳しく指導して、あとちょっとで惜しくも負けてしまった試合のときにとても褒める」「普段の練習から競争心をおおる練習をする」**などなど。それぞれの顧問の先生の話の聞いていると、選手をよく理解して、工夫して卓球の指導にあたっているようでした。選手（生徒）は、もともと潜在意識の中に無意識で勝ちたいとっていて、それを引き出しているようにも感じました。

勝利至上主義になるつもりはありませんが、**「勝つこと」から得られるプラスの変化（成長）がとても多い**と感じています。まだまだ私自身、生徒（選手）の「勝ちたい気持ち」を十分に引き出すことはできていないと感じています。これからも選手（生徒）の「勝ちたい」という意識を引き出すために精進していきたいと思っています。

深谷市立南中学校 男子卓球部顧問

小谷 周士

理想のチーム作りを目指して

私自身、卓球部の顧問になるまでは学生時代から教員・顧問として、バレーボール一筋の生活でした。7年前に、卓球に出会い道の世界に入り、あっという間に卓球の虜になってしまいました。もちろん卓球の知識も技術も顧問の先生方との繋がりもゼロの状態からのスタートでしたが、それはそれで楽しみの一つになりました。7年かけてたくさんのことを学び、今後の卓球部の顧問をしていく上で、**地区大会優勝（団体戦、個人戦シングルス、ダブルス）、県大会出場（ベスト8以上）、関東大会出場**を目標に頑張っていきたいと思っています。チーム作りにおいては、誰からも嫌がられるような守りに特化したチームを作りたいと思っています。スマッシュやドライブなどの攻撃で得点を重ねるのも楽しく気持ちのいいプレーだと思いますが、私の考えはそのプレーをいかに決めさせないようにブロックし続けるか、相手に気持ちのいい一発を決めさせないか、だと思います。卓球に限らず球技において、試合の中で一番盛り上がり、**「相手の心を折る一発」**とは渾身の一発を**「何事もなかったかのようにあっさり止めたとき」**です。全員がそのプレーをできるようなチームになるように、チーム一丸となって頑張っていきたいと思っています。

また、今後は自校での交流大会等を積極的に行い、中学生に限らず、小学生、高校生、大学生、社会人（特に地域で卓球をされている方たち）といろいろな世代の方たちと交流を持ち、卓球の輪を広げ、盛り上げていけるような活動をしていきたいと思っています。

川口市立在家中学校 男女卓球部顧問

前田 順一郎

卓球部顧問になって立てた3つの目標【平成20年度からの挑戦】

私は教員になって1年目はバスケ部顧問、2年目から運良く男子卓球部の担当になることができ、そこからいよいよ卓球部顧問としての活動が始まったのですが、はじめは当然何をしたいのか分からない状況でした。とりあえず目標を決めようと思い、目標は高い方が良いと考えた結果、「**県大会出場**」、「**地区大会優勝**」、「**東部地区大会入賞（できれば優勝）**」の3つを最初の大きな目標としました。県大会へはその年の1年目の新人戦で地区大会で運よく3位になって**県大会出場達成**、そして翌年の顧問2年目の新人戦で**地区大会優勝**も達成でき、目標に掲げた3つのうち2つはすぐに叶いました。そして3つ目の「東部地区大会入賞」ですが、これが最大のハードルとなりました。ここで東部地区大会を簡単に説明しますと、年3回（6月、9月、1月）開催される東部地区内の中学校で団体ナンバー1を決める大会で、基本は予選リーグから決勝トーナメントの形式（時期によって一発トーナメントの場合もある）で行われる形です。

まず、県大会に出場できた1年目の地区新人3位のチームが挑んだ東部地区大会の結果は、予選リーグ敗退でした。しかも1勝もできませんでした。この当時、東部地区全体も強い状況でしたが、それでも一回も勝てなかったことの悔しさを今でも覚えています。そして、次は、その次の代の地区大会で優勝したチームでの挑戦です。地区も優勝しているチームなので結構自分自身としては自信をもって大会に臨みました。結果は、3校リーグの予選リーグで1勝1敗で予選敗退でした。またしても予選を抜けられず、この当時どうすればいいのか本当に悩みました（ちなみに県大会は1回は勝てたチームです）。

その後、猛練習して3年最後の6月大会でなんと予選をついに突破し、**ベスト8**まで行きました。この時の喜びは凄まじいものがありましたが、準々決勝ではボロ負けでした（ベスト4の壁はとても厚いのです）。そして、卓球部顧問3年目のチームに切り替わり、今までの悔しい経験を活かして指導を頑張った結果、9月の代が代わっての最初の東部地区大会でなんと**準々決勝で勝利しベスト4**入りを果たしました。夢のようでしたが、最大目標の優勝まであと2勝なのでさらにこの大会では子供たちに喝を入れ頑ル校に負けてしまい、ベスト4で力尽きました。このあとの代や、異動した学校でも東部地区優勝を目指しましたが、最終的には8年目に**初優勝**を達成することができました。しかし、もっと早く目標が達成できると思っていただけに、やはり東部地区を制覇するには簡単にはいかないんだなぁと改めて感じさせられました。

みなさんも目標を立てて、その目標の実現に向けて是非、頑張ってください。**困った時には周りの同じ悩みを持つ顧問の先生や経験がある先生方に悩みを相談してみれば、きっと道は開けるはずですよ。**頑張っていきましょう！ ちなみに私も今後も東部地区大会で何度も優勝できるように頑張っていきたいと思



加須市立騎西中学校 男女卓球部顧問

小井戸 健太

中学校の部活動だけでなく生涯スポーツへ

私には卓球部顧問としての目標は二つあります。一つ目は「**卓球を好きになってもらうこと**」です。せっかく自分で選んで始めたスポーツなので、卒業後も大会に出場したり、誰かに教えたり、地域の卓球連盟で活動したりと、**大人になっても卓球を続けてほしい**と思っています。そのために、選び方を教えた上でラケットやラバーを自分自身で選ばせたり、強い選手のプレーを見せて技術を研究する機会を設けたりしています。**卓球をきっかけに、物事にのめりこむ経験をしてほしい**とも考えています。



卓球を好きになるためには、卓球の魅力を生徒に伝えることはもちろんですが、**生徒自身が勝つ喜びを味わうことが大切**だと考えています。そこで、「**自分で作り上げたチームでの県大会出場**」を二つ目の目標として指導にあたっています。秩父地区予選では学総体で1校、新人戦で2校、県大会に出場できます。私のチームは学総体では最高2位、新人戦では最高3位までは行きましたが、残念ながら県大会に出場することはできませんでした。特に直近の令和5年度の学総体予選では、秩父地区は出場枠が1つ増えたので、2位まで県大会に出場できるチャンスOfYearでした。その大会でライバル校との試合があったのですが、惜しくも負けてしまい県大会のチャンスを逃してしまいました。後でその試合を振り返ったとき、「あのときのオーダーをもっと視点を変えて考えられていれば…」と気づき、顧問としてとても悔しい思いをしました。その経験から、顧問として生徒の卓球の実力向上をはかるだけでなく、**自分自身のオーダーの考え方や団体戦のチームの作り方を更に勉強していく必要がある**と感じています。

今年度の学総体予選では、団体戦でも個人戦でも入賞する生徒を今までになくたくさん出すことができました。向上している点を励みにしつつ、模索しながら指導にあたっています。特に今は男女両方の卓球部を任されているので、まずはどちらかでも県大会出場、その次は男女一緒に県大会出場が果たせるように自分自身の指導技術も高めていきたいです。



横瀬町立横瀬中学校 男女卓球部顧問

西 恭平

これから頑張りたいこと ~選手も指導者も明確な目標設定を!~

前任校から小針中に異動して以降、県大会出場、関東大会出場と**その時のチームのレベルやモチベーションに合わせて目標を設定**して活動してきました。そして、昨年行われた新人県大会では、**団体第3位に入賞し、関東選抜大会出場権を獲得**することができました。また一つ、生徒が掲げた目標を達成することができ、顧問としてもうれしく思います。



生徒は次の目標をどうするのか・・県大会優勝?それとも全国大会出場?…過去の専門部マガジンでも語られている方もいるように、**目標設定をしっかりと行うことが今後、チームをレベルアップさせるためには重要**であると考えています。

今回の県大会では、当初から関東選抜出場のみを目標にしていた(顧問も含めて)ので、出場が確定したあとの準決勝はどこか力が抜けてしまった試合だったなと思っています。実はこの記事を執筆している段階では行事等が重なってしまい、ゆっくり生徒と今後の目標について話す時間がとれていません。次の学校総合体育大会の県大会に向け、生徒たちがどんな目標を口にするのか…とても楽しみにしながら本記事を執筆しています。

最後に今号のテーマが「これから卓球部顧問として頑張りたいこと」なので、来年度に向けて個人的な目標(卓球)を掲げ、記事を終わりにしたいと思います。私事ですが、今年度**日本スポーツ協会公認卓球コーチ1**の課程を修了しました。卓球未経験の私がコーチを名乗るのは恐縮ですが、講習を通してまた一つ経験値を得ることができました。来年度は**コーチ2**に挑戦してさらに卓球への知見を広げるとともに、生徒の目標達成にも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

2つの転機【顧問としての成長】

私が最初に卓球と出会ったのは、教員として働き始めてからでした。部活動を負担な業務だと考えていた以前の私は、やったことがない競技で前年度まで関東大会出場を果たしているチームを主顧問として持つことになり本当に不安な気持ちでした。おそらく部員たちもすごく不安だったと思うし、何もできない私に不満もたまっていたと思います。しかし、この（はっきり言って）やる気がなかった自分を変える**大きな転機が2つ**ありました。

1つ目は、初めて参加した公式戦であるR2年度の新人戦です。関東大会に出場した過去の先輩たちに恥じないようにと奮起した部員たちにより、激闘を制して地区大会を優勝し、男子団体が県大会に出場しました。そして、県大会では第1シードとして、試合に臨んだのですが結果はまさかの初戦負け。当時の私は、「**あんなに努力をしているのに何が足りなかったのか。そして私には何ができるのか**」と考えるようになりました。そこからいろいろな先生にお願いしたり、声をかけて頂いて練習試合を組んでいただき、部員たちともたくさん向き合って自分なりに顧問として努力をするようになりました。

2つ目は、その翌年のR3年度の学総です。満を持して迎えた学総で、男子は地区大会3位で県大会出場ならず、女子のみ3位で県大会出場することができました。県大会では、第3シード校とあたり2-2の5番手勝負でフルセットの末、16-18で負けてしまいました。負けた帰り道、「**あの先生がベンチだったら勝てたのかもしれない**」「**もっと良いアドバイスができたかもしれない**」「**日ごとの練習でもっとやっておけばよかった**」と後悔がドンドンと浮かんできました。そして、後悔していく中で、「**ただ部活動を運営するだけではなく自分自身も、もっと卓球について理解しないと子どもたちに悲しい思いをさせてしまう**」と思い、一念発起して自分で卓球のレッスンに行ったり、YouTubeなどで勉強したりするようになりました。その甲斐もあってか、少しずつチームとして力をつけることができきて、現在は県大会ベスト8の壁を実感するようになっています。

以上の**2つの転機**によって私は卓球部顧問としての魅力（沼？）に引き込まれていきました。ここまでやって来られたのは、あの代のやる気と優しさのある部員たちと、このような若輩者を温かく受け入れてくださった今まで関わっていただいた卓球部の顧問の先生方のおかげです。自分もそのような先輩方の背中を追って精一杯努力していきたいと思います。

先日、初任校でベスト4に入っている顧問は噂によると2人だけということを知りました。私自身はそこを目指し、チームとしては**県大会ベスト4を目標に次の県大会で関東大会出場を決めたい**と思っています。その熱い試合の中で、私自身の「**第3の転機**」と遭遇し、卓球部顧問として、人として更に成長できるよう頑張っていきたいと思えます。



和光市立第二中学校 男女卓球部顧問

河本 晃紀

全中出場

私の今の目標は「**全中出場**」である。中学からラケットを握った素人集団で全中を目指すのは、とても、とてつもなく、厳しい道だということは重々承知だが、目標は声に出して言わないと達成できない気がするので、私はあちらこちらで目標を言うようにしている。



私は中学3年生のとき、団体で関東大会3位になり、全中に出場を果たした。**みんなで掲げた目標を達成したときの喜びや感動は何にも代えがたいもの**だった。**この感動を子ども達に伝えたい**という思いから教員になった。教員になった当初の私の目標は「**中学から始めた素人集団を全中に連れていくこと**」だった。

前任校の和光二中では関東選抜は数回出場を果たすものの、夏の関東大会は1度しか出ることができなかった。県大会で勝つことの厳しさを知り、しばらくは当初に掲げていた「全中出場」よりも「関東出場」が私の目標だった。川口南中に赴任して新人戦ベスト16だったチームを半年で県大会5位、関東大会に出場させることができた。**キャプテンの「関東大会をあきらめたくない」という強い気持ち**が私を動かし、妊娠しても出産しても何がなんでも、私もできる限りやる！という思いで学校に特別に許可をもらい産休、育休に入ってから部活に携わらせていただいた。さらに私よりも卓球ができる夫に無理難題を言い、半ば脅迫しながら無理矢理協力してもらった。周りの人(特に夫や我が子)への迷惑を顧みず頑張り続けた結果、新人戦ベスト16だった弱小チームは**奇跡の関東大会出場**を果たすことができたのである。無論、この結果は子供たちの努力の賜物であることはいままでもない。その関東出場を果たした**メンバー6人中4人が2年生**だった。この出来事は私に「全中出場」の可能性を感じさせた。

私はある程度の条件が整わない限り、素人集団での全中出場は無理があると思う。その条件は、**練習環境、選手との出会い、保護者の協力**があることである。これらの条件がそろうことはなかなかないが**今年はこの条件がそろっている**。

しかし実際に「全中出場」を目標に動き出すと、いかにその道が険しいかということを感じて日々である。強いチームには必ず小学校からの経験者が複数名いる。中学から卓球を始めた経験の浅い子たちが、経験者を倒すのは至難の業である。でも、だからと言って目標を落とすことはしない。**諦めず「今」を頑張り、その「今」を重ねることで、未来は変わると信じている**。諦めなければチャンスが来たときにつかむことができるかもしれない。諦めたらチャンスをつかむことは絶対にできない。私は**素人の伸び率に望みをかけたい**と思っている。

先日、**子供たちが初詣に行き、みんなで「全中出場」を祈願した話**を聞いた。子供たちの書いた絵馬を見た。私はこの子供たちとの出会いを心底大切に必ず目標を達成したい。「全中出場」は高い高い壁だが、長い教員生活の中でやっと当初の目標を掲げることができるようになり、スタートラインに立てた気がして、私は今が一番楽しい。**高い壁を超えてその先の景色を子ども達と見たい**。私はこの半年にすべてをかける決意である。

川口市立南中学校 女子卓球部元顧問

倉林 麻衣

顧問 7年目を迎えて

私は学生時代卓球部ではなく、中学はソフトテニス部、高校はバドミントン部に所属していた。しかも、気分によって行ったり行かなかったりする不真面目部員だった。そんな私が、教員1年目になって競技未経験の卓球部を受け持つことになったとき、「目標」とか「勝ち負け」とか「技術」とかそんなことは一切考えることができず、とにかく部活動が苦痛で仕方なかった。早く部活の時間が終わってくれと毎日考えていた。そんな顧問では生徒がついてくるはずもなく、生徒指導が多発し、部活として崩壊寸前だった。そんな状態だったが、私が部活動への意識を変えるきっかけとなったのは、3年目に卓球部にコーチとして来てくださった「I先生」との出会いだった。I先生は、中学時代関東大会に出場した実績を持ち、顧問の私にも卓球を教えてくれる優しい方だった。その先生のおかげで部活の雰囲気が変わり、新人戦で県大会に出場するまでのチームに成長した。私自身も卓球の面白さを知り、**自分でラケットを持ち、生徒と練習し、試合をすると勝つことができるようになった。**そこから卓球にのめり込み、**卓球教室に通ったり、色々な戦型を試したり**と「卓球が楽しい」と思えるようになった。そして、「卓球が楽しい」から**「勝負に勝つと楽しい」**に変わり、さらに**「勝たせたい」**と思うまでになる。

顧問が一生懸命になれば、部活の雰囲気も変わる。教員1年目のときとは全く違う雰囲気ของทีมを作り上げることができるようになった。今では、(もちろん経験者の先生には遠く及ばないが)技術指導もそれなりにできるようになった。指導力は経験者の先生に及ばない分、たくさんの先生方から技術の教えをいただき、それを生徒に伝えられるように努力している。

卓球部は、競技未経験者の顧問の先生が配置されることが多いと感じている。1年目の私のように卓球を教えられず苦しんでいる先生も多くいるだろう。**悩んでいる先生は、ラケットを持って、生徒と卓球をして欲しい。**きっと卓球の楽しさに気づくと思う。そして、卓球の奥深さに気づくだろう。その卓球の楽しさを生徒に伝えるのも顧問の仕事なのではないだろうか。

卓球部に入部してくる生徒全員、初めは**「卓球が上手になりたい」**と夢をもっていると思う。**その思いを消させることなく、3年間取り組ませるのが顧問の仕事**だと考えている。私が感じた**「卓球が楽しい」**という思い、**「勝負に勝つ喜び」**を生徒が感じてくれるように努力し続けたいと思っている。

三芳町立三芳東中学校 男女卓球部顧問

中村 瞭介

マガジン第11号はいかがでしたでしょうか？

どの先生方も、卓球というスポーツの魅力にのめり込み、生徒たちの勝利や目標達成、成長のために最大限の努力をされていることが分かります。指導者として大切なことは、競技経験の有無に関わらず、縁あって関わっている選手たちのために全力を尽くすこと。指導者が変われば選手たちも変わる。そう信じて、指導にあたって行きたいと改めて考えさせられる内容でした。執筆をしていただいた先生方の目標が達成されるよう、心より応援しています！9人の先生方、ありがとうございました。

来年度も卓球専門部マガジンはまだまだ続きます。次号もどうぞお楽しみに！

Table tennis specialty department
Safuma 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。

埼玉県卓球協会

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。