平成２９年度　　　　　　　　　　　【結果報告版】

三木市卓球ジュニア選手強化練習会

平成29年7月23日（日）
三木コミュニティスポーツセンター

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://www.mikitta.sakura.ne.jp/）
後援：三木市教育委員会

学校名	
氏　名	

平成29年7月23日(日)　　三木コミュニティスポーツセンター

氏　名		記　事
1	塩谷　英雄	三木市卓球協会・会長【公認スポーツ指導員】
2	佐野　宜規	三木市卓球協会・副会長兼審判長
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	山本　卓弥	三木市卓球協会・副事務局長
5	武庫　冨美子	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
6	氏田　俊子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
7	吉永　紀子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
8	小阪　啓子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
9	佐々木　良憲	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
10	上田　和弘	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
11	城田　瑞恵	応援指導員（社会人）
12	岩崎　陽介	応援指導員（社会人）
13	吉田　篤史	応援指導員（社会人）
14	小坂　翔子	応援指導員（社会人）
15	田中　花林	応援指導員（高校生）
16	生田　善央	応援指導員（高校生）
17	溝口　拓歩	応援指導員（高校生）
18	宮永　樹	応援指導員（高校生）
19	城田　彩花	応援指導員（高校生）

※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

1．主　催　　三木市体育協会

2．主　管　　三木市卓球協会　(http://www.mikitta.sakura.ne.jp/)

3．後　援　　三木市教育委員会

4．日　時　　平成29年7月23日(日)　午前９時 ～ 午後４時００分
　 場　所　　三木コミュニティスポーツセンター

5．参加選手内訳

学校等	男子	女子	計(人)
緑が丘中学校	29	12	41
三木中学校	-	-	29
自由が丘中学校	-	-	23
三木卓球クラブJr	-	-	2
合計	-	-	95

6．スケジュール

９：00 開校式
・講師の紹介等

９：15 講習　　　※筆記具と練習会資料が必要です
・選手の皆さんに
(1)卓球愛好者のマナー　⇒ 強いだけではダメです。 ・・・・・　3ﾍﾟｰｼﾞ
(2)考えるクセを付けよう ⇒ （上達へのヒント） ・・・・・・・ 3ﾍﾟｰｼﾞ
(3)卓球で１番大事　⇒角度(卓球の命)、球を見ること(基本) ・・ 4ﾍﾟｰｼﾞ
(4)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 ウォーミングアップ【ﾗﾝﾆﾝｸﾞ・体操】
(体操:朝は自由が丘中、終了時は緑が丘中)
９：45 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)
(※県中学総体出場選手向けのチーム編成も考慮)

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ｹﾞ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【生徒と指導者の談話】

16：00 終了

＜ 卓球愛好者のマナー ⇒ 強いだけではダメです ＞

１．あいさつ
⑴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）
⑵練習中
・お願いします。　ありがとうございます（ボールを拾ってもらった時も）

２．マナー
⑴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。　飲食時のルールを守る。
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

⑵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、ふてくされる態度をしない
③ボールの扱い方【取りにくい返球は、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、お礼を言う（ありがとう・すみません）

＜ 考えるクセを付けよう（上達へのヒント） ＞

●ミスした時、自分の良いボールが入った時、原因を考える。
自分がミスしたのは相手のボールが良かったのか？(威力、コース、タイミング)
それとも自分の対応が上手く出来なかったのか？
オーバーした、落ちた。なぜ？相手のボールの威力(回転量、スピードか)
自分が遅かった？ラケットの角度調整が出来ていない？予測違いか？
いいボールが入った⇒角度、タイミング、スピード、コース？何が良かった？

●悪くても、良くても　なぜ？　と、考えることが次につながる。
どうしたら成功し、失敗するのか、を自身で理解することが大事。

●本を読もう。(考える力を付けるための基礎作り)
本は知識を簡単に入手できる、書き手(著者)が云いたいことを読み取る。
本を読む事により思考する。⇒自分自身で考えるクセが付く。

●本だけでなく　⇒　友達・仲間を作る、増やそう。
練習や試合で会う色々な人と友達になろう。お話しをしよう。
他人との触れ合い、対話も大事。それにより感受性が磨かれる。

考える(行動)ということは、卓球(スポーツ)だけでなく、
生活においても大事、きっと皆さんの将来に役立ちます。

●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）　　見る → 球を見る / → 相手を見る（瞬時）

0.2～0.3秒で球は来る

今必要なもの（世界で戦うためには）⇒勝つためには！

1．Sv，Rv

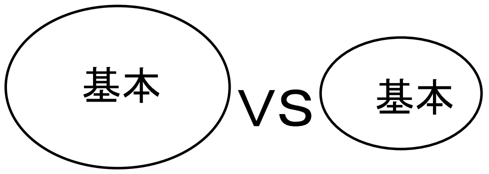
2．前陣でたたける

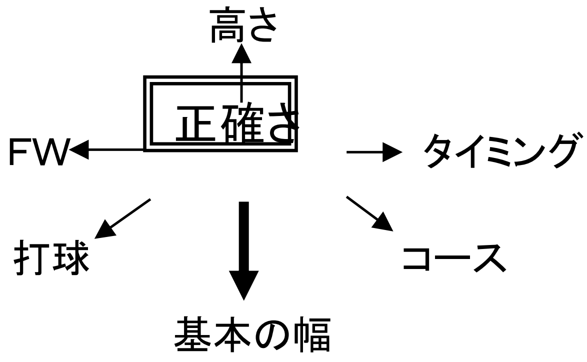
3．BH(ﾊﾞｯｸﾊﾝﾄﾞ)

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。

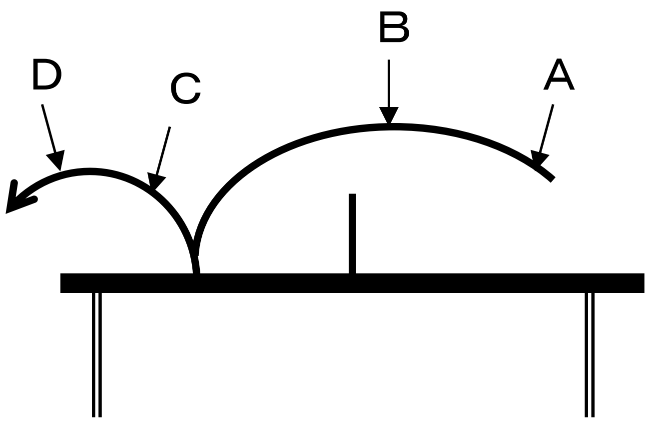
ゲームプランをしっかり持ちながら、相手の動きを見てどんなボールを打つか読まないといけない。その時、特に気をつけるのは打点、打つ高さ。

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



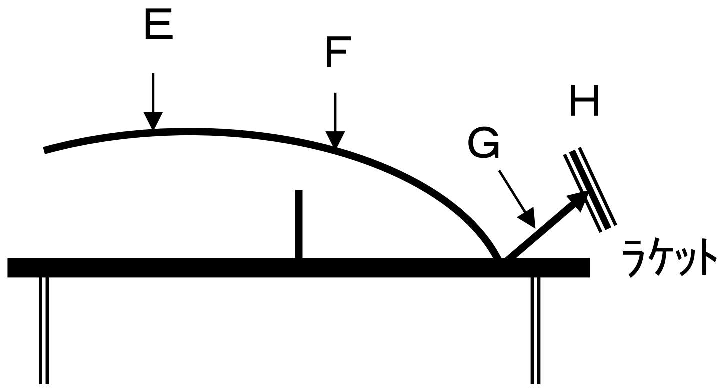
A．球も見てるが、相手の**全体**を見る

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

（ミィートの瞬間）



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）**ミィート**までボールを見る

ミィートをする瞬間だけは相手を見なくても良い

KYT(危険予知トレーニング)

【シーン】試合会場でも、危険がいっぱい！

【問題】
試合会場で、選手が卓球台から２ｍ後方までお互いに下がって、
ドライブのラリー戦になっています。選手はボールに集中しています。
その試合の後ろを小さな子供達がお母さんの所へ行こうと走って来ました。
この時、あなたが子供だったら何に注意しますか？
何が危険でしょうか？

選手はボールに集中してる、危ない！！！

選手の移動範囲は大きいです！　周りをしっかり見て下さい！