

**2024年(令和6年)**

(スポーツ協会報告版)

# 三木市卓球ジュニア選手強化練習会



**2024年7月28日(日)**  
**三木山総合体育館**

**主催: 三木市スポーツ協会**  
**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**

<b>学校名</b>	
<b>氏名</b>	

三木市卓球ジュニア選手強化練習会(2024.7.28)【指導者名簿】

	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
3	山本 卓弥	三木市卓球協会・事務局長
4	岩崎 陽介	三木市卓球協会・副事務局長
5	上田 和弘	三木市卓球協会・審判長
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	小阪 啓子	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
9	吉永 紀子	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
10	小西 里枝	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
11	城田 瑞恵	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
12	田中 勝彦	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
13	生田 善央	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
14	北井 健太	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
15	明空 美希	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
16	永本 龍也	三木市卓球協会(ジュニア卓球指導員)
17	岩崎 誠	三木市卓球協会 顧問
18	宮本 敦子	三木市卓球協会 顧問
19	武庫 富美子	三木市卓球協会 顧問 【公認スポーツ指導員】
20	小西 翔太	応援指導員(社会人)
21	城田 彩花	応援指導員(社会人)
22	岩澤 勇也	応援指導員(社会人)
23	住吉 美優	応援指導員(中学生)
24	近藤 佑香	応援指導員(中学生)
25	永尾 悠大	応援指導員(中学生)
26	中村 達観	応援指導員(中学生)
27	徳田 優斗	応援指導員(中学生)

※1 公認スポーツ指導員：(財)日本スポーツ協会/(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

中学校引率者(顧問の先生) ※敬称略		
1	三木中学校	田中 和久
2	三木中学校	小林 えみ
3	自由が丘中学校	小柳 博之
4	緑が丘中学校	寺島 沙弥華
5	緑が丘中学校	奥野 智晴



# 三木市卓球ジュニア選手強化練習会(2024.7.28)【参加の皆さん】



## 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 三木市スポーツ協会
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 2024年7月28日(日) 午前9時～午後4時00分  
場所 三木山総合公園総合体育館

### 5. 参加選手内訳(最終実績版)

学校等	男子	女子	計(人)	
三木中学校	16	18	34	
自由が丘中学校	10		10	
緑が丘中学校	17	12	29	
三木卓球Jr・中学		1	1	
三木卓球Jr	5	2	7	
合計	48	33	81	(-14)

### 6. スケジュール

- 9:20** 開校式 開校式・挨拶(協会 塩谷)  
 ・講師の紹介等 進行(協会 山本)
- 9:30** 写真撮影
- 9:40** 講習 ※筆記具と練習会資料が必要です (協会 岩崎)  
 ・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<sup>ハ</sup>-ヅ  
 (2)考えるクセを付けよう ⇒ (上達へのヒント) . . . . . 3<sup>ハ</sup>-ヅ  
 (3)卓球で1番大事 ⇒角度(卓球の命)、球を見ること(基本) . . . 4<sup>ハ</sup>-ヅ  
 (4)卓球は予測のスポーツ(2番目に大事)  
 ⇒相手(の動き)をしっかりと見よう、予測することが大切
- 10:00** ウォーミングアップ【ラジック・体操】  
 (体操:朝は緑が丘中、終了時は三木中)
- 10:10** 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)
- 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【生徒と指導者の談話】
- 16:00** 終了 (協会 山本)

## < 卓球愛好者のマナー ⇒ 強いだけではダメです >

### 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す（ボールを拾ってもらった時も）

### 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

(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)

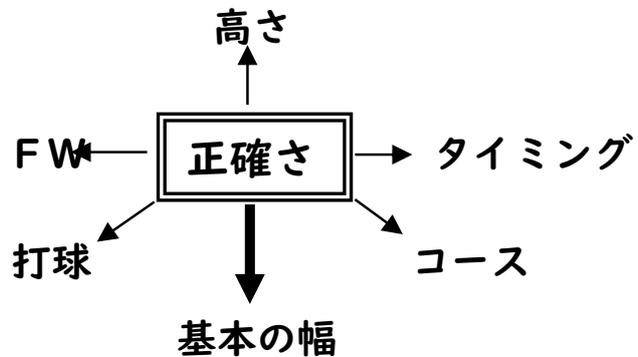
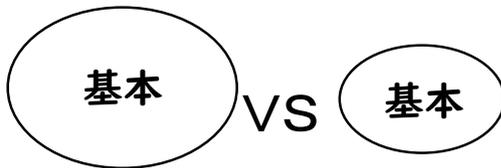
0.2~0.3秒で球は来る

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 (バックハンド)
4. 一発ニスピード (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。

# 講習資料 ①

## 1. 練習で意識すること

### ① 「うで」ではなく「下半身」を意識

- 下半身を使うメリット
  - ① 安定感 UP↑
  - ② 威力 UP↑
  - ③ フットワーク UP↑
  - ④ フォームがきれいに（カッコよくなる） などなど…

下半身：上半身（うで） = 7：3

の意識で！！

例えば…

- 逆立ちをしてキープできますか？（① 安定感）
- 逆立ちをしながら1km歩けますか？（② 威力）  
→ 脚（あし）の方が腕（うで）よりも力が大きいことがわかる。

### ② とはいっても、腕（うで）も大切。

- 腕（うで）が脚（あし）に勝っていること → 器用なところ。
- 器用な部分を活かすためには

**✓ 力を入れるタイミングは … ボールにあたる瞬間だけ！**

- いいボールを打とうとして、力がずっと入ったままになりがち。  
→ 器用さが活かされていない！
- 最初から力を入れてはいけない理由は？

- ① 速く動いているものをとらえにくい。（動きが遅く、固くなる）
- ② 疲れる。
- ③ あたる瞬間に1番の力を入れづらい。

✓ 腕（うで）をムチのようにしならせる。

破壊力 =	速さ ×	力
	あたる瞬間の スイングスピード	あたる瞬間の力 (下半身の使い方)



## 講習資料 ③

### 今ある練習環境で最大限に練習できていますか？

例えば

- 自分より強い相手がいない
- 部員が多くてなかなか台で練習できていない など…
  - 気持ちはすごくわかります。
  - でも環境は変えられないので、自分の意識を変えよう。
- ✓ エースなら他の部員の球をすべて返す。0点で抑える。など

### 1.たくさんボールを打とう

- 上達するには、ボールと友達になるぐらい数多くボールを打つ
  - ボールを触る回数を増やす事が大切
- たくさんボールを打てば、最初狙った所に打つのが難しかった事がだんだんとせまいスポットを狙えるようになってきてボールをつかむ感覚も分かってくる

### 2.フォームをチェックしよう

- 正しいフォームで打つ事が大切
  - 変なクセが付いてしまうと、途中で伸び悩んだり後でフォームを修正するのは大変
- ✓ 今はYoutubeなどでトップ選手のプレーを見る事が出来る！
  - トップ選手がどのように打っているのか試合を見て自分とどう違うのかフォームをチェックしよう！

### 3.サーブ練習をしよう

- サーブ練習は1人でもできる！
  - 相手の回転を受けないため、自分の良さが最大限に発揮できる
- サーブ練習は床(ゆか)でもできる！
  - 台があると入れる意識が強くなってしまい、回転がかけられない。
  - 床(ゆか)に向かって本気で回転をかける練習をすると…
    - 回転量を大幅にあげることができる！

## 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！**

# 指導者 配置イメージ図 (三木山総合公園総合)

令和6年7月28日(日)

生徒の単純計算：95人÷17台≒5.5人/台

【総合進行】山本卓弥 【総務】氏田俊子

四角枠は予定。下段は実績

