



# 埼玉県中体連卓球専門部マガジン

## 部活動で強くなる



埼玉県中体連卓球専門部強化部



### 【はじめに】

今年度の埼玉県中体連卓球専門部マガジンも2号目となりました。今回は埼玉県の先生方に、「**新人戦に向けて！オススメの練習方法！**」をまとめ、マガジンに執筆していただきました。いろんな戦型に分かれての練習方法が乗っていると思います。ぜひ参考にしていただけるとありがたいです。それでは今号もお楽しみください！

### 執筆者の先生方

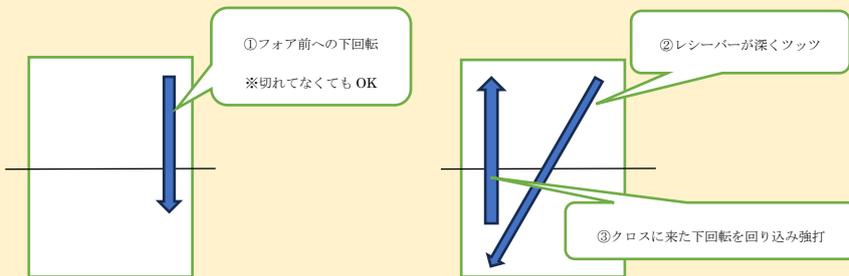
- |                               |                               |                             |                              |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <b>1</b> 河本 晃紀<br>和光市立第二中学校   | <b>2</b> 初手 航<br>狭山市立中央中学校    | <b>3</b> 野村 桃太<br>所沢市立安松中学校 | <b>4</b> 北條 広樹<br>所沢市立小手指中学校 |
| <b>5</b> 栗原 晶彦<br>さいたま市立春野中学校 | <b>6</b> 甲斐 隼人<br>さいたま市立日進中学校 | <b>7</b> 田中 一光<br>草加市立青柳中学校 | <b>8</b> 今井 彦彦<br>草加市立草加中学校  |
| <b>9</b> 嶋野 秀紀<br>草加市立新田中学校   |                               |                             |                              |

## ① 回り込みの強化に向けて

今回は、新人戦に向けたオススメの練習方法ということで、一部紹介したいと思います。

私は、中学校スタートの生徒がクラブの生徒にバックで勝つのはほぼ不可能に近いと思っています。そのため、どれだけ回り込んでいけるかが勝負だと思っています。(バックよりもフォアのほうが威力ありますよね！)ということで、できるだけ回り込めるようにフットワークを鍛えたい…。そんな思いを載せて以下のメニューをやります。

フォア前に下回転を出してもらい、相手のバックに深くツツキ→クロスに返ってきたツツキを回り込みフォアドライブ



※回り込みの打点が遅くならないように、フォアでツツキをした後、すぐにバックの位置に戻ることが大切だと思います！(あと回り込みだ！と決めつけすぎないように、ボールが出てから回り込むようにしてみてください。)

中学校スタートの生徒の多くは、この時期に1球練習ではあまり多くボールがつながることが難しい場合が多いです。その時は多球練習で行ってください。その基礎が身につくまで**多球練習を繰り返したほうがいい**と思います。(例えば回り込み下回転打ちや、フォア前の下回転処理など)

子どもたちに練習メニューを任せるとおそらくフットワークが消滅すると思います。今回紹介したようなフットワークは共通のメニューとして、しっかりいれるといいと思います。枠の関係で内容が短くなってしまいましたが、少しでも参考になれば幸いです。私もまだまだ練習メニューは模索中です！一緒に考えてくださる方がいらっしやれば、ぜひ気軽にお声がけくださいよろしくお願いします！

和光市立第二中学校  
河本 晃紀

## ②新チームで良いスタートを切るために

最後の学総に向けてよいチームを創ることができたとしても、いつかは引退の時がやってきます。3年生が引退後、あたりまえのように取り組んできた練習メニューが成立しないことに頭を抱えつつも、「またここから頑張っ、今年を超えるチームを創るぞ！」と前を向いて歩き始め、夏休みを終えた頃だと思います。

「先輩たちのように頑張りたい」という想いに応えるために、この8年間試行錯誤をしてきた結果、1年目以降は、全ての新人戦県大会に出場することができました(令和3年度の新人戦は中止)。今回は、代替わりしたチームが新人戦県大会に出場し、戦えるチームになるために行ってきたことをいくつかご紹介します。

### 1:県大会に出場するために「**自滅しないチームを目指す**」

私なりに県大会決定戦で勝つための必要な技術レベルと練習方法についてまとめてみました。

戦型	技術レベル	練習方法(大半がサーブからの展開練習になります。)
攻撃型	1:ツツキ◎+対下回転ドライブ○ または 2:上回転のラリー◎+上系のSVO どちらが得意かで戦い方を組立てる	1:全面対フォア側(フォアツツキが苦手な子が多いため)へのツツキ練習+下回転系のSVから先に対下回転ドライブを打つ練習。返球されたら残りは軽打。 2:上回転系のSVからバックへ打つ練習またはフォアへ打つ練習。3球目が返球されたら残りは軽打。
カットマン	ツツキで変化をつけられる+ チャンスボールを打てる+ どちらか片面だけでもカットが安定する	※カットマンの片面が異質であることを想定する。 自身の下回転系SVから、相手の裏ソフト側に対してツツキを行い、反転等を活かしてミスを誘う練習。 自信をもってカットできる面でコート7割程度はカバーできるように多球練等を行う。
ペン粒	相手のバック側(裏ソフト・表ソフトの場合)orフォア側(バックが粒の場合)に徹底してプッシュができる。	自身のSVから相手バック対オール。甘くなったらストレートに送る。相手のSVをバックに返球してから、相手のバック対オール。
ダブルス	ツツキが上手+一本強打ができる選手とチャンスメイクできる選手(バック粒・ペン粒・カットマンなど)のペアがおすすめです。	ペアで練習を行う時間を増やしましょう。試合も相手がシングルスで構わないので、たくさん試合を行いましょう。ペアがどんなボールを打つのか、どうやったら打ちやすくなるのかを何度も相談しながら、進めることが最も大切です。

※基礎技術の習得は積極的に多球練習で行うことをお勧めします。

### 2:県大会で戦えるチームになるために「**100%を出し切れるチームを目指す**」

埼玉の県大会では、「5台展開」で試合が行われます。一斉に仲間が試合に入るため、周りの状況が常に目に入ります。子どもたちの中には、仲間の点数を気にしてしまう選手もいるかもしれません。練習試合や部内戦などで5台進行に顧問も生徒も慣れるとともに、そういった特性のある選手については、周りの選手の得点が極力見えないコートで試合をさせることもおすすめです(私は、タイムテーブルとコートの配置は常に見えています。)

また、**雰囲気にもまれずに、初戦で実力を発揮できること**が「県大会で戦えるチーム」だと考えています。そのために私は、大会2週間前からは「3分練習→即試合」というメニューを部内で実施しています。試合ですぐに使える技術は何か、どのサーブなら質高く出せるかなどを振り返ることで、**自信をもって初戦に臨めるように**しています。

狭山市立中央中学校  
初手 航

### ③表ソフトで攻めまくれ！

所沢市立安松中学校  
野村 桃太

最近私が考えている仮説があります

それは「**とりあえず表ソフト貼って、足動かしまくって、パチパチ打てば強いのでは？**」というものです。

中学校三年間で裏裏の攻撃マンを育てあげるのははっきり言って難しいです。大会で上位を狙うためには某紫色のペン粒チームのように教えることを絞り、**違うベクトルで勝負すること**が大事だと思っています。

粒高が多い中学校卓球の環境の中で、回転の影響を少なくし何も考えずに叩きまくるチームを私は目指しています。さて前置きが長くなりましたが、おすすめの練習方法についてです。

#### ★表ソフトの練習

①フォアバックどちらかの苦手な方を表にする

##### ①木べら打ち

内容 ラバーを貼っていない状態のラケットで打つ

期間 1週間

ポイント 表ソフトで打つ感覚を養う。滑り落ちないように面を意識して打つ。

##### ②スマッシュ

内容 120%の力を込めて打ち込む

期間 1週間

ポイント 最初は絶対に入らない。大振りになっていないか

ボールがラケットに当たる一瞬だけ力を込めているかなど

##### ③下回転打ち

内容 下回転に対し角度を合わせて打ち込む

期間 2週間

ポイント ボールの下に体を潜り込ませるイメージ 椅子を用意して一度おしりをつけてから打球させる練習も効果的。

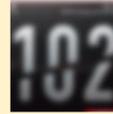
##### ④フェンスを置いた状態での基礎練習

内容 どんな練習でもいいので選手の後ろ10cmくらいのところにフェンス設置

期間 3年間

ポイント 台の近くで粘り続け、相手に速いラリーをさせ続ける

ここでは紹介できませんでしたが、これに加え、私は**フットワーク練習を多め**にしています。左右フット、前後フット、サブ展開からのフット…… 私は絶対にやりたくないメニューです！少しでも参考になれば幸いです！



### ④カットマンの練習方法！

私は現役時代カットマンをしていたので中学時代によくしていた練習方法を紹介します。

まず一番していた練習は「**ツツキ練習**」です。初心者の方はフォア側のみ、バック側のみとコースを限定してツツキの体勢や感覚をつかめるような練習をよくしていました。少し形になってきたらボールの高さや飛び方、コース、回転量など意識することを増やしていきます。正直カットマンでなくてもどの学校でもやっているありきたりな方法かもしれませんが、カットマンにとってツツキミスは致命傷になるので一番大事な練習として行っていました。

次にカット練習ですが今回はカットの振り方や形ではなく、**カットマン用のフットワーク練習**を紹介します。私がよくしていたのは、フォア前にストップもしくはツツキ、そこからバックロングにドライブか強打をバックカットというのを繰り返す練習です。これはかなりしんどいです。一番距離が長く、前後に動かなくてはならないので大変ですが前後の動きはよく身につく練習だと思います。球出しで行ってもいいですし、打てる人がいれば球出しでなくてもよいと思います。

また、バックカットのあとにバック側に甘めのツツキ、それを回り込んで強打までを 1 セットにするとカットマンの攻撃練習にもなります。足の動きとカットの動作を組み合わせるとうまいかなくなってしまう人に対してはラケットを持つ手でボールをキャッチすることからでもいいかもしれません。**その練習をする中でボールの軌道や予測など意識することを少しずつ伝えていけると強く打たれとボールも拾えるようになってくる**と思います。

私自身向き合っている生徒に合わせて練習の仕方や伝え方を変え、日々悩みながら教えています。もしこの練習方法が少しでも手助けになればと思います。また、もっと他に良い練習方法があればぜひ私にも教えていただきたいと思っています。

所沢市立小手指中学校  
北條 広樹

## ⑤やっぱりドライブ。ドライブの習得に向けて

特に女子では、勝てる裏裏を育てることが難しく、ドライブの習得を断念してしまう学校もあるかと思います。ドライブを習得した方がよいことは、入る、チャンスを作れる、回転によって次のプレーを誘導できる、打てる球が増えるなどいろいろありますが、**球をつかむ感覚をつかんだらより卓球が楽しくなる**のが大きいです。ここでは、ドライブの矯正について、一部紹介させていただきます。くわしくは直接聞いていただければと思います。

### ~~~~ドライブの矯正~~~~

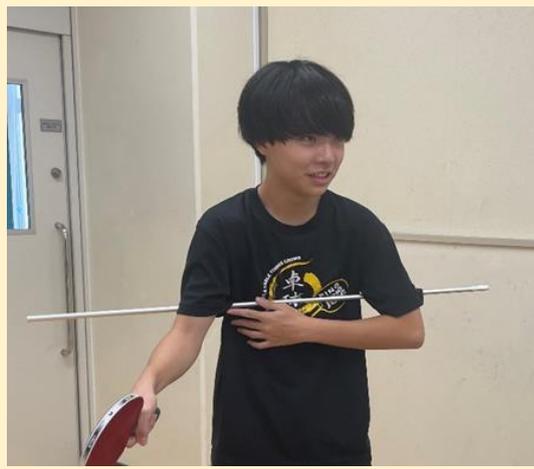
フォア裏の生徒の中には、試合で勝てるようになるまでに、①「下回転を打つと、次に強く打たれてしまう」、②「ドライブのラリーでおいつかず負けてしまう」、「下回転を打った後、次の球を攻撃しようとする間に合わない」などの問題があがります。他にも多くの問題があるかと思いますが、ここでは焦点を絞って矯正方法をお伝えできればと思います。

①の問題を解決する方法の一つとして、**しっかりと体重移動をすることが重要**です。体重移動を伝えることはなかなか難しいのですが、ひとつの方法として、体重移動の結果を体験する方法を紹介します。

多球練習で一本ずつドライブを行う際の、右足(右利きでは)の下に5cm(簡易的にはガムテープ新品がちょうど5cm)程度の段差を作ります(写真①)。そうすると、**左足をついたときには強制的に体重移動することになり**、体重移動の結果を体験でき、体重移動の感覚をつかみやすくなります。



写真① 体重移動



写真② テイクバック矯正

②の問題を解決する方法の一つとして、**コンパクトに振ることが重要**です。テイクバックが大きすぎることで、スイングが大きくなり、ラリー負けの要因の一つになります。しかし、たくさん振ってしまったドライブの癖はなかなか治りにくいのが現実です。強制的にテイクバックを小さくする方法として、写真②のように**テイクバックのつかえ棒を使ってスイングすること**でコンパクトなスイングを身に付ける手助けになるかと思います。攻撃を楽しみ、ドライブができるようになったという成功体験の力添えができれば幸いです。

また、日頃より、私自身の成長にお力添えを下さっている諸先生方、(卒業生を含む)生徒たち及び保護者の皆様、写真撮影に協力してくれた春野中学校中井くんにお礼を申し上げます。

さいたま市立春野中学校  
栗原 晶彦

## ⑥ミスなくするための練習方法！

「卓球やテニスは、サッカーやバスケとどう違う？」と聞くと、ほとんどの生徒は、「ラケットを持っているかどうか」と答えます。もちろんそれはそうなのですが、私は「サッカーやバスケにはゴールがあって、勝つためにはシュートを決める必要があるが、卓球はシュートしなくても勝てる。なぜなら、卓球やテニスは、相手のミスが即自分の点になるからだ」と伝えています。卓球やテニスで勝つために必要なことは、『相手より1球多く返すこと』です。例えば、ツッツキに対してドライブを強く速く打つことは、個人戦の関東大会や全国大会などの高いレベルでは必要な技術ですが、まず優先すべきは、しっかりと弧線を描いてミスなく台の中に入れること、です。

大事なのは、『相手より1球多く返すこと』なので、攻撃型であっても守備型であっても、丁寧で粘り強い選手はやはり強いです。相手より1球多く返せる選手になるために、行っている練習メニューを2つ紹介します。

1つ目は、『ダウンゲーム』と呼んでいます。成徳深谷高校の大澤先生の「卓球は11点をいかにとるのかではなく、11点をいかに失わないかが大切」というお言葉をヒントに思いついたゲーム練習の方法です。文字通り、ミスをすると失点するということを実感できるゲーム練習の方法です。

- ①11-11から始める。
- ②自分がミスしたり相手のボールをとれなかったりしたら、自分の点数が1点減る。
- ③0になったほうが負け。

2つ目は『ゴルフのルールを取り入れた3,5球目攻撃練習』です。どの学校でも行っている、3,5球目の攻撃練習にゲーム形式の要素とゴルフのルールを一部取り入れたものです。ゴルフのように、点数が低い方が勝ち、高い方が負けというルールで行っています。狙いは、3球目の攻撃のミスをなくす意識をもたせることです。

- ①5分交代の対戦形式。5分で攻撃側と守り側が入れ替わる。
- ②攻撃側は、レシーブ、3球目、4球目のコースを指定する。
- ③攻撃側の持ち点は0点から始めて、3球目攻撃をミスするたびに1点増える。
- ④攻撃側は5球目またはそれ以降のラリーで守り側にミスをさせた場合、自分の持ち点を1点減らすことができる。(0から減った場合は-1,-2と持ち点が低くなっていく)

⑤5分交代でお互いに攻撃側を実践し、持ち点が高い方が負け

※レベルがあがってきたら、『5球目まで間のミスで1点増える』『レシーブのコースは自由』など、難易度をあげることもあります。

このような練習方法を考案したり、フットワークを鍛えたりしているものの、まだまだミスの少ない選手を育てることに難しさを感じる日々です。何か良い練習方法や指導方法がありましたら、ご教授頂けると幸いです。ありがとうございました。

さいたま市立日進中学校  
甲斐 隼人

# ⑦攻撃・異質を生かした練習方法

## ①攻守の基盤を作る。下回転打ち練習！

試合において、自分の使っているラバーや戦型の強みを生かせなければ勝利を掴むことはできません。例えば裏ソフトや表ソフトを使用している選手であれば、下回転に対して攻撃ができなければならないし、ペン粒やカットマンであれば、ドライブや角度打ちに対するブロックやカットは必須です。そこで、青柳中では、戦型に合わせて攻撃役と守備役の選手に分けてドライブ対ブロック(ないしは角度打ち対ブロック)の練習を多く取り入れています。選手のレベルに合わせて、以下のように練習の難易度を変えてみるといいかもしれません。

[レベル 1] クロスのワンコース

[レベル 2] 攻撃側(もしくは守備側)がコースを振り分ける

## ②生きた球でラリー力の強化。バック(フォア)対オール！

大会前のゲーム練習はたしかに大切なのですが、ラリーがあまり続かずに練習にならないことがあります。そこで、片方の選手の返球場所を固定することでラリー力の強化をしています。多球練習よりも難しいですが、多球練習よりも試合に近い球(回転も含め様々な質の球)が返ってくるので、試合につなげやすいです。ここでは、青柳中でよくやる 3 パターンの練習を紹介します。※Aが練習者、Bが練習相手です。

1)フォア 2 本バック 2 本

2)ミドルサイド

3)オール

今回は 2 つの練習を紹介しましたが、何よりも大切なのはどれだけ試合を意識して通常の練習に臨めるかだと思います。目標を見据え、それに向かって子どもたちとともに前進していきましょう。

## ⑧精神的にもキツイ？30本連続練習！

多くの先生方が、理論的に必要である練習を取り上げられていると思いますが、私は理論よりも根性論にもとづく練習を紹介しようと思います。時代に合っていないと言われればその通りなのですが・・・精神的にもキツイし、選手たちの自信にもなる(と信じている)練習についてご紹介したいと思います。私は卓球部の顧問になるまで卓球をやってきたことがないため、正しいかはわかりません。正しくないと思った方はぜひ教えて下さい。

さて、その練習は顧問として悔しい経験をしたことに基づいています。それは「あと1本で勝てたのに…」という経験です。多くの練習試合、大会で「あと1本で勝てたのに勝てなかった」という経験をしてきました。子どもたちと一緒にこの1本をどうやって埋めていくのかを考えていたときに編み出した練習です。

### ① ドライブ側の顧問対異質ラバー使用選手

この練習は顧問と異質ラバーを使う選手で行う練習で、異質ラバーを使う選手が30本続けられるまで永遠に続けます。顧問がひたすらドライブを打ちまくり、選手が異質ラバーで止めます。また、多球打ち練習ではなく、一球打ちでやっています。

ルールは次の3つです。

(1)顧問はフォア半面のみ

(2)顧問のミスはノーカウントで、選手は30本連続で止めるまで永遠に続ける。

(3)時期によって、選手側にもフォア半面のみ等の制限をつけてあげる。

わかりやすい例を挙げれば、選手が5本目でミスをしてしまったら、また0本目からスタートです。逆に、顧問が5本目でミスをしてしまったら、継続して6本目からスタートになります。30本続けるまで終わらないので、この練習が1人に40分かかることもあります。この練習で異質ラバーで止めるという練習にもなるし、集中力を切らさない練習にもなります。選手の自信につなげる目的もあるので、30本達成するまで、次の練習をさせません。この練習をしていると、選手が「あと1本」のところでミスをするがよくあります。そのときに「その1本で負けてしまうこと」、逆に「その1本を取れば試合に勝てる」ことを確認して再度チャレンジさせます。この練習に耐えた選手たちが僕を5年ぶりの県大会に連れて行ってくれました。選手たちもこの練習によく耐えたと思います。

また、30本の根拠は特にありません。最初は選手に決めさせても構わないと思います。ここで30本としている理由は、選手と一緒に練習にしていくなかで、選手たちがギリギリ乗り越えられる本数が30本かなと感じたからです。よりよい結果を目指すためには、30本以上の本数が必要になるとも感じています。

私自身、卓球を始めたのは5年前に卓球部をもつことが決まってからです。ただ、それでもフォア反面であればなんとか続けることができます。これまで卓球経験があまりないという先生もフォア半面だけにすれば続けることができると思います。

またこの練習を応用して

### ②異質ラバー使用の顧問対ドライブ側の選手

### ③ドライブ側の顧問対ブロック側の選手

### ④ブロック側の顧問対ドライブ側の選手

### ⑤ドライブ側の顧問対カット側の選手

の5パターンの練習をよくやっています。ルールの(2)を変更して、バック半面にする等のさらなる応用も行っています。

上記の練習に加え、OB等の大人とできるだけ打つ機会を増やせるようにしています。草加中は代々、OBや保護者、外部指導者の人たちが学総前等の公式戦の前に練習に参加してくれています。そのような文化を前の顧問の先生が作ってくれていたもので、その文化を継承しています。今年の県大会出場は、このような時代錯誤な練習に耐える選手の頑張りや草加中の文化があってこそその県大会出場でした。

草加市立草加中学校  
今井 壱彦

## ⑨異質が伸びるチーム作りを目指して

私は、異質に慣れたうえで異質の選手が伸びるチーム作りをテーマに日々練習メニューを考えています。正直に言うと、練習メニューは生徒一人ひとり違うメニューを行うことが多いのであまりチームで統一したメニューをやらせることのほうが少ないです。そのなかでも今回は粒高の選手が点をとるために必要なストップとプッシュを交互に行うメニューを紹介します。

初めに、ストップとは相手のサーブに対して台上で2バウンド以上するようなレシーブのことで、ラリー中でも短く止めることもここではストップと表現していきます。一方プッシュとは通常のバックハンドよりも強くボールを弾いて相手のコートに深く突き刺さるような技術です。通常、変化系の表ソフトや粒高のラバーは裏ソフトに比べて自分から回転をかけたり、スピードのあるボールを安定して繰り出すのが苦手です。その代わりに無回転のボールや遅いボールを意図的かつ狙ったコースどりで相手に送ることはとても有効です。野球のピッチャーでいうスローボール・チェンジアップのような緩急をつかった攻めをすることが大切であると異質ラバーを使う選手には日常的に伝えています。(緩急の説明は子どものイメージしやすい例えを使います)

次に、具体的な練習メニューについてです。

メニュー ワンコースでラリー(クロス・ストレート)、1球目は上回転のサーブ。

サーブ選手: ドライブとツツキを交互 レシーブ選手: ストッププッシュ交互

※サーブ選手はドライブとツツキで回転がかけられる選手のほうが望ましい。粒同士の場合は無回転のラリーになりやすい。適宜練習相手をローテーションなどして変えるとさらに効果あり。

内容はとてもシンプルで基本的なメニューです。すでに取り入れてる方も多いと思います。本校では上記のメニューで平日練習の半分を費やします。このメニューを基本としてサーブ選手が回り込み攻撃を取り入れたり、レシーブ選手が逆モーションでのプッシュを取り入れたりアレンジをします。ずっと続けていると生徒の集中力が切れてしまうことは十分あるので何回続くかを競わせたり、ゲーム練習チックにして点数を数えたり工夫をします。

最後に、どんなメニューをやるうえでも大切なことだと思いますが、練習している選手の変化を伝えるようにしています。始めは2、3回続くらいだったのが1時間練習したら10回もできるようになったねとか、さっきアドバイスしたこと意識できていたねなど生徒との会話やコミュニケーションを意識してモチベーションを維持できるようにすること。卓球部の顧問として5年目になりましたが、これまでの失敗も踏まえてもっとも大切なことだと強く感じています。

ここまでお読みいただき誠にありがとうございました。日常の練習に合わせて練習試合や大会に参加することは無論大切なことと存じます。みなさまぜひ草加市立新田中学校と練習試合をお願いします。

草加市立新田中学校  
嶋野 秀樹

マガジン第13号はいかがでしたでしょうか？

今回は、専門部の先生方だけでなく、専門部ではない先生方にも執筆をしていただきました。大変お忙しい中、時間を割いていただき、ありがとうございました。この場を借りてお礼申し上げます。

さて、「どのようにチームを強くしていくか」は、永遠の課題だと思います。卓球というスポーツは、たくさんの選択肢があります。子どもたちにとってよりよい選択はなにか、顧問として自問自答し続けることが必要だと思えました。そんな悩んでいる先生方に届いていることを祈っています。

また、先生たちの知りたいこと・悩みなどを通して、マガジンを作成できたらと思っています。次号もお楽しみに！

専門部マガジン編集長 河本晃紀(和光市立第二中学校)

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。

埼玉県卓球協会  
埼玉県中体連卓球専門部