



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、「ダブルスの育成方法」です。新人戦も終わり、来年度の夏の大会に向けて日々強化にいそしんでいます。団体戦を勝ち抜くにあたって、ダブルスは大事だ！とよく言われますね。今回は、ダブルスをどのように育成していくのか。いろんな先生方の考え方を執筆していただきました。今号もお楽しみください！

執筆者の先生方

1 小林 卓矢	2 河本 晃紀	3 小井戸 健太	4 田口 直樹
さいたま市立宮原中学校	和光市立第二中学校	加須市立騎西中学校	春日部市立東中学校
5 廣瀬 俊哉	6 倉田 和宏	7 西 恒平	8 初手 航
さいたま市立本太中学校	越谷市立西中学校	横瀬町立横瀬中学校	狭山市立中央中学校

① 誰とでも組めるダブルスを目指して

団体戦で県大会、関東大会を目指すとなると必ず「ダブルス強化の必要性」に気付くのではないか。私自身は指導者としての実績が特段あるわけでもなく、プレーヤーとしても優れた実績を持っていません。少しだけ卓球が好きな一人の人間として、私の考え方や顧問として指導していることを綴ろうと思います。

①ダブルスを指導する際に意識していること

一番に意識しているのは、「部員の誰とでも組めるようにすること」です。そのためには、卓球部内の人間関係を正常に保つ必要があります。日々部員とコミュニケーションをとりながら、人間関係の把握に努めています。普段の練習では、一人ひとりの部員のストロングポイントを伝えながら、それが他の部員にも伝わるようになっています。そうすることで部員同士がお互いにストロングポイントを理解してプレーできるようになるとともに、良好な人間関係をつくる素地が出来上がり、無用なトラブルが減っていきます。

次に大事にしていることは、「派手なプレーよりもいぶし銀のプレーを狙うこと」です。経験則からにはなりますが、中学生年代は強くスピードのあるボール、回転量のあるサーブをプレーとして選択しがちです。ダブルスですから、パートナーが輝けるような味のあるプレーや派手さのない堅実なプレーをするように日々伝えています。サーブは回転量よりもこだわるもの（コースや長短、高さ）があること、カウンタードライブを狙うくらいであれば確実にブロックしていくことなど、場面によって様々です。どうすれば得点できるか。ダブルスの特徴から逆算するよう伝えています。

②ペアリングについて意識していること

理想的なのは、左利きと右利きの選手でダブルスが組めることです。しかし私はそこにこだわりません。右利き同士でも左利き同士でも構わないので。それよりもダブルスを組む2人の選手が、楽しそうに（前向きに声を掛け合って）またはコミュニケーションをしっかりとってプレーしているかを重視します。そこで、ダブルス練習の時間を設け、時間で区切りながらペアを変えて様子をみるようにしています。よいプレーをしていたペアにはヒアリングをし、上手くいった部分をチームにフィードバックをすることもあります。

卓球という競技は奥深く、ダブルスという種目もまた非常に奥深いものであると感じます。私自身も皆さんとともに、日々学びを深めていきたいと思います。

さいたま市立宮原中学校顧問 小林卓矢

②ダブルスを強化するための考え方

1 団体戦におけるダブルスの重要性

団体戦において、ダブルスが強くない場合、シングルス4本中3本とらなければなりませんが、ダブルスさえ取れれば2本で済みます。ダブルスを取って自分の学校の1番手と2番手が、相手の学校の3、4番手とやって負けない可能性が高いならば、可能性は低いですが、オーダー次第で勝つことができるようになります。**団体戦を勝ち上るため、私の学校ではその代の環境を考えたうえで最適なペアを選んだ結果、3番手がダブルスに入ることが多いです。**みなさんの学校ではどのように決めていますか？

2 サーブ・レシーブについて

まず、ダブルスにおいてはレシーブ側が有利と言われています。なぜなら「半面で待てるから」です。しかし、中学生ならロングサーブに対するレシーブをミスする生徒がかなり多いと思います。そのため、**ロングサーブをガンガン出していくのも有効**だと思います。現在の埼玉県の環境では、ペン粒やシェーク粒、カットなど守備型が多いです。それぞれの戦型への対策をしっかり考えてサーブを出すことが大切だと思います。またダブルスの場合は、5球目攻撃することを意識してサーブからの展開を組み立てる余裕をもって動けるようになると思います。また**レシーブにおいては、第一に考えることがミスをしない**ということです。理想はミスせずに、甘いボールを打っていくことが理想です。新人戦ではミスが出てしまい難しいかもしれません、学総には間に合うケースも多いです。ただ、試合の流れや展開もあるので打たない方がいい場合もあります。

3 ダブルスのペアリングについて

理想は、裏裏攻撃マンの左右で組むのが一番だと思っています。ただ、なかなかしっかり攻撃のできる右左の選手をダブルスに回せる余裕は多くの学校にはないかと思います。そのため、右の攻撃マンとシェークバック粒かペン粒の選手でダブルスを組んでいるチームが多いと思います。そこで、私はその組み合わせに対策を行いやすい組み合わせを考えて構成しています。例えば、相手が粒がいるペアの場合は、ミドル～バック側にプッシュのボールが来ることが多いです。そのボールを狙って叩き込める戦型(裏裏やバック表など)ができるだけ入れます。ペン粒とカットマンで組み合わせることも多いですが、慣れられると厳しいなと感じています。しっかり攻撃できるペアを考える方が今の環境では勝ちやすいと思います。また、どんなイメージで得点をとっていくのか、普段の練習から選手としっかり打ち合わせをして、そのための練習を行いましょう。曖昧な状態で試合をしても得られるものはあまりありません。見通しを持たせる指導することを私は心がけています。

4 ダブルスの練習方法について

STEP1:フォア半面やバック半面で多球練習

※動きながらボールを打つ練習をする。打った後は、台から後ろに下がり、ミドルの位置に戻ってくることを意識させる。

STEP2:フォア3球バック3球を30球1セットで多球練習する。

※フォアからのバックやバックからのフォアなどの切り返しの部分でラケットの出し方を注意する。

STEP3:下回転系のサーブを出して、バックにレシーブをしてからSTEP2と同じ多球練習をする。

※実際の試合の展開に合わせていくため(試合はサーブレシーブから始まるため)

5 ペンチでのアドバイスについて

ダブルスの場合は、選手の回り方がゲームによって異なります。1・3・5ゲーム目のチェンジエンドまでと2・4・5ゲーム目のチェンジエンド後の2つに分けることができます。そのため、そのゲームのアドバイスに終始してしまうと、選手の回りが異なるため意味のないアドバイスになる可能性が高いです。

〈最後に…〉

僭越ながらダブルスについて、書かせていただきました。少しでも参考になれば幸いです。ぜひいつでもダブルスだけでなく卓球について話しかけてください！一緒に考えましょう！ありがとうございました！

和光市立第二中学校顧問 河本晃紀

③中学から始めた選手たちで団体戦に勝利するためのダブルスのポイント

中学から始めた選手たちで団体戦に勝利したいならダブルスを勝たせることは絶対だと思います。

今回はダブルスの効果的な指導方法について書いていこうと思います。まずダブルスで勝つにはダブルスのことをよく知ることが重要です（当たり前ですね）。

そこでシングルスとダブルスの違いは何ですか？ と聞かれればみなさんはすぐに答えられますか。

私は下記の3点だと思います。

★ペアの2人が交互に打球する。

★サーブのエリアが決まっている。

★2人のコンビネーションが重要である。

上記3つのポイントのうち上の2つは当たり前かもしれません、あえて書かせていただきました。

まずはダブルスはペアが交互に打球するので、その点をよく考えてみれば対策は簡単で、とにかくペア同士をスムーズに打たせなくするように打球するということです。すなわち動くペアを交差させるようにするとか、同じコースをひたすら狙うなどが考えられます（おそらくみなさんはすでに知っていますよね）。

またサーブのエリアも決まっているからこそ、その中で予想外のサーブを出す方法も効果的です。例えば、短い上回転とか、長い下回転などが意外と効果的で、しゃがみ込みサーブなどもダブルスで結構使う人が少ないので結構効くことがあります。ですが、今回一番書きたかったのが、3つ目のポイントであるペアのコンビネーションの重要性です。そこでみなさんは、勝てるペアの条件にはどんなものがあると思いますか？

私は、以下の4つの条件だと思います。

条件1 レシーブの種類が多い。

条件3 単純なミスが少なく粘り強い。

条件2 台上プレーが優れている。

条件4 パートナーのことを考えてコースを的確に打ち分けられる。

レシーブの種類が多いければ、相手に読まれにくいでし、ダブルスはシングルス以上に台上でのやり取りが多いので台上プレーが優れていればかなり有利に戦えます。そして、最も大切だと考えているのが、単純なミスをしないということです。ダブルスの場合は、よっぽどのがなければシングルスのような、エースが打ってきそうな強い攻撃は来ない場合が多いです。つなげてくる相手が多いからこそ、単純なミスが敗戦につながるのです（絶対に自分たちからミスをしないという気持ちが大切です）。

そして最後に書いた条件4が、パートナーシップの大切さ、すなわちパートナーのことをよく考えて打ち分けることの重要性です。パートナーの得意コースや得意球種によって自分が出す球も自ずと変わってくるはずです。

最後にダブルス強化ためのレッスン方法を1つ紹介します！

★出せるエリアが限られているサーブは、そのエリアを有効に使えるかがカギになってきます。

レシーブは、サーブがくるコースが限られているのでフェイントを使うことで相手のやりたいことを封じます。

レッスン1 サーブ＆レシーブを強化しよう！

(1) サーブは、ただ漠然とフォア側を狙うのではダメです。

(センターイン寄りのサーブとか、左横回転サーブをサイドへ出すなど)

(2) 1ゲームに1、2本ぐらいはロングサーブを使いましょう。

(3) レシーブはフェイクを入れて相手の甘い返球を誘いましょう。



※今回はレッスン1しか紹介しませんが、他にも強化レッスンがあるので興味がある人は聞いてくださいね。

忘れがちなダブルスにおいて最も重要な1つの要素は？

コミュニケーションを大切に ここまでダブルスの強化方法について書いてきましたが、これらはいつも、パートナーとの意志の疎通が大切なのです。自分が、“ここに打つ”と伝えることでパートナーは「どこに返球がきやすいか」と予測ができます。さらに、その後の動きもスムーズに行いややすくなり、衝突を防ぎます。“サーブを出すコース”“レシーブを返球するコース”は、試合中でもサイン等で伝えることが大切です。互いを理解し合うことは、コンビネーションを向上させることにつながるはずです。

(パートナーとの意思疎通を深めるにはかなり時間がかかるので、できるだけ長く同じパートナーで練習や試合経験を積ませることも重要なポイントの1つなのです！)

ダブルスは団体戦に勝つためにとっても大切です。みなさんも改めてダブルス強化をはかっていきましょう！

④ダブルスを作る上で考えていること

1 ダブルスのペアの作り方

(1) プレー領域が重ならない（重なりにくい）ペアにする

○ペン粒とカットマンの組み合わせ / 前陣カットマンと後陣カットマンの組み合わせ 等

△ペン粒とペン粒 / 2人とも後ろに下がるカットマンペア 等

→プレー領域が重なるところが多いペアは、お互いに動きが大きくなってしまったり、動ききれなくなったり、動きづらさを感じたりすることが多い。

(2) 「どの選手をダブルスにするか」を考える

- ・攻撃するときのフォームが大きく、シングルスで戦うと戻り遅れてしまうことが多い選手
- ・パワーが強くなく、シングルスでは打ち抜くことが難しいが、つなぐことが上手な選手

※ 誰と誰を組ませるかという「ペアリング」が優先されるが、シングルスよりもダブルスの方が活躍しやすい選手もいるので、そのような選手を起用して上手にペアを作ることも大切。

2 ダブルスの動き方

左側で打ったら、左に抜ける



右側で打ったら、右に抜ける



3 ダブルスで意識すること

(1) 1番大切なことは「ミスをしないこと」！

ダブルスは「動いて打つ」の繰り返しになるので、ミスをしやすい。そのことを指導者、選手が理解し、できるだけ自分たちからミスを出さないようにすることが大切。

(2) ダブルスのルールを理解する

ダブルスのサーブとレシーブの関係のルールをきちんと理解することが重要である。各ゲームのスタート時やチェンジエンド時のサーブとレシーブのルールについて意識していない人も多い。

(3) 「ゲーム（練習）」を多く行う

「ダブルスの動き方や勝ち方」は、ゲーム（練習）の中で理解することができることが多い。シングルス対ダブルスになってもよいので、たくさんゲーム（練習）をすることが必要である。

⑤ダブルスの強化について！

0 ダブルスの重要性

ダブルスは、何よりも団体戦に勝つために重要なポジションであると考えています。当たり前のことは、団体戦でダブルスが負けるということは、残り4つのシングルのうち、3つ勝てなければチームは負けてしまいます。逆に、ダブルスが勝てば、残り4つのシングルのうち、2つ勝てば良いのです。これは、オーダーを作るときにおいても、シングルスの選手の置き方を、「4分の3」勝てるようになりますか、「4分の2」勝てるようになりますか。どちらが良いのかでは、全然違ってきます。「ダブルスを制するものは団体戦を制す」と言っても過言ではないと思っています。よほどの力の差がない限り、ダブルスを落とした瞬間から、小心者の私の心臓は2倍速でビートを刻み始めます。ダブルスが負けると、監督の寿命は縮むのです。団体戦において、それくらいダブルスは重要なものです。

ダブルスは、シングルス4人に入れなかった、チームの5、6番手で組むものではありません。団体戦で3点とるためにベストな6人の配置（組み合わせ）であることが大切です。そのメンバーを選ぶ上で、①シングルで強い選手がダブルスでも強いというわけではないということ（幅広い選手育成と選手起用が重要）、②ダブルスは、シングルスとは別競技とも言えるほど違うものであると自分は考えているのですが、そう思っていない人も多いのかなと思うところが多々あります。

3点取って勝とうという時、なかなかチームの1番手や2番手はダブルスに使えないかもしれません、3番手をダブルスに起用することはよくあることです。また、シングルでなかなか勝てないからと言って、その選手を起用しないのも勿体無いです。シングルでは埋もれてしまう選手も、ダブルスでは輝く場合があります。選手一人一人の持つ力（何ができるか）をよく見て選手を選んでいくことが大切です。

1 ダブルスを指導する際に意識していること

誰を起用しても、どんなペアリングでもいけるように、チーム全員が同じコンセプトを持ってダブルスの練習（試合）に取り組むこと。もちろん、起用した選手・ペアによって、期待する活躍の仕方は異なります（ミスをしないことを徹底してほしい・メンタルが強い【我慢できる・諦めない・うまくいかない時でも自分（自分たち）で考えられる】攻撃力で押してほしい・サーブ力がある等）ただし、最低条件として①コンセプトや自分の役割を理解できる選手であること、②強打されないサーブが出せること、③安定したレシーブができること、④ミスのない攻撃ができるることは共通してできほしいと思っています。

2 ダブルスの指導法

全ての選手にダブルスの練習をさせます。普段団体戦でシングルで出場する選手にもダブルスの練習をさせます。高校以降、団体戦でダブルスに出場するのはチームのエースです。個人戦においてシングルとダブルのどちらかを選ばなければならない縛りもなくなります。将来的にも、チームのためにも、ダブルスは全員がやるべき大切なもののなだという意識を持たせたいと思っています。また、そうすることで部内での練習（試合）の負荷も高めることができます。

ダブルスでは、しっかり動くことや、安定したサーブ・レシーブ、サーブ・レシーブの後の展開（パートナーや相手のこと）を考えること、やたらむやみに打たなくても点数を取る方法を考えることなど、卓球が上手くなるために必要な要素がたくさんあります。「ねらい」を伝えないでやらせる「遊び」で終わらげてしまうところもあるので、注意しています。

3 動き方

新座二中の大塚先生に教えていただいた、「壱の型～参の型」の動きを真似させていただいている。みんな大塚先生の話を聞けばいいと思っています。

4 練習方法

覚える動きは、①フォアで回る動き、②バックで回る動き、③回り込みフォアで回る動き、④左右ペアの動き、⑤大塚先生の「壱の型～参の型」をおさえたあと、サーブ・レシーブから、①～⑤の動きをできるようにします。基本はそれだけです。（多球練習・1球での練習、両方やります）

サーブレシーブからの動きを、その時の課題に合わせたものにしていきます。（とにかくツツツキで我慢する・粒高のボールに対してミスなくラリーができるように練習する・サーブから3球目攻撃・レシーブから4球目攻撃・その他フットワークなどのシステム練習…。【試合で使うことをやる。使わないことはやらない】という点を外さない課題であれば何でもアレンジ可能だと思います。シングルの考え方とそんなに変わらないと思います。）1球での練習は、ダブルス対ダブルスで練習するのではなく、ダブルス対シングルの練習にすることはよくあります。練習相手は、ダブル同士よりもシングルの方がブロックやツツツキにミスが出ないからです。

5 ペアリング

誰とでもいいので、好きに組みなさいと言っています。ペアをいつも同じにするのではなく、別の人とも組ませます。（5ゲームエレベーターリーグをやった後、「今組んだ人と別の人と組んで」と指示を出し、また5ゲームくらいエレベーターリーグをする…など）

個人戦のペアリングは自由ですが、団体戦は監督が決めるようにしています。目が合うと殴り合いが始まるほどの仲の悪さでなければ、関係性は気にしません。選手それぞれが、何ができるかが重要です。中学生の「あいつとは相性が悪い」は自分自身の技術がないことに対する言い訳です。卓球が上手な人は、ダブルスも上手ですから。誰と組んでもちゃんと実力を発揮してくれます。

⑥ダブルスを育成する上で大切にしていること

団体戦を実施する上で、ダブルスの重要性はとても高いと思います。私が今まで卓球部を持った学校では、シングルスで確実に勝てるようなクラブの選手は今まで一人もおらず、団体戦で勝つためにはダブルスを取ることが必須でした。そんなチーム運営で意識していたことをお伝えします。

① ペアの組み方

ペアを組むうえで重視していることは、**コミュニケーションが取れること**。どちらかが最低でも異質ラバーを含んでいることです。卓球のダブルスではミスの少ないプレー。特にレシーブでミスしないことが非常に重要になります。中学校スタートの裏裏の生徒は**レシーブミスが多い**です。異質ラバーでレシーブすることで、レシーブでの失点を抑えるようにしています。

② 練習方法について

ダブルスは、1球交代で打たなければならない縛りがある分、シングルスよりも難しくなります。そのため、ダブルスで試合に入る前に4段階に分けて指導をしています。

- 1, シングルスでの技術の向上
- 2, 多球練習でのダブルス練習（ワンコース、フォアバック2本ずつ等）
- 3, ダブルス対シングルスでの1球練習
- 4, ダブルス対ダブルスでの1球練習

練習メニューで特別なことは行っていません。右右や右左ダブルスの基本の動き、崩されるパターンの動きとその対処、相手を崩すためのボールの出し方ぐらいです。また、動きに慣れさせるために、1球でも多くダブルスの動きで打たせるようにしています。

また、よくあるチームの形として、シングルスを4人固めてから残りの2人をダブルスにするチームがありますが、個人的にはあまりお勧めしません。近年どのチームにもクラブに通っている選手が1人はいることが多く、ダブルスを取れずにシングルスで3本取り切るのが難しいからです。その時のチーム事情にもありますが、シングルスの2、6番手や3、5番手などでダブルスを組んできたことが多いです。

③ 動き方を理解させるために

なぜその動きが効率的なのかを伝えていますが、なかなか理解できない生徒が一定数います。図を用いて説明したり、アニメーションを活用したり工夫をしていますが、それでも難しいのが実態です。私の学校では、**全体で理解を図るために、ミーティングを通して理解できた人から理解できていない人に教えあいの時間を取るようにしています。コミュニケーションが重要なダブルスだからこそ、生徒同士で教えあうことも大切な時間だと思います。**

⑦ダブルスを育成する際に意識していること

指導をするにあたり、生徒の中には「ダブルスは『シングルスに出られない人が取り組むもの』『交互に打つため動きづらくて楽しくないもの』」というマイナスイメージがあるため、まずはそれを取り除くところから始める。ダブルスが団体戦で勝つためにどれだけ重要なポジションであるか、ダブルスにどんな魅力があるのかを生徒に話し、それを体験させていく。これにより生徒自身がダブルスを嫌々やるのでなく、やる気や目的をもって練習できるようにしている。私が考える「ダブルスの魅力」は、次の二点である。

(1) ラリーをつないでミスを減らせば、格上の選手に勝てることがある

ダブルスはシングルスに比べ、個人の決定力があるよりも、ラリーをつないでミスを少なくした方が勝ちやすいため、つなげることだけに集中させることで、ミスが減って勝ちやすくなる。

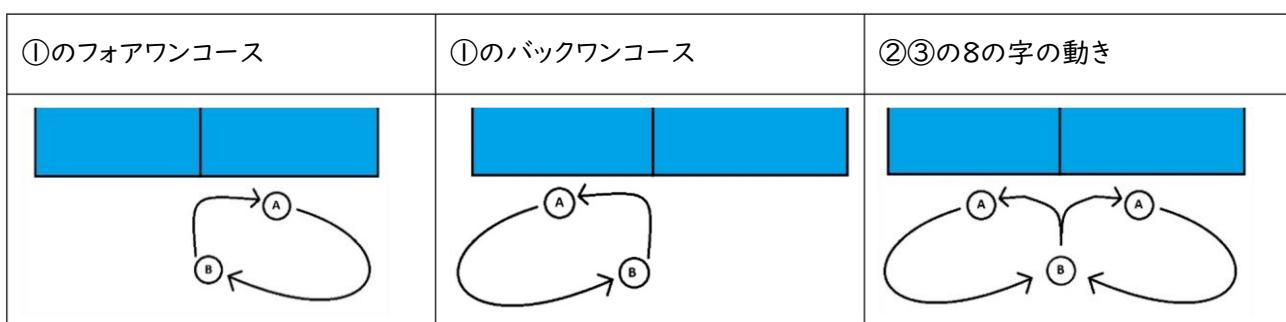
(2) 一人ですべてやらなくてよい(得意を活かした役割分担)

ドライブやスマッシュに課題がある、チャンスマスクが苦手など、戦型や生徒の特徴などでできない部分があったとしても、苦手を補えるペアにすることで、それぞれが得意なことをやり切ることで勝つことができる。

この二点を伝え、実際に試合で勝てたり、役割にはまったプレーがあつたりすると良い。また、少し楽しさを感じたところで、ダブルスならではの戦術等を教えると、思い通りに試合が進んで更に良いイメージをもてるようになる。

しかし、上の二点を実践するためには、ペアの動きがスムーズに行える必要がある。そこで、動き方を練習するために最初に実践している方法を紹介する。ここでは、どのチームでも多く見られる右利き同士のペアを例として挙げる。(図のAは球打つ場所、Bは次に打つ人の待機場所を表す)

- ① ワンコースでぐるぐる回るように動く(マシン練習や多球練習)
- ② フォアとバックに2本ずつ送り、打球場所から近い外側に抜けて8の字に動く(多球練習)
- ③ フォアとバックにランダムにボールを送り、打球場所から近い外側に抜けるように動く(多球練習)



※①から順番に行っていくが、ミスを減らすために「10球連続でミスなしで打てるまで」等の課題を出し、集中力を維持できるようにする。

⑧ 「ダブルスを制したチームこそ、団体戦で勝てるチーム」

私自身、ずっとそのように考えています。といっても、果たしてどういうペアが強いのか、いつも頭を抱えています。顧問の先生方の指導法や考え方で、ダブルスの形は大きく変わります。私なりに強いと感じるダブルスについてお伝えします。

①ミスが少ない選手をダブルスに置く。

ダブルス…というより、卓球は、相手より一本多くコートに収めれば試合に勝てるスポーツだと考えています。特にダブルスは、**自滅をしないペア**が安定して勝てているように感じます。攻撃型同士・守備型同士・攻撃と守備のペア…多様な組み合わせはありますが、どのような組み合わせでも、簡単に点数を渡さないペアが手強いと感じます。

ツツツキや対下回転打ち、レシーブ、粒ならプッシュ等、安定して返球し続けることのできるペアを考えていくことが大切だと思います。特にダブルスのメンバーを決める時には、シングルスの強さに問わらず、**丁寧にボールを返球できる選手**を起用します。

②ミスが少ないペアとは。

これがかなり頭を抱えます。個人的にミスの少ないペアの特徴は、「同じ戦型のペア」や「同じ種類のラバーを貼っているペア」だと思います。こういったペアは、割とスムーズにダブルスにも対応できているように感じます。「カットマン同士」、「ペン粒同士」、「バック粒とペン粒」、「ペン粒とカットマン」、「カットマンとバック粒」、守備型のダブルスを考えてもこのようなパターンがあります。「攻撃同士」、「バック粒と攻撃」もいいと思います。逆に「**攻撃型とカット**」、「**攻撃型とペン粒**」といったペアは、それぞれの能力が高くないと力を発揮しづらいうに感じます。それでも攻撃型と守備型でペアを組むのであれば、守備型には攻撃力が、攻撃型には守備力が求められると思います。

③どんな練習が必要か

私の場合、守備系の技術の練習を徹底して行います。攻撃やカットマンならツツツキを続ける、ペン粒やバック粒ならプッシュを続ける、攻撃・ペン粒のペアなら、ツツツキ⇒プッシュ⇒合わせる⇒ブロック⇒ツツツキ…といった練習です。傍から見たら、地味な練習かもしれません。ですが、**地味な技術をコツコツと出来る土台があるからこそ、「リスクを犯して、点を奪いに行くプレー」につながる**と考えています。安定したプレーを練習で徹底して行い、それを含めて実戦形式の試合をする…といった流れで取り組んでいます。

ダブルスは、人によって考え方は大きく異なると思います。他の先生方の考え方も参考にしながら、自分なりの最適解を見つけることも、卓球指導の楽しみの一つだと思います。卓球談義は私自身大好きですので、何かあれば遠慮なくお声掛けください。

狭山市立中央中学校 初手 航

マガジン第16号はいかがでしたでしょうか？団体戦において、必ず大事なポジションとなるダブルス。私自身もとても重要視しています。本号の中に、少しでも今後の指導の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…**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/3bBRHyK6CdVWQv9X8>

Table tennis specialty department
Saitama Jyosei 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。

埼玉県小体連卓球専門部



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！