



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】

今回のテーマは、「**名将たちに聞く！ベンチコーチのコツ**」です！ベンチコーチは難しいという声がよく聞こえてきます…過去に関東大会や全国大会に進出されている先生方に、ベンチコーチをテーマにマガジンに執筆していただきました。これからの大会や練習試合の際にぜひ参考にさせ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

1

河本 晃紀

和光市立第二中学校

2

小井戸 健太

加須市立騎西中学校

3

初手 航

狭山市立中央中学校

4

石井 浩恭

元富士見市立勝瀬中学校

5

田口 直樹

春日部市立東中学校

6

大塚 純

新座市立第二中学校

7

藤原 麻衣

川口市立南中学校

8

芳賀 貴裕

越谷市立富士中学校

9

大塚 敦子

戸田市立笹目中学校

①中学生の力量を踏まえたベンチコーチ

まず、前提として私は名将ではありません。今までたくさんの先輩方や YouTube などの動画などから学んできたことを自分なりにまとめたものになります。間違っていることも言っているかもしれませんが、ご容赦ください。

①技術的なアドバイス

中学生にあれもこれも話しても大体実現することができないと私は思っています。そのため、**できるだけやりやすいサーブやレシーブについての話になることが多い**です。ただ、コースや回転の軸、力み感などについても触れることはあります。練習でやれていないことをアドバイスしてもなかなかできないため、**普段の練習から試合を想定する必要があります**。例えば、相手のツッツキに対して、クロスにしかドライブ練習をしていないのにストレートに打てと言われもかなり難しいと思います。

②精神的なアドバイス

どんな強豪校であろうが、相手は同じ中学生であるため、その精神状態がプレーに与える影響が大きいと思います。どこかで見たデータだと、大体同じレベルで試合をしている際は、6連続得点くらいはかなり高確率で起こる計算になる(らしいです)。そのため、1球1球に動揺しないことがベンチとしては大切だと思います。**失点をした場合でも「大丈夫だよ」や「やれるよ」など自信を持たせる声掛けを積極的にしていく**ことが多いです。

また、試合中に調子が悪そうにしているまたは、大きく崩れたときには、**やることを限定してあげることも大切だ**と思います。例えば、「とにかく回り込んでいこう」や「ミスしてもいいからレシーブからドライブかけていこう」などこちらがある程度決めてあげることで選手は楽になる部分があると思います。(もちろんうまくいかないときもありますが…)

自分自身まだまだベンチコーチについて勉強中です。今回、たくさんの先生方に執筆を依頼させていただきました。色々な考え方・やり方があると思います。ルールの範疇でできる限りのことをしていきたいです。ぜひ、ベンチワークについて語り合しましょう！

和光市立第二中学校顧問
河本 晃紀

② ベンチワークは大切でとくに監督の「アドバイス」は大切です！

今回は、ベンチワークのコツということで、ポイントを3点(視点に関する1点、アドバイスに関する2点)に絞って考えさせていただきました。先生方のベンチコーチングへの一助となれば幸いです。

① 5台展開、3台展開など複数の試合展開であれば、この試合を勝たないと団体が勝てないという対戦台にへばり付くのが良い。勝負は一瞬です。ポイントとなる試合を監督が押さえることで勝てる可能性が上がるはずです。

② アドバイスはたくさんと言っても覚えていないので、基本2つぐらいまでにする。

またアドバイスは具体的に行ってあげることが大切です。

私は基本的に以下の10の対応についてアドバイスは行っています。

※試合の中で一番優先度が高いものを選んで2つ程度アドバイスしております。

【アドバイスの10視点】

- (1)相手の回転への対応
- (2)相手のコースへの対応
- (3)相手のサーブ・自分のレシーブへの対応
- (4)異質ラバーへの対応
- (5)相手の考え方(戦法)への対応
- (6)相手の得意・不得意への対応
- (7)自分の得意不得意への対応
- (8)自分の戦法(試合の組立て方)への対応
- (9)自分の気持ちへの対応(中学生はこれが結構大事)
- (10)自分の動きへの対応

ちなみに練習試合では生徒から試合のことをゲーム間で聞くようにしていますが、重要な大会では時間も無いので生徒から試合の内容の大筋は聞き、基本こちらからアドバイスはするように心がけております。(あまり見られていない試合については生徒から内容は聞きます)

とにかく、たくさんのアドバイスをしたいと思いますが時間(1分間)と選手の覚えて置ける記憶の量も限られていますので、繰り返しますが2つまでのアドバイスが限界だと思います。

加須市立騎西中学校顧問
小井戸 健太

③ 練習と本番のアドバイスに対する意識について

1分間で伝えられることは限られています。団体では、特に埼玉の場合だと5台同時に進行するため、**全てをまんべんなく見ることは不可能**だと考えています。**どの試合に焦点を当て、どのようなアドバイスを行うのかは先生の腕の見せ所**だと考えています。

私の場合は、**練習試合と本番とでアドバイスのやり方を変える**ように意識しています。

練習試合では、**「良さと課題と試してほしいこと」の3つ**を伝えています。特に課題については、包み隠さずド直球で伝えることが多いです。はたから見たら厳しく見えるかもしれませんが、自身のプレーを客観的に振り返ることができる選手はごく一部です。大切な試合で、最適な試合をするためには重要なピースの1つだと考えています。また、**子ども同士でベンチコーチをやってみる**のも、試合を組み立てる上で学べることがあると考え、度々任せています。

本番では、**「良さを認め、+ α を端的に」**を意識しています。チームのために緊張する場面で戦っているのは選手たちです。その子たちが持っている手札が試合当日に減ることがあっても、増えることはありません。**「今できていることを認めたうえで、どこで戦うか」**を30秒以内に伝えられるように意識しています。

あとは、一方的ではなく、互いの考えを共有するために、自分なりの考えを伝えるように話をすることを心がけています。「プレーする選手にとっての**選択肢を一緒に考えたり、選択肢を増やすこと**が私にとって最適なアドバイス」だと考えています。

「自分の武器は何か?」、「その武器をどうやったら使えるのか」、「相手の武器は何か?」、「その武器をどうやったら弱くさせられるのか」…こういったことを考えて、組み立てていくことが**「原因分析」**です。こちらから声をかける前からある程度考えがまとまっている選手は度々出てきます。**「分析力=考え・修正する力」が身についている選手が、団体で大活躍する選手の特徴**だと私は考えています。

狭山市立中央中学校顧問
初手 航

④ ベンチコーチの役割と実践

今回のテーマは「ベンチコーチのコツ」ということで依頼を受けました。今まで特に「ベンチコーチ」について考えていませんでしたし、ましてや「コツ」など、特に自分の中にはありません。そのための外れな内容になってしまうと思いますが、ご容赦ください。

今までのことを振り返りながら、その当時のことなどを思い返しながらか、「ベンチコーチ」について考えてみます。今まで自分の中で特に重要視してきたのが関東大会出場を決める学校総合体育大会団体戦です。その大会でいかに生徒の力を発揮させるかが、その場における「ベンチコーチ」の役割に繋がります。それまでの間に、**生徒1人1人の性格や技能レベル、戦型、試合運び、試合におけるメンタル状況、できること、できないことなどさまざまことを把握しておくことが必要**だと思います。それらがわかっていないと「ベンチコーチ」における自分が思うような「アドバイス」はできません。

卓球部顧問となってから最初の30年くらいは、すべて中学校から始めた生徒でクラブなどに通っている生徒もいなかったため、スタートからすべて見ることで生徒1人1人の性格や技能レベル、成長の度合いなどを知ることができ、効果があったかどうかはわかりませんが、自分の思うような「アドバイス」をしていました。また「アドバイス」ではなくその場の感情に任せて怒るようなこともしていた時期もありました。後半10年くらいからはその年度によって、小学校から卓球を始めていたり、クラブに通っている生徒も1、2人いたりすることもあり、スタートからの状況を見ることでできていないため、それらの生徒にはどのようなことをやってきたか、どのような練習をしているかなどを聞くことで技能レベルなどを確認し、**練習や練習試合などを通して、その生徒の特徴を知ること**に努めます。

「ベンチコーチ」の役割のひとつにゲーム間のアドバイスがあります。**1分間という短い時間の中で何を伝えるか**が大事になってくると思うのですが、今まであまり考えたこともなく、その場の状況で自分が思ったことを伝えてきました。前述の通り、そこまでの生徒の特徴を把握した上で、試合状況を見て、その生徒に合うようなアドバイスをします。例えば、バックフリックができない生徒に、バック側に来たサーブはフリックで返せ、とかナックルサーブが出せない生徒にそのサーブを出せ、など有り得ない話です。基本的に試合状況を見て、サーブの種類やコース、レシーブについて、返球の種類やコースなど、**その生徒ができることを自信を持ってやらせることが大切**だと思います。また失点パターンや得点パターン、特に失点パターンを見極めて的確にアドバイスすることも必要です。いずれにしても細かいことをだらだらと言うよりは**その生徒の特徴をつかみ、状況を見て絞った内容を伝える工夫が大切**だと考えます。

最後にゲーム間のアドバイスの場面で、今までのことを思い出し、状況によって「よく使うワード」「使わないワード」についてです。

状況によって「よく使うワード」

- ・最初リード ・油断するな ・レシーブ集中 ・強気 ・大丈夫 ・足を動かせ
- ・サーブを工夫 ・打つと決めたら自信を持って打て ・最後までわからない
- ・自分のペースでじっくり ・想定判断をしっかりと ・相手をよく見て ・我慢

「使わないワード」

- ・弱気になるな ・足が動いていない ・緊張するな ・慌てるな ・焦るな
- ・頑張れ

元富士見市立勝瀬中学校顧問
石井 浩恭

⑤ 試合に勝つためのベンチコーチの考え方

私自身、自分のことを「名将」だとは思っていませんが、日頃、ベンチコーチをするときに考えていたり、意識していたりすることを書かせていただきます。ベンチコーチにも色々な目的のものとありますが、今回は「試合に勝つためのベンチコーチ」ということで、書かせていただきます。

[1] 伝えるときに意識していること

① 選手ができることを言う

ベンチコーチをする選手が「何ができるのか」を知っておくことが必要です。

選手ができないことを監督が言っても、選手は監督のアドバイスを生かすことができません。

② 選手に伝えることは、1回(1分)のベンチコーチで「1つ」が基本

選手は、多くのことを意識してプレーすることはできませんし、多くのことを覚えることもできません。また、ベンチコーチには1分間の制約があるので、多くのことを伝えるのは無理です。選手に伝えるのは、基本1つがよいと思います。選手がゲームを落としてベンチに帰ってきたときは、負けた原因の中でも、小さい原因ではなく、大きな原因を見抜いて、選手に伝えるように心がけています。

もし、2つのことを伝える場合は、重要度が高いものを最後に話すようにしています。選手が2つのことを伝えられた場合、2つ目に伝えられたことの方が、選手の記憶に残りやすいからです。

③ 選手に伝わるように伝える

監督が話す言葉を聞いて、聴覚だけで監督のアドバイスをきちんと理解することができる選手もいれば、ノートやバインダーなどを卓球台のコートに見立てて監督が指をさしながら、視覚にも訴えて話した方が理解できる選手もいます。

特に、対戦相手が左利きで「フォア側に…」といったようなコースに関するアドバイスをする場合は、選手の視覚にも訴えてアドバイスをした方がよいと思います。ただし、選手の視覚に訴える場合は、選手の視線を確認することが必要です。たまに選手は、監督が指さしているところを見ないで、監督の顔を見続けていることがあります。

[2] 伝えた後に意識していること

ベンチコーチでアドバイスをしたことを、選手が次のゲームの中でやっているのか、やろうとしているのかを確認します。選手によっては、アドバイスしたことをまったく生かさず、試合をする選手がいます。試合は選手が行うものなので、最終的に選手の判断を尊重しますが、もしも選手が、監督のアドバイスをまったく生かしていないプレーをしていた場合は、その判断が、きちんと考えた上でのものであったのか、選手には確認するようにしています。

春日部市立東中学校顧問
田口 直樹

⑥ 『理論に基づいたアドバイスについて』

監督として自立すること

以前選手向けに言ったことではありますが、
今回のテーマである「アドバイスについて」と関連が深いのであえて説明させていただきます。

卓球部で考える。そうになったら、練習内容は、監督自身の問題となります。

もちろん選手の問題にしてもいなければならないということは、いまでもありません。

選手が練習する内容からしっかりと責任なしで選手に指導する段階を超えて、監督自身が練習内容を考え、監督自身が選手を伸ばしていく、伸ばしていくことができる。それこそが、理論があるということなのです。

そしてそのことができると、**選手が伸びる伸びないは、選手の責任だけでなく監督の責任も大きい**ということがわかるわけです。精神論だけでは到底届きません。

監督が選手の打ち方を客観的に分析できるか。

なぜ入らなかったのか、何故入ったのか。もっといいボールが打てないか。

スピードはどうだ、回転はどうだ…。

選手の打ち方を、選手のフォームを、正しく(絶対的なものではなく監督がその時点でその選手に対して論理的に正しいと思っているもの)思い描くことができるか。

まず、その部分を考えてみることをやってみる。卓球は素人だからといって、監督が自分で

考えもせず有名選手や監督が言っているからということで、選手に丸投げしてもすぐに行き詰まります。

選手の姿を監督が分析せずに次に進むと必ず壁にぶつかることになります。

こう打ったこのように飛んでミスになったから、もっとこう打ったら入るのではないか。

「監督が説明したように打ったのに入らなかったから、そのように打てていないのかもしれない」

(監督の説明が伝わっていない。説明方法の変更が必要など)

選手が監督の説明した通りに打っているかもでもそのようになっていないかもしれないから、選手の方から「先生、その部分を見てください。」というように具体的なコミュニケーションができるようになること。

これこそが、「監督が自立する」ということになります。

もうお気づきの方もいらっしゃると思いますが、ゲーム間のアドバイスは、日ごろからのアドバイスと深く関連しています。

さて、前置きが長くなってしまいました。

今回は、アドバイスについてです。

アドバイスについては、**ゲーム間またはタイムアウトの 1 分間にかにして、選手が、次のゲームを優位に運び、ゲームを制することができる。特に中学生の試合においては、大変重要な役割をしめている可能性があります。**私自身、アドバイスに成功したことも、失敗したこともあり、本当に難しいと考えています。ということを、まずお伝えしておきます。

(まだ続きがあります！)

では、まず第一に選手に何を伝えるのかというと、

「大丈夫である」「勝てる」

ということです。

皆さんは、これを見て何を当たり前のことを言っているのか、そんなことは、今まで皆さんも言ってきたことで、「ふざけるな」と思われるかもしれませんが、

- ①「大丈夫である」・・・選手にとって精神面で重要な要素です。
- ②「勝てる」・・・選手にとって技術面で重要な要素です。

①が解決すれば②も解決する場合があります。

②の技術面が解決すれば①も大丈夫になる場合があります。

当然①②の両方を解決しなければならない場合もあります。

問題は、どのようにして①②を解決するのかということです。

選手にとっては「大丈夫だ」とか「勝てる」と監督に言われても「どうして」という根拠が必要です。

この根拠＝卓球の理論に基づく戦術の説明です。

理論に裏付けされた論理的根拠を示さなければ、選手にとって①②は解決しません。

「理論」＝無理 と考えていませんか。

「無理」と考えてしまう方の多くは、勉強家で様々な講習会に参加されているのではないのでしょうか。

有名選手や監督の講習会等で説明されているのは「分割分習法」にすぎません。

(ここでいう分割分習法とはコーチングで広く行われているゴールとなる完成型の動作を部分的に分割して教えていき完成させるというものではありません。)

しかし、有名選手や監督の講習会では、卓球の無限ともいえる技術の中から質問された場面のみを的確に取り出して、「(分割して)こういう場面では、このように体や足を使い、前腕、上腕、手首、指 をこのように使うと本当に親切にまた事細かに丁寧に説明してくれます。さすが一流選手や監督だなあと思います。

しかし、ここには大きな問題があります。

それは、こういうときは、と質問すれば、こうしてくださいと丁寧に説明してくれます。

では別の場合は聞くと、また丁寧に説明してくれます・・・

もうお気づきかと思いますが、一流選手や監督に直接教わっている選手はこれでもいいとしても、一般的な監督がこの話をいくら聞いても卓球全体にかかわる理論は見えてきません。それは、無限にある技術の一部分をいくら切り取って学習していったとしても相手は「無限」です。ですから全体を理解することは「無理」ということになります。

一方で、教員である我々は先を見通して理解できますので、なおさら卓球を理論で考えるのは「無理」と考えるような結論になってしまいます。

(まだ続きます！)

しかし、現実とは違います。卓球全体を貫く理論は存在します。

先ほどの話は、数学を例にとると

まるで 習ったことのある

方程式 ① $2x-3=3$ の x の解は $x=3$ と答えられても

習ったことのない

例 ② $123 \times 456 = 789$ の x の解は 習ったことがないのでわかりません。

このようなことになってしまうのです。

勿論、数学における一次方程式の解の求め方は、

「文字の分を左辺に数字の功を右辺に、同類項をまとめ左辺の文字の功の係数で右辺の数字を割る。」となります。

この解の求め方についての理論さえ知っていれば、どのような一次方程式が来ても解くことができます。

では、卓球における 全体を貫く 方程式の解を求めるような「理論」とは何か。

私が今まで様々な先輩方からの教えや自分なりの考えをまとめると、

卓球の

★技術は、「3つ」細かく言ったとしても「4つ」だけです。

★フットワークは「1つ」のことから考える「3つ」だけです。

この理論の詳細については、文面だけでは誤解を招く恐れがあります。

幸い今年度(令和 7 年度)指導者講習会で時間をいただいておりますので、できればお会いしてご説明させていただけたらと思っています。

この文章を読まれている皆さんの多くは、すでに多くの試合に臨み、自らの考えで、アドバイスをを行い勝利、活躍されている方も多いと思います。

そこでこの後は、

アドバイスの考え方について私自身が頭の中で実際の試合を見ながら次のアドバイスまでの頭の中での準備として実践していることを、流れ図化してみました。

資料1 資料2(次のページにあります！)のこの流れ図は、「どうやってこの流れ図に書いてあることを成功させるのか。」という「理論」に基づいた「戦術」については、紙面の都合上書いてありません。

「皆様の最も適切である。」と考える方法で行ってみてください。試行錯誤することとても大切です。

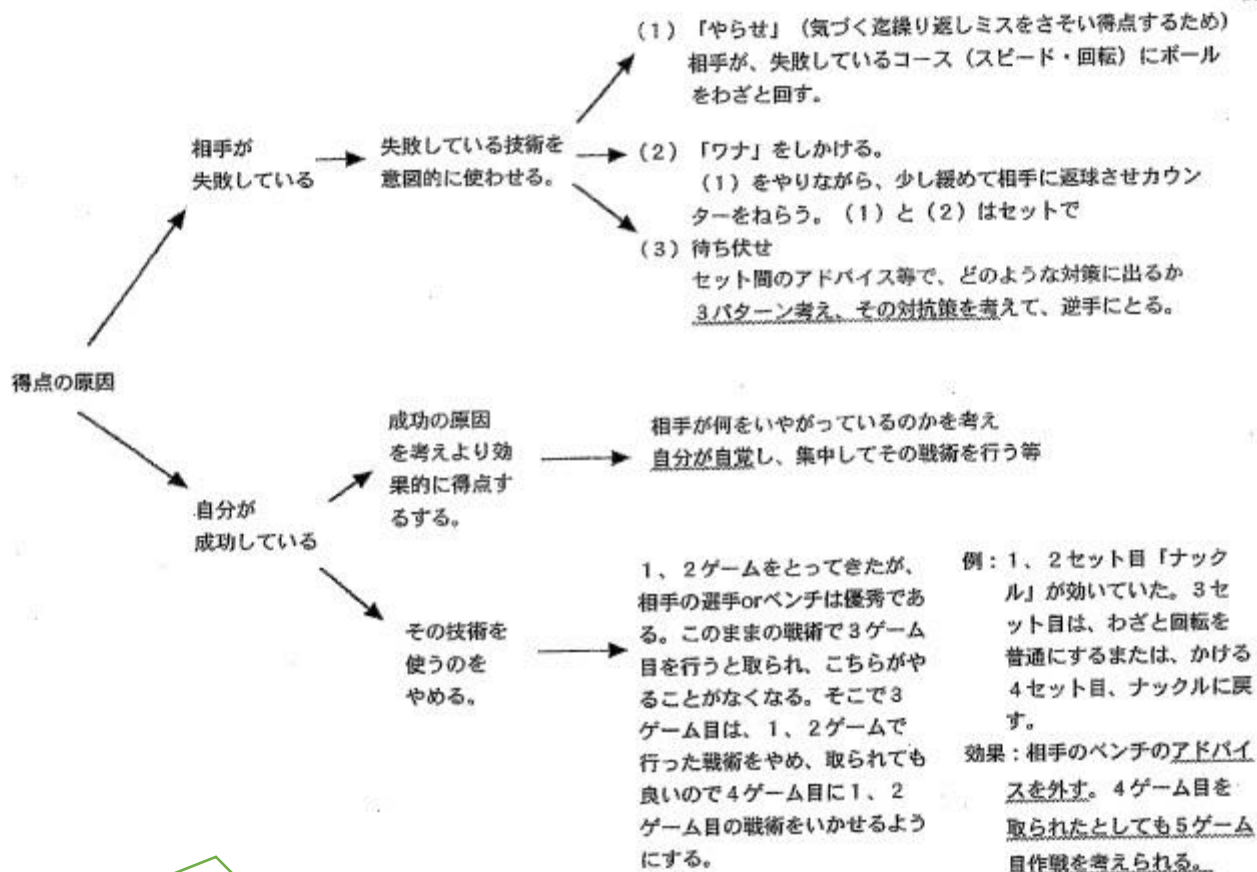
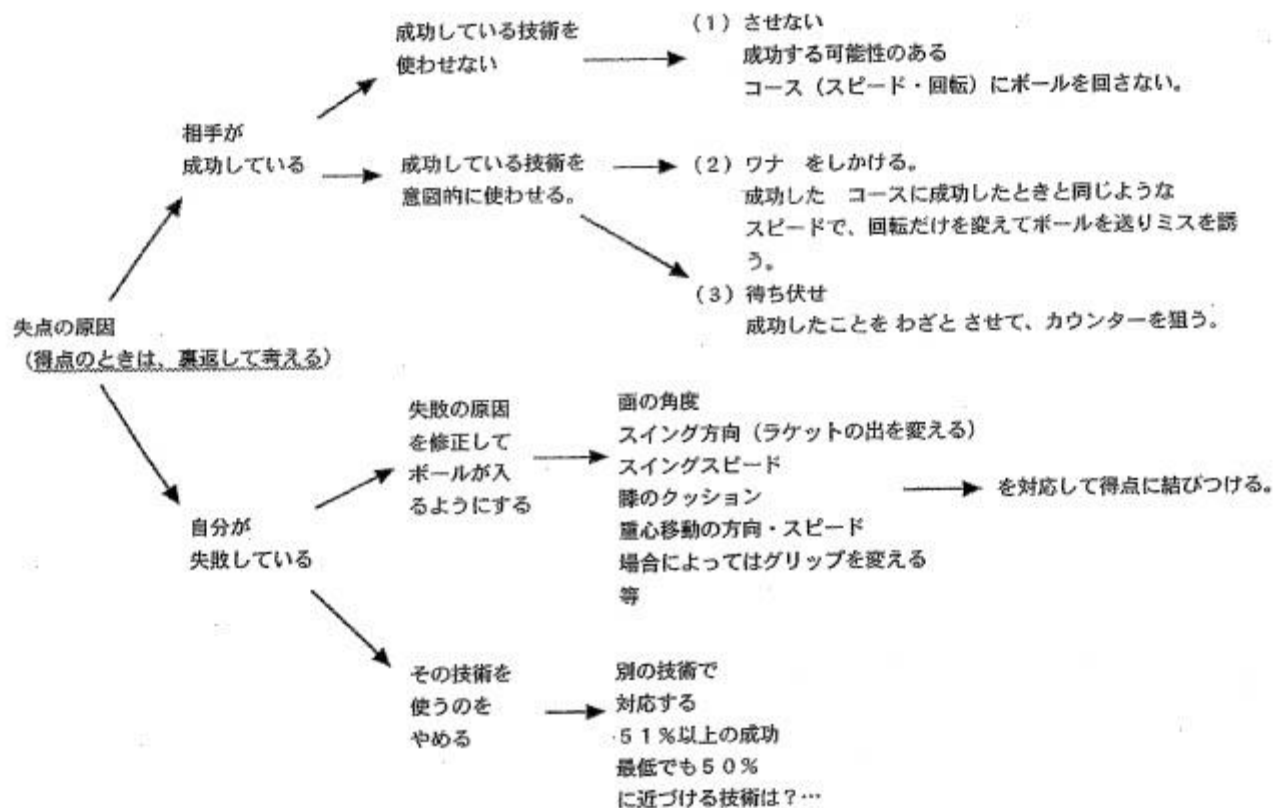
以上、「アドバイスについて」思いつくまま書かせていただきました。

内容については推敲な文章のため、誤解を招き、場合によっては不快感を覚える方もいらっしゃるかもしれませんが、あくまでも私の個人的な見解ですのでご容赦ください。

新座市立第二中学校顧問
大塚 純

(次のページ資料1・2を載せてあります！！)

アドバイスについて



少し荒くなってしまい
申し訳ありません。

⑦ 『私の考えるベンチコーチ』

私が考えるベンチコーチのポイントは以下です。

【 練習試合 】

練習試合では、ぎりぎりの試合を勝ったとき、格上の選手に勝ったときは一緒に喜び、大げさに褒めるようにしています。負けた場合は冷静にどの点が足りなかったのか、本人の意見を聞いたあと、自分の意見を言うようにしています。勝敗の結果について厳しいことをいうことはあまりありませんが、**以下のときは厳しい言葉**をかけます。

- ・試合の態度が悪いとき
- ・チャレンジしていない、目的意識がないとき
- ・途中であきらめたとき

【 本番 】

県大会や関東大会などの本番は以下の点を意識しています。

① 絶対に叱らない

本番は本人も緊張しているので、「自信をもって戦えるように」前向きな言葉をかけるよう意識し、絶対にマイナスなことを言わないようにしています。

② 状況に応じて声掛け

本人や周りの状況を見て、今は冷静な声掛けが必要なのか、背中を押すような情熱的な言葉が必要な場面なのか判断するようにしています。

③ 選手の性質の応じた声掛け

大きく分けると「冷静にアドバイスが実行できるタイプ」と「気持ちの面で後押しした方がうまくいくタイプ」がいると思います。技術的なアドバイスは多くて3つまでにしています。選手と多くの練習試合を積み重ねる中で、その選手がどちらのタイプなのか、見極めておくことが大切です。

④ 最後まで選手を信じぬく

こちらの一挙一動が選手に伝わると思います。ベンチで監督が不安な顔をすればもちろん選手も不安になります。最後の一球まで、自分が大切に育ててきた選手のことを信じぬく姿勢が一番大切だと思います。

【 その他 ベンチワークとして工夫できること 】

・それぞれの選手が試合中に仲間に掛けてほしい言葉を事前に話し合わせる。(例 Aさんは「いけるよ」「笑顔」など)→部内の紅白戦等で声掛けまで想定してやっておく→本番も同じ声掛けをすることでリラックスした前向きな気持ちで選手は試合に臨めると思います。

・ゲーム間、選手がベンチに戻ってきたとき、みんなでうちわであおぐ、首元を冷やすなど、試合に出ている選手以外が「自分ができること」をすることで、チームに一体感が出ます。選手もみんなで戦っている気持ちになれると思います。

・普段の練習前にチームで言う言葉を決めておく(例「できる！やれる！がんばる！」等)→本番のゲーム「0-0」のときに全員で声をそろえて同じ言葉をかける→練習と同じリラックスした気持ちで試合に臨める！…かもしれません。



川口市立南中学校顧問
藤原 麻衣

⑧ R7 年度学総の地区大会を終えて…

公式戦(学校総合体育大会・新人兼県民総合スポーツ大会)の県大会や地元の越谷・八潮地区大会では、団体戦では全試合5台進行となっています。5台の試合を見ながら、それぞれゲームを終えて戻ってくる選手たちに1分以内のアドバイスを的確に行うことは非常に難しいことだと、卓球部の顧問をさせていただいて10年以上たった今でも強く感じています。県大会では、関東大会や関東選抜を決める試合でタイムアウトが適用されることがありますが、タイムアウトをとるタイミングやその時に伝える内容はさらに難しいものです。私自身、よりよいベンチコーチをするためには経験を重ねていくことが必要だと感じており、いつも試行錯誤を重ねながらベンチワークをしています。お読みいただいている先生方の参考になる自信はありませんが、最近行われた地区大会で、選手たちに伝えたことを中心に簡単にまとめさせていただきましたので、ここに紹介いたします。

【学総地区予選・1分間のアドバイスで伝えたこと】

<主に技術的なこと>

- ・「このサーブがとても効いているから、この場面で使っていくと点を取りやすい。」
- ・「相手は下回転の展開になるとほとんどミスしているから、下回転中心に戦うと良い。」
- ・「相手に気持ちよく打たせすぎているから、ボールをバック側に集めて、丁寧に戦おう。」
- ・「攻撃のボールを打っても相手にとっては怖くないボールになっている。ツツスキ・カット中心の展開にしてカットマンとしてやるべきことをやる。」
- ・「ミスしそうなときは慌てずに打点を遅らせて、ゆっくりと返そう。」
- ・「スタンスがいつもより後ろになっているから、少し前に出て構えれば、ほとんどのボールが返せるよ。」
- ・(ダブルスで)「A 選手の強打にすべてやられているから、A 選手を強打させないコースに打つと良い。」
- ・「〇〇(富士中の選手名)と同じように下回転が思い切り切れたボールが来ているから、その時の練習を思い出して返してごらん。」
- ・(ペン粒の選手に対して)「上下の回転を丁寧に繋げて、クロスに来たボールを思い切り攻撃してごらん。」

<主に精神的なこと>

- ・「リードしているときにはよく声が出ているが、追い付きそうになると声が弱まっている。これでは相手にチャンスだと思われてしまうから、強気で声を出し続けよう。」
- ・「相手は勢いよく声を出しているけど、そこには目を向けずに、ボールにしっかり目を向けて1球1球返そう。」
- ・「リードされているときの試合展開が速すぎるから、少し間を取りながら、自分の得点パターンを作ろう。」
- ・(緊張して力が発揮できていない選手に対して)「あなたにとって、本当に最後の大会なのだから、悔いなくやり切ろう。ここまで頑張ってきたのだから、自信を持って！」

限られた時間の中で伝えられることは多くとも2～3個なので、技術的なことや精神的なことを組み合わせて伝えたり、またはどちらかを伝えたり、状況によっては1つのことだけを伝えて、それだけを意識して次のゲームに向かわせるようにしています。適切な言葉のチョイスや伝え方は、選手によっても異なると思うので、日頃の選手たちとの関わり方も重要になってくると思います。

最後に、ベンチコーチでは「何を伝えるか」はもちろん大切なことですが、それ以上に「誰が伝えるか」ということが試合をする選手にとって大切なのではないかと考えます。大舞台で戦う選手にとって一番響くのは、日頃から指導されている先生方の言葉だと思います。私も、これまで築き上げてきた選手との信頼関係を大切に、試合本番で自分たちの力を最大限発揮できるように、これからもベンチコーチを工夫していきたいと思っています。

越谷市立富士中学校顧問
芳賀 貴裕

⑨ 競技未経験顧問にもできるベンチコーチのコツ！！

私はここで執筆されている多くの先生方と違ってラケット競技での選手経験がないために、ベンチコーチに関してとても苦手意識を持っています。対戦相手の顧問が身振り手振りで指導されているのを見ると「何話しているんだろう」と今でも不安になります。そんな私にこのテーマでの執筆が回ってきたことに疑問を持ちながらも、技術的なアドバイスは専門の方にお任せするとして、ここでは同じ思いをされている卓球未経験の顧問にもできることをふたつ紹介したいと思います。

ひとつ目は『生徒自身で考えさせる習慣をつくれ』です。

日々の練習で基本は教えているので、試合では生徒の考えを聞いて、間違っていなければ背中を押し、的外れの時はアドバイスを行うようにしています。関東や全国などの上位大会はセット間の時間が厳密なので無駄のないように流れを作る必要はありますが、練習試合を数多くやれば慣れてくるはずです。こうすることで生徒は常に課題を持つようになり、さらには友達同士でアドバイスしあえるようになります。また、かつての教え子が練習をつけに来てくれた時、後輩に対して「大塚先生はよく、自分で考えなさいと言っていますよね。あの時があったから僕は考えるが習慣ついたし、高校生になったときに他校の生徒よりも大きく伸びることができたと思います」と話してくれたことがありましたが、考える習慣は高校で花開く一因となると思います。

ふたつ目は『一生懸命に応援する』です。

以前、世界卓球開催中に東京の卓球部顧問の方達と食事をしたことがあったのですが、卓球大好き、というかそもそも卓球で知り合った仲間なので、自然とワンセグで試合を観戦しながらの食事となりました。その時、ある先生がこんなことを言ったのです。

「ベンチの監督を見てごらん。日本の監督は座って拍手をしているけれど、中国の監督は点が入るたびに立ち上がって拍手をしている。この思いの差も、日本と中国の差のひとつだと思うんだよね」

一生懸命応援する、これは卓球を知らない人にもできることです。県内にも大きな声で応援をされる名物的な顧問の先生がいらっしゃいますが、熱の入った応援をされる生徒たちは幸せだし、実力以上の力が発揮できると思います。

こちらの思惑や技量に関係なく、試合中の生徒はベンチの顧問を頼ってきます。責任重いなと思ったことは数知れませんが、それでも個人で関東大会出場をきめた生徒にさすがに専門の先生を頼もうかと提案すると「先生で大丈夫です」と言われた時はやっぱりうれしかったことを今でも覚えていますし、生徒に一番近い場所で一緒に喜んだり悔しがったりできるのは顧問冥利に尽きると思います。

部員も入らず、思うように活動できないことに愚痴っぽくなって、恥ずかしながら全力を尽くしているとは言い難い最近の私ですが、このコラムを書く機会をいただいたことで頑張っていたかつての自分を久々に思い出すことができました。まだまだ頑張らないとな！

戸田市立笹目中学校顧問
大塚 敦子

マガジン第15号はいかがでしたでしょうか？ベンチコーチは永遠の課題ですよ。私自身試行錯誤しています。本号の中に、少しでも参考になる記事があれば幸いです。今回も執筆していただいた先生方、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！では、次号もお楽しみに！最後に…今号から、読者アンケートを実施することにいたしました。ぜひ、答えていただけたら嬉しいです！！お願いします！！読者アンケート↓
<https://forms.gle/GRjPMacCzovD8k9B6>

読者アンケートはこちら！！

スクショなどをしてご活用ください！



Life sports specialty department
Kansai 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。

