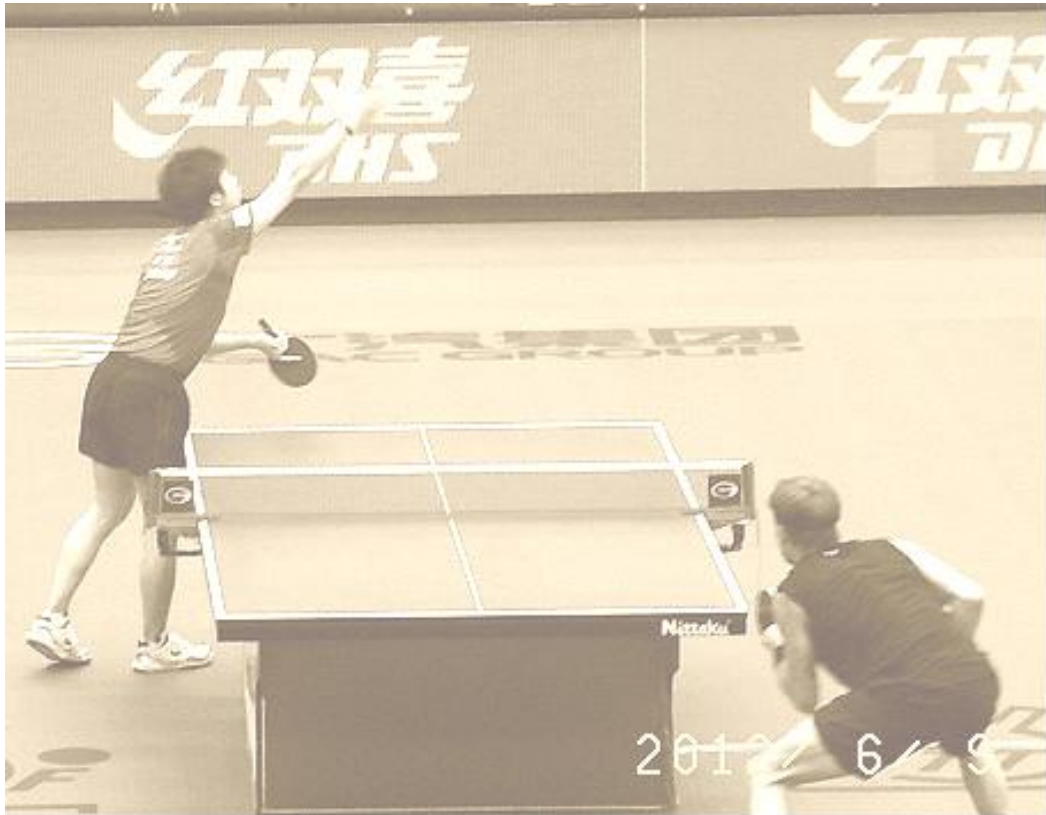


**平成24年度**

# **三木市卓球ジュニア選手強化練習会**



**平成24年7月29日(日)**

**三木勤労者体育センター**

**主催：三木市体育協会**

**主管：三木市卓球協会**

(ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~ttm/>)

**後援：三木市教育委員会**

# 平成24年度 三木市卓球ジュニア選手強化練習会 <指導者名簿>

平成24年7月29日(日) 三木勤労者体育センター

	氏名	記事
1	中嶋 将雄	三木市卓球協会・会長
2	塩谷 英雄	三木市卓球協会・副会長【公認スポーツ指導員】
3	岩崎 誠	三木市卓球協会・事務局長【公認スポーツ指導員】
4	宮本 敦子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
5	武庫 富美子	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
6	岡田 茂美	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
7	氏田 俊子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
8	佐野 宜規	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
9	吉永 紀子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
10	佐々木 良憲	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
11	山本 卓弥	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
12	上田 和弘	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
13	藤枝 武留	応援指導員（社会人）
14	小林 由沙美	応援指導員（大学生）
15	吉田 有希	応援指導員（高校生）
16	大田 真美	応援指導員（高校生）
17	明空 美希	応援指導員（高校生）
18	宮永 梨沙	応援指導員（高校生）
19	堀田 実菜	応援指導員（高校生）
20	門 友美	応援指導員（中学生）
21	國戸 優佳	応援指導員（中学生）

※1 公認スポーツ指導員：(財)日本体育協会/(財)日本卓球協会公認資格者

※2 ジュニア卓球指導員：三木市内のジュニア選手を指導している方

※3 応援指導員：三木市卓球協会を応援して頂いている指導者

<参考>都合により参加できない協会役員

	多田 徹	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
	関本 旬太	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）



## 三木市関係選手トピックス【戦績】 (H23.8月～H24.7月の1年間)

～ 三木市卓球協会ホームページ(<http://www1.ocn.ne.jp/~ttm/>)から ～

- ◆第34回東播磨地区中学校総合体育大会(東播総体)卓球競技  
平成24年7月21日(土)、22日(日) 加古川市立日岡山体育館(兵庫県加古川市)  
【女子団体】優勝 吉川中学校 ★第56回県中学総体へ出場決定(7/29～30日 同会場)  
(メンバー:新城 早紀、前川 理帆、鶴 彩花、中井 詩絵、富永 侑里、道端 英奈  
堀本 加奈子、多田 実咲季、小林 香恋、井本 あゆみ)  
【女子個人戦】第4位 多田 実咲季(吉川中学校) ★第56回県中学総体へ出場決定
- ◆第56回兵庫県高等学校総合体育大会卓球競技 (兼平成24年度全国高等学校卓球選手権大会兵庫県予選会)、  
(兼平成24年度近畿高等学校卓球選手権大会兵庫県予選会)  
平成24年6月8日(金)～10日(日) 姫路中央体育館(兵庫県姫路市)  
【女子団体】準優勝 芦屋学園高等学校(多田涼夏) ★インターハイ出場決定(長野)  
【女子ダブルス】ベスト16 多田涼夏・藤本小雪(芦屋学園高等学校) ★近畿大会出場決定(滋賀県)
- ◆第67回国民体育大会卓球競技少年の部兵庫県予選(兼第66回兵庫県民体育大会卓球競技少年の部)  
平成24年6月23日(土) 姫路中央体育館(兵庫県姫路市)  
【少年女子】第3位 多田涼夏(芦屋学園高等学校) ★補欠選出
- ◆平成24年度全日本卓球選手権大会(マスターズの部)県予選会  
平成24年6月17日(日) 宝塚市総合体育館(兵庫県宝塚市)  
【女子ローシックスティ】準優勝 岡田茂美(あみん)  
【女子ハイセブンティ】準優勝 宮本敦子(三木市緑が丘)  
2名とも本大会出場権獲得(H24.10月26日～28日 神奈川県藤沢市)
- ◆第35回 全国レディース卓球大会兵庫県予選会(ダブルス)  
平成24年5月15日(火) 神戸中央体育館(兵庫県神戸市)  
【Bクラス(合計年齢110～125才)】優勝 岡田茂美・堀口淑子組 全国大会出場決定  
(H24.7月27日(金)～29日(日) 鳥取県コカ・コーラウエストスポーツパーク鳥取県民体育館)
- ◆兵庫県レディース卓球選手権大会(年令別シングルス・ダブルス)  
平成24年3月6日(火) 神戸市立中央体育館(兵庫県神戸市)  
【シングルス60-64歳】優勝 岡田茂美(あみん)
- ◆第34回全国レディース卓球大会(ダブルス)  
平成23年12月9日(金)～11日(日) (沖縄・那覇市民体育館)  
【Cクラス(合計126才以上)】全国ベスト8(★ランキング5位) 大浦幸子・岡田茂美組(あみん)
- ◆第56回東播七市親善卓球大会(H23)  
平成23年11月13日(日) 加古川市立総合体育館(兵庫県加古川市)  
【一般の部】準優勝(6年連続) 三木市  
監督 山本卓弥、役員 上田和弘、選手 多田徹、黒田基嗣、岩崎陽介、井上慎也、  
小林由沙美、多田涼夏  
【ベテランの部】準優勝(2年連続) 三木市  
監督 岩崎誠、選手 塩谷英雄、佐野宜規、武庫富美子、岡田茂美、宮本敦子
- ◆第26回川西市ジュニアオープン卓球大会  
平成23年11月3日(日) 川西総合体育館(兵庫県川西市)  
【女子団体戦 中学Aクラス】準優勝メンバー 多田涼夏(三卓ジュニア)  
【女子団体戦 中学Bクラス】第3位 多田実咲季・小林香恋・舟坂朱里(三卓ジュニア)
- ◆第50回近畿卓球選手権大会  
平成23年9月25日(日) 大阪市中央体育館(大阪府大阪市)  
【女子ハイセブンティ】優勝 宮本敦子(三木緑ヶ丘・兵庫)  
<http://pingpongkinki.jimdo.com/>近畿卓球選手権/対戦結果/
- ◆第25回東播卓球選手権大会(シングルス・混合ダブルス)  
平成23年8月7日(日) 高砂市総合体育館(兵庫県高砂市)  
【男子シングルス】第3位 岩崎陽介(松本クラブ)  
【混合ダブルス1部】第3位 山本卓弥・寺谷友香(KEMEL)  
【混合ダブルス2部】準優勝 塩谷英雄・岡田茂美(遊球・あみん)

## 平成24年度 三木市卓球ジュニア選手強化練習会 スケジュール

1. 主催 三木市体育協会
2. 主管 三木市卓球協会 (<http://www1.ocn.ne.jp/~ttm/>)
3. 後援 三木市教育委員会
4. 日時 平成24年7月29日(日) 午前9時～午後4時00分  
場所 三木勤労者体育センター

### 5. 参加選手内訳

学校等	男子	女子	計(人)
緑が丘中学校	14	9	23
三木中学校	20	8	28
吉川中学校		女子※県中学総体へ出場	0
自由が丘中学校	1		1
小学生		7	7
合計	35	24	59

### 6. スケジュール

9:00 開校式

- ・講師の紹介等【卓球協会 塩谷】

9:15 講習【卓球協会 塩谷】

- ・選手の皆さんに

- (1)考える ⇒自分で考えるクセを付けよう(上手くなる近道)
- (2)マナー ⇒強いだけではダメ、マナーを身に付けよう・・・4<sup>th</sup>-<sup>th</sup>
- (3)友達 ⇒友達・仲間を作る、増やそう
- (4)卓球で1番大事 ⇒角度(卓球の命)、球を見ること(基本)・・・5<sup>th</sup>-<sup>th</sup>
- (5)卓球は予測のスポーツ(2番目に大事)  
⇒相手(の動き)をしっかり見よう、予測することが大切

9:35 練習開始

- ・初級、中級、上級の3部にチーム編成(ここからチーム単位に実施)

9:45 ウォーミングアップ【ラジック・体操】

10:00 基本技術①

- (1)フォアハンド技術、バックハンド技術 ショート(ブロック系)
- (2)切替えし、フットワーク、サーブ・レシーブ

12:00～13:00 昼食・休憩

13:00 基本技術②

- (1)フリック系技術【フォア、バック】
- (2)3球目攻撃

ルール説明、見取り練習はチームごとにレベルに応じて盛り込み  
※上級は、見本試合等で試合開始から終了までゲームとマナーを学ぶ  
(卓球の楽しさを知り、練習の目的意識を高める)

15:30 練習終了、片づけ清掃

- ・反省会【生徒と講師の談話】

16:00 終了

## < 卓球愛好者のマナー（スポーツマンとして） >

### 1. あいさつ

#### (1)練習場・試合会場【日常生活と同じ】

- ・おはようございます(こんにちは)・・・今日、何人にあいさつできましたか？
- ・さようなら(失礼します)

#### (2)練習中

- ・お願いします
- ・ありがとうございました(ありがとうございます)
- ・すみません(ボールを拾ってもらった時等・・・)

### 2. マナー

#### (1)大会・試合会場

- ①時間を守る【日常生活と同じ。選手として失格】
- ②試合を運営している人への感謝
  - ・組合わせ表を棄てない
- ③会場の注意事項を守る
  - ・ゴミを出さない、ゴミは持ち帰る
  - ・飲食時の注意事項
- ④自分のゲームコールに注意する
- ⑤他人のゲームエリアに入らない

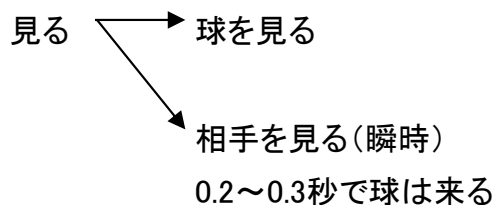
#### (2)試合

- ①あいさつをする【お願いします・ありがとうございました】
- ②ゲームを棄てて、ふてくされる態度は駄目
- ③ボールの扱い方【取りにくいボールは、試合進行を遅らす】
  - ・投げない、相手に取りやすい渡し方をする
  - ・他コートから入って来たボールは、蹴ったりせずにレットを申告する
  - ・ボールを拾ってもらった時は、礼を言う(ありがとう・すみません)

**スポーツマンとしてのマナーを身につけましょう！！**

## ●卓球で1番大事なこと

1. 角度(卓球の命)
2. 球を見ること(基本)

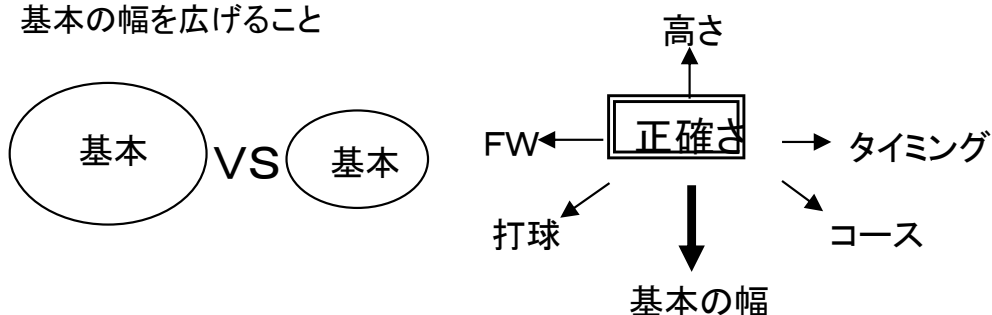


今必要なもの(世界で戦うためには)⇒勝つためには！

1. Sv, Rv
2. 前陣でたたける
3. BH(バックハンド)
4. 一発=スピード(速い球)

## 試合とは・・・基本VS基本

基本の幅を広げること



## ●卓球で2番目に大事なこと ⇒ 予測する

心理で相手の心を読む(予測する事が必要)

至近距離で、目にも止まらない速さでラリーが続くところが卓球の面白さ

ラリーを続けるには、ボールを追うための動体視力より、相手が打つ前にある程度予測しながら待つ、つまり、先を読む力がないと駄目。

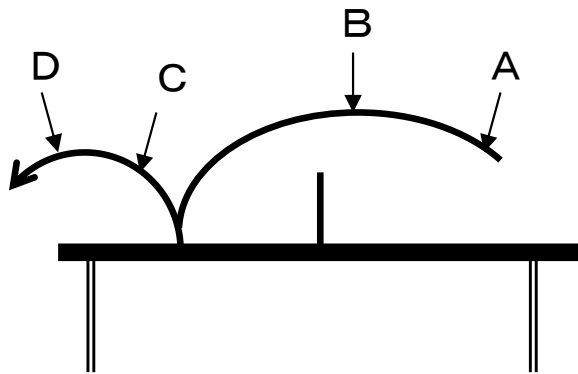
ゲームプランをしっかり持ちながら、相手の動きを見てどんなボールを打つか読まないといけない。その時、特に気をつけるのは打点、打つ高さ。

相手の打点が低くなれば、打ち返してくるボールの角度が限られる。自分の打ったボールの回転で相手の返球コースを限定することもできる。そういった駆け引きがラリーの間中続く。ここが卓球の面白み。

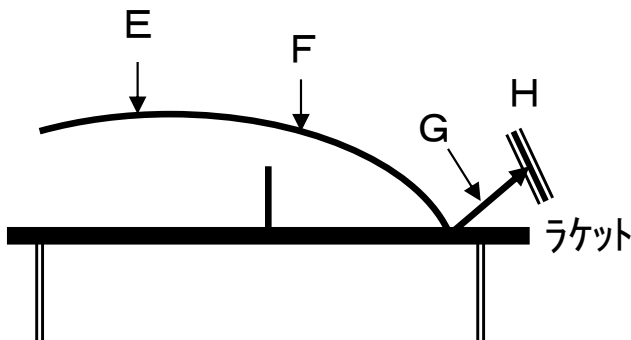
# 《球を良く見る》

1. 目で良く見る
2. 心理(作戦心理)で良く観る

## 1. 目で良く見る



- A. 球も見てるが、相手の全体を見る
- B. " 相手の肩から先を見る
- C. " 相手の肘から先を見る
- D. 手首の動きと球を見る  
(ミートの瞬間)



- E. 球を良く見る  
相手の全体をぼんやりで良いから見る
- F. 球を良く見る  
相手の動きを良く見る
- G. 最終的に球の性質を確かめる  
相手の動きを確認する
- H. 球を正確見る  
ラケットと球を当たる(瞬間)ミートまでボールを見る  
ミートをする瞬間だけは相手を見なくても良い

## 1. 卓球の特徴

### (1) ボールの回転種類

- ① トップスピン(前進回転) 前へ進む回転
- ② バックスピン(後進回転) 後に戻る回転
- ③ サイドスピン(横回転)
  - 右回転
  - 左回転
- ④ ナックル(無回転)

### (2) 回転とラケット角度 <参考>

### (3) 卓球にストライクコースは有るか？

- ① ストライクは自分で作る
- ② ストライクを多く作る(フットワークが必要)

### (4) タイミング(リズム感)

- ① 打点=バウンドの打つ位置(直後、頂点前、頂点、頂点后)
- ② 打球のリズムに合わせて打つ

## 2. 体の使い方

### (1) グリップ

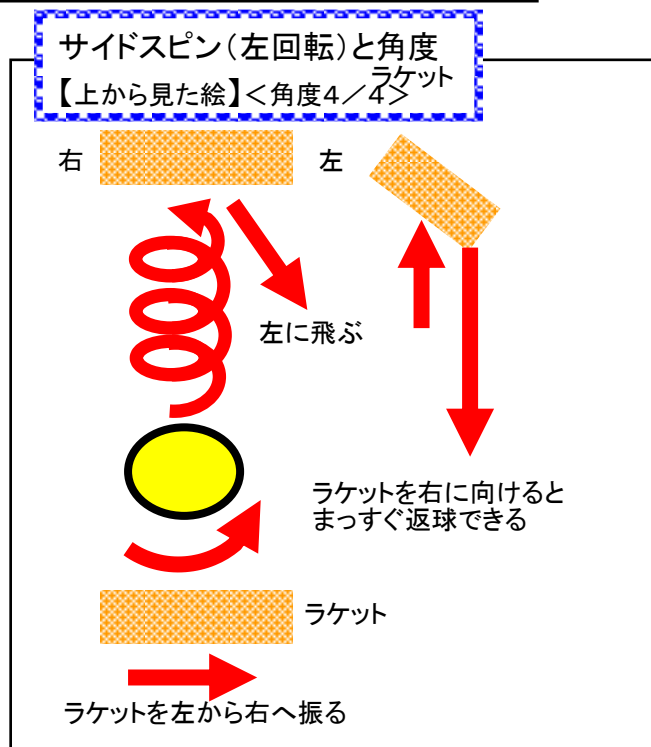
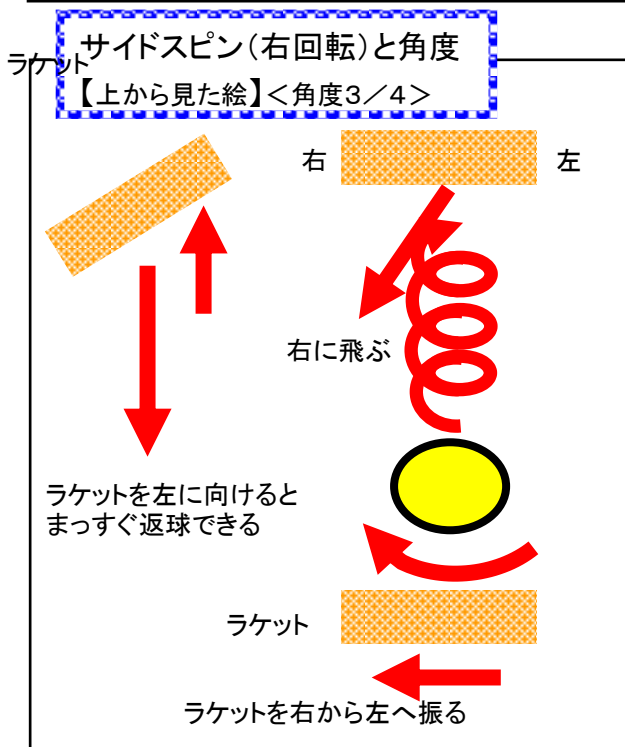
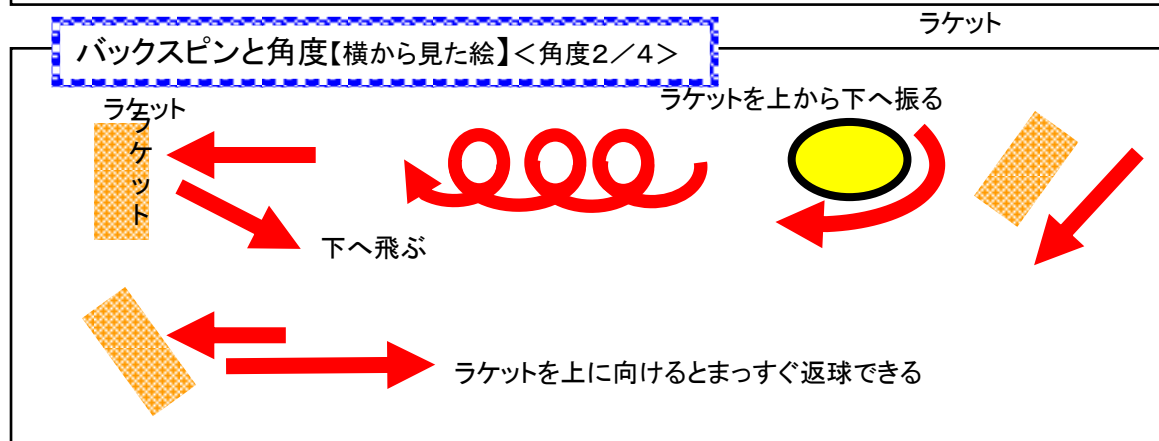
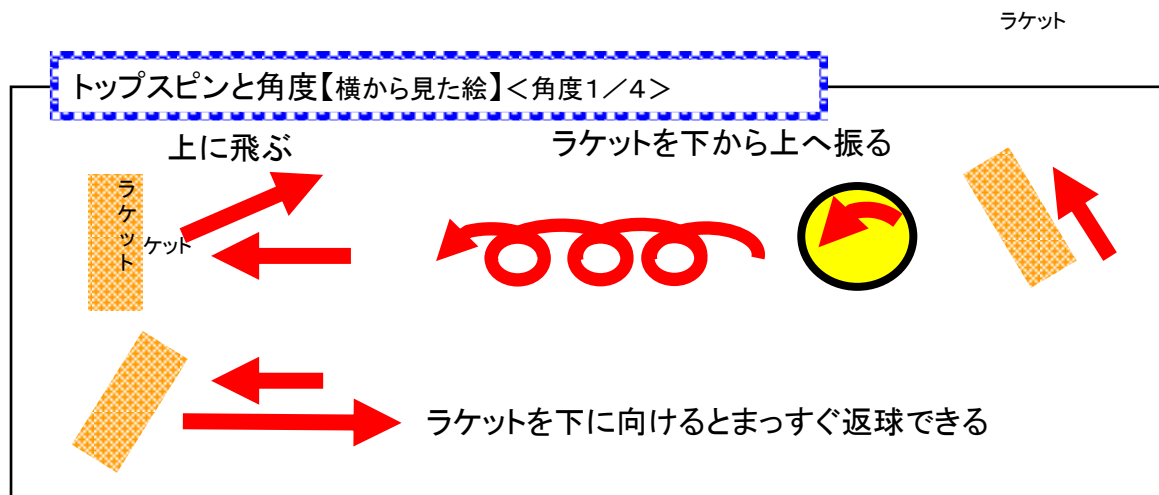
- ① 正しいグリップ
- ② 両ハンドが出し易い

### (2) 肩(上体)と足の向き(スタンス)

- ・フリーハンド(身体全体のバランス器)



# <回転とラケット角度>



## 試合のルール

### 1. ゲームの勝敗は、

5ゲームマッチの場合は3ゲームを先取した方、7ゲームマッチの場合は4ゲームを先取した方の勝ちです。(団体戦はすべて5ゲームマッチです)

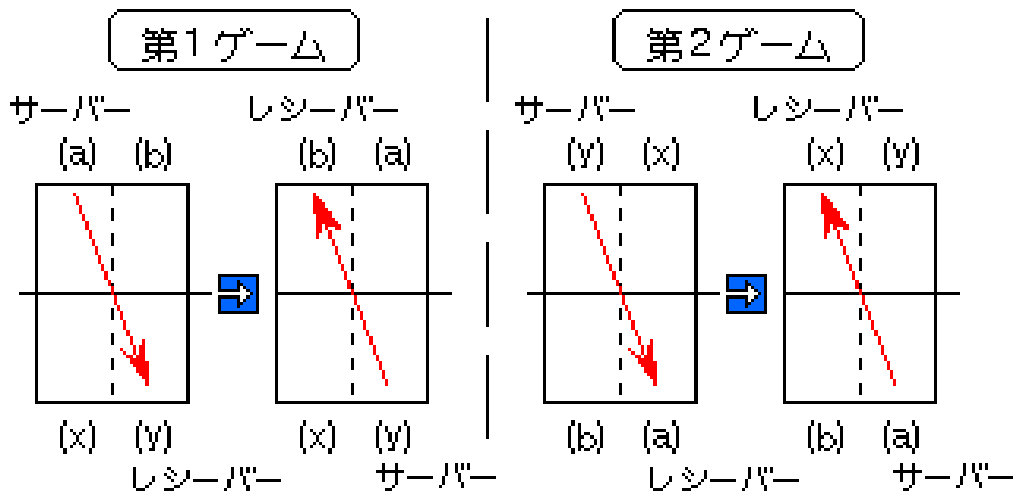
各ゲーム、サービスを2本ずつ交互に行い、先に11点取った方が勝ちます。

ただし、10対10になった場合は、サービスを1本交代で行い、続けて2点リードした方が勝ちます。

### 2. ダブルスの試合は、

第1ゲームにおいて最初のサーバーとレシーバーを決め、第2ゲームにおいては最初に決定した相手と反対の相手と対応できるように自動的に設定されます。

ただし、ゲームカウント2-2で第5ゲームに入ると、はじめは第1ゲームと同じ相手と対応し、どちらか先に5点取った時点でコートをかわり第2ゲームと同じ相手と対応し、勝敗を決めます。



### 3. 促進ルールは、

競技時間をスピードアップさせるためのルールで、1ゲームの試合時間が10分に達するか、双方の競技者から要請があった場合に適用されます。

その際、サービスを1ポイントごと交代に行い、レシーバーが正しく13本返球すれば、レシーバーの得点となります。(サーバーは、12本以内にポイントしなければいけません。)

但し、10分経過しても双方のポイントがともに9点以上の時は適用されず、次のゲームに自動的に促進ルールは適用されない。

### 4. プレーヤーのミスとして、相手側のポイントになること

1. 正規のサービスを行えなかった場合
2. 正規のリターンを行えなかった場合
3. 相手からリターンされたボールをコート内でボレーした場合
4. ボールを続けて2回打った場合
5. 自分側のコートにリターンされたボールが2回バウンドした場合
6. コートを動かした場合
7. フリーハンド(ラケットを持っていない手)がコートに触れた場合
8. ラケットや衣服がネットに触れた場合
9. サービスを行う際、故意に足を踏みならした場合
10. 促進ルールでレシーバーに13回の正規のリターンをされた場合

### 5. 気になるルール

1. ラケットは、85%は天然の木であれば、大きさ、形状、重量は任意。ルール上の制限は無い。
2. ネットアセンブリとは、ネット、つりひも、サポート(テーブルに取り付ける締め具を含む)
3. オブストラクションとは、進路妨害のこと

## 試合のルール

### 6.レット(プレーを止める事=得点・失点は無い)【レットになる:○、ならない:×】

①	・競技が乱れた場合(ラリー中に他コートからボールが入る、地震・停電や風や光による)	○
②	・ラリー中に促進ルールとなった時(ストップ宣告された時)	○
③	・ラブオールの宣告前にサービスが出された時	○
④	・ラリー中に、メガネ・コンタクトが外れる。靴が脱げた。	×
⑤	・主審の宣告前にネットと思い込んでボールを手で取った時。	×
⑥	・レシーブの構えをしていないのにサービスされた場合。(但し、ラケットで返球すると×)	○

### 7.ラリー【失点にならない:○、失点:×】

①	・ラケットハンドとは、ラケットを持っている腕の手首から先	○
②	・フリーハンドとは、ラケットを持っていない腕の手首以外から先	○
③	・フリーアームとは、ラケットを持っていない腕の手首以外から肩まで	○
④	・グリップ部分の指に当たって打球した。	○
⑤	・フリーハンドを台について(触れて)打球した。	×
⑥	・フリーアーム(肘)を台について(触れて)打球した。	○
⑦	・ラバー面以外(ラバーを貼っていない面=コルク面)で打球した。	×
⑧	・ラリー中、ラケットを両手で持って打球した。	○
⑨	・ラリー中、右手でラケットを持っていたが、突然左手にラケットを持ちかえて打球した。	○
⑩	・ラケットを投げて(手から離し)打球したら相手コートに入った。	×
⑪	・打球がサポートの外を、又は迂回して相手コートに入った。	○
⑫	・打球がサポートに当たって、相手コートに入った。	○
⑬	・サービスの時、エンドラインの内側で打球した。	×
⑭	・相手のサービスがネットだったので、主審の宣告前にボールを手で取った。 ⇒判定は主審がする。宣告が無い時点で選手が勝手に判断しても認められない。 ⇒選手双方がネットと申告した場合は、レットを宣告する場合もある。	×
⑮	・ラリー中、他コートからボールが入ったので、主審の宣告前にラリーを止めた。 ⇒判定は主審がする。宣告が無い時点で選手が勝手に判断しても認められない。	×
⑯	・ラリー中ラバーがはがれたので、貼り直したい。 ⇒貼り直し出来ない。スペアラケットを使う。無ければ棄権となる。	×

### 8.競技の中断【認められる:○、認められない:×】

①	・プレー中の怪我によって、一時的に競技不能となった場合の中断は。 ⇒どんな場合でも10分を超えない範囲で認められる。	○
②	・競技領域内での鼻血や怪我による出血での中断。	○
③	・ケイレンや疲労での競技続行不能による中断。(健康管理上の問題としてNG)	×
④	・健康状態が悪化しての競技続行不能による中断。(健康管理上の問題としてNG)	×