

For the

選手編

Player

勝利をめざす前に  
大切なことがある。

公益財団法人 日本卓球協会



発行：公益財団法人 日本卓球協会

監修：指導者養成委員会・競技者育成委員会・強化本部

〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館内  
TEL 03-3481-2371 / FAX 03-3481-2373  
<http://www.jtta.or.jp/>

※写真はすべてイメージです

発行日：2014年3月31日  
制作協力：(株)卓球王国  
デザイン・イラスト：(株)ウエイド



## ありがとうのルール

「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」。こちらから元気  
にあいさつをすれば、笑顔のあいさつが返ってきます。

競技場、練習場を使用した後はゴミは残さず、忘れ物はし  
ない。スポーツマンとして当たり前前のことを実践しましょう。

スポーツにはルールがあります。卓球にもルールがありま  
す。ルールがあるからゲーム(試合)が展開できるのです。ゲー  
ムは、ルールに従って相手選手と戦い、審判員がルールに基  
づいて勝ち負けを判定します。ルール・相手・判定を尊重し  
ながら試合を進めていくことが、スポーツの原点です。

卓球はルールを尊重し、相手を尊敬(リスペクト)するスポー  
ツです。アンフェア(不正)な試合態度で勝利しても、あなた  
は誰からも勝者として尊敬されません。

また、指導者や保護者、自分のまわりのサポーターへの感謝  
の気持ちを持つことが大切です。対戦相手への尊敬と、自分の  
試合をジャッジしてくれた審判員への尊敬と感謝の気持ちも忘  
れないでください。

卓球から得られることは勝利の喜びだけではありません。卓  
球という素晴らしいスポーツとの出会いに感謝することで、あ  
なたは無限の楽しみを得ることができ、生きていくうえで大切  
な数多くのことを学ぶことができるはずです。



## 卓球が好きでな選手たちへ。

## For the Player

スポーツマンシップにのっとり、ルールを正しく理解し、ルールを守り、相手と審判員に敬意を払い、公正な態度を持つことがフェアプレーです。

勝つためには何をしていても良いのが卓球ではなく、選手として自分自身が、また相手選手が、そして試合を観ている人が、戦い終わって清々しくなるような試合態度でプレーをしましょう。

フェアプレーで試合をするからこそ、卓球をやる意味があり、卓球というスポーツの価値を高められるのです。



ネットインやエッジボールが入った時には、軽くフリーハンドを挙げて、「すみません」というしぐさをしよう

# フェアプレーがあるから卓球がある



「スポーツマンシップ」とは、スポーツマンとしての品性とマナーを身につけている態度のことです。選手として、試合では勝つために全力を尽くすのは当然ですが、それは勝つためには何をやっても良いということではありません。スポーツマン同士が競い合い、高め合うから、スポーツをすること自体を楽しむことができます。

格下の相手に対して手を抜くようなプレーをしたり、試合が終わってから相手や審判員と握手をしないでベンチに戻る……このような態度はスポーツマンの態度とはいえません。どんなにうれしくても、悔しくても、相手と審判員に敬意を払うのがスポーツマンです。スポーツマンとしての態度を身につけて、卓球を大いに楽しみましょう。

# スポーツマンシップを知っていますか



対戦相手と



審判員と



指導者と

握手はスポーツの礼儀の基本です！

## ❗ 相手のサービスミスやネットイン、エッジボールへの、ガッツポーズはNG（ノーグッド）！

相手のサービスミスや、マイボールがエッジやネットインで得点になった時のガッツポーズは、バッドマナーです。卓球選手としては好ましくない行為です。



## ❗ 試合の後に握手を求め、求められたら無視しない

負けて悔しすぎて、あるいは勝ってうれしすぎて、試合後に相手選手や審判員と握手しないのはスポーツマンシップに欠ける行為です。また、最近では、相手の顔も見ずに、手のタッチだけという場面も見受けられますがこれも好ましくありません。相手に敬意を払いながらしっかりと握手をすることがスポーツの礼儀の基本です。



負けても、悔しい気持ちを抑え、相手を尊重し、「正々堂々と試合をしてくれてありがとう。今度は勝ちますよ」という意味も込めて、相手としっかりと握手をすることが選手としての礼儀です。

## 自分のミスに怒って、卓球台をドン!! は違反行為!

卓球台やフェンスなどをけったり、思い切りボールを投げつけたりする行為は、バッドマナーとしてイエローカードとなります。このような違反が重なるとレッドカードで相手の得点となります。



## エッジ、ネットイン時の暴言は違反行為!

自分のモチベーションを高めようとする言葉であったり、ガッツポーズはバッドマナーとはなりません。しかし、大声で相手をののしったり、汚い言葉を使ったり、観客に不快感を与えた場合、バッドマナーとなり、イエローカード(警告・2回目には失点となる)が出る可能性があります。

相手のボールがエッジボールやネットインの時に、「きたねえ」などの暴言はつっしみましょう。



## 抗議中にベンチからヤジを飛ばすのはバッドマナー



判定に抗議した人に対して、ベンチからヤジを飛ばす。この行為はルール上の処罰対象にはなっていませんが、バッドマナーであり、関係者としては見苦しく、目をそむけたくなる光景です。場合によって(内容によって)警告の対象になる可能性があります。

## 時間が過ぎているのに、コートにわざと戻らないのは違反行為!

ゲーム間の休憩や、タイムアウトの1分間を超えても、アドバイスが終わらずに台につかない場合は、イエローカードの対象となります。1分となった時点で審判員は「タイム」とか「時間です」とコールしますが、それは1分を過ぎても出てこない時の警告です。

ゲームをスムーズに進めるためにも、1分間以内でコートに戻りましょう。また、ラリーとラリーの合間にわざと相手をじらすような行動もバッドマナーといえるでしょう。





## 試合中のアドバイスやサインは違反行為!

試合中にアドバイスしたり、サインを送るのは違反行為で、イエローカードの対象となります。「頑張れ」「ファイト」のような励ましの応援ならアドバイスとはみなされませんが、具体的に「バックを狙え」「フォア前だぞ」というようなアドバイスや、作戦を伝えるためのサインは違反行為です。アドバイスやサインを送った人がイエローカード・退場（ペナルティー）の対象です。



## 観客席から相手選手への暴言は違反行為!

観客席からアドバイスしたり、相手へのヤジは飛ばさないようにしましょう。さわやかな応援は良いのですが、相手選手へのヤジはマナー違反です。



## 敗者審判の役目を果たそう

大会では、負けた選手が「敗者審判」として、次の試合の審判を務めるのはよくあることです。負けた直後に、次の審判員をするのは辛いことですが、それが大会のルールならばしっかりと審判員の役割を果たす必要があります。

column

## 世界選手権でのフェアプレー賞 「エッジ?」「ミス?」 リーク選手の正々堂々たる態度



男子シングルス7回戦でベンクソン選手（手前）と対戦するリーク選手

1977年世界選手権バーミンガム大会、男子シングルス7回戦（ベスト8決定戦）でスウェーデンのステラン・ベンクソン（71年世界チャンピオン）選手とドイツのミルフリード・リーク選手が対戦しました。

ゲームオールの20対19、ベンクソン選手のマッチポイントでした。ラリーでベンクソン選手が打ったストレートへのバックハンドが、コートをかすめました。セーフともアウトとも言える判断が難しいものでした。ベンクソン選手も「ん? 入ったよね……」というジェスチャーを示していましたが、リーク選手はそのボールを拾いに行き、コートに戻ってくるなり、何事もなかったかのように、ベンクソン選手に握手を求め、ゲームが終了しました。

世界選手権という大舞台上、ゲームを決する大事な場面で、リーク選手は正々堂々たる態度を見せました。セーフともアウトとも言える、誰もが躊躇したくなる場面で、彼はフェアプレーを貫いたのです。

リーク選手はこの大会で「フェアプレー賞」を受賞しました。



リーク選手は世界選手権という大舞台上でフェアプレーを貫いた

## 自分の失点だとわかっていたら……

フェアプレーというのは「公正にプレーする」ことです。

たとえば、こういうケースがあります。相手の打ったボールが自分のコートのエッジをかすめた。審判員は見落としとして「アウト」と判断し、自分の得点にした。ところが相手選手は「セーフ」だとアピール。

あなたなら、どうしますか？

自分はエッジボールだとわかっているのに、判定がアウトだから、「ラッキー」だと思いますか？ 相手選手がアピールしているのに「判定がアウトなので、自分の得点です」と主張しますか？

相手のボールが入っていて、自分の得点ではないのに、ごまかして自分の得点にしたままプレーを続けると、嫌な気持ちを持ったまま戦うこととなります。かりに試合で勝ったとしてもその嫌な気持ちは残ります。

自分をごまかして審判員の誤った判断のまま得点を受け入れることは、ルール違反ではありませんが、「公正＝フェア」な態度ではないこととなります。その時に、「今の相手のボールは入っています」と審判員に自らはっきり言うことが真のフェアプレーと言えるでしょう。





卓球はひとりではできない競技です。それゆえ、仲間を大切にすることが大事です。チームのため、卓球仲間のため、そして自分を応援してくれるサポーターのための行動をとりましょう。お互いが助け合い、尊敬し合い、協力しながら卓球を楽しみましょう。

## フォア・ザ・チーム、 フォア・ザ・サポーター

「リスペクト」(respect) は「尊敬する」という意味です。

選手は、試合で「相手」と「審判員」をリスペクトします。コートに入ったら試合前に相手選手と握手をして、審判員とも握手をします。そして、ゲーム終了後に同じように相手選手と審判員と握手します。これらは「リスペクト」の気持ちを表す行動として習慣にしましょう。

普段の練習では「コーチ」をリスペクトしましょう。コーチの言葉に謙虚に耳を傾けることが、選手の強くなる条件のひとつです。

そして、あなたの周りにはサポーターがいませんか。チームの応援団、マネージャーのような裏方の人たち、ラケットを買ってくれたり、送迎をしてくれる保護者の方々……これの方があなたのサポーターです。このサポーターの方々への「リスペクト」も決して忘れてはいけません。

最後に、「卓球仲間」へのリスペクト。チームメイト、そして相手チームの選手たちもあなたの「卓球仲間」です。仲間がいるからあなたが卓球をすることができるのです。卓球はひとりでは決してできないスポーツです。仲間へのリスペクトを忘れないことは、あなたにとってかけがえのない大切なことです。

「今日はありがとう」「また卓球をやろうね」「次は負けなぞ」とお互いが声を掛け合えるような関係になるためには、そういう仲間への思いやりや尊敬の気持ちが大切です。

## リスペクトする人たち





「真の勝利」とは、ルールを守り、審判員と相手選手に敬意を払って正々堂々と戦い、つかみ取るものです。

「真の勝者」とはフェアプレーに徹し、審判員や相手選手からも敬意を払われる選手です。ルール違反やアンフェアなプレーで勝利しても、それは「真の勝利」とは言えません。審判員や相手選手を不快にさせて勝利しても、その人を誰が「真の勝者」とリスペクトしてくれるのでしょうか。

卓球選手として、最善を尽くし、「真の勝者」となることをめざしましょう。



## 真の勝利とは何か 真の勝者とは何か



「グッド・ルーザー」(Good Loser)という言葉があります。「良き敗者」です。

ルールに従い、フェアプレーで戦い、勝つために最大限の努力を積み、良いゲームをしましょう。ルール違反となる行動を取ってはいけません。

良いゲームをするためには勝敗にこだわりすぎないことです。そして、負けた時の態度も大事です。ふてくされた態度を取らず、負けた結果を素直に受け止め、次に何をすべきかを考えましょう。

それが「良き敗者」の姿といえるでしょう。

選手が敗北に直面した時、いかに振る舞えるか？ 応援してくれた人や支えてくれた人は、そこも見ているものです。

## 「良き敗者」とは何か グッド・ルーザー