

報告書

令和3年度 全国卓球指導者講習会

期日 令和4年1月5日(水)～6日(木)

会場 ミュールがくと館



主催 (公財) 日本卓球協会
(公財) 全国高体連卓球専門部
全国教職員卓球連盟

後援 郡山市
(公財) 郡山コンベンションビューロー
(一社) 福島県卓球協会
福島県高体連卓球専門部

主管 (公財) 全国高体連卓球専門部
全国教職員卓球連盟

令和3年度 全国指導者講習会

[開 講 式] 1月5日(水) 13:00~13:15

1 あいさつ

(公財)全国高体連卓球専門部
全国教職員卓球連盟
(一社)福島県卓球協会

2 講 師 紹 介

(公財)日本卓球協会	男子NT監督	田 勢 邦 史 氏
(公財)日本卓球協会	スポーツ医・科学委員	井 上 瞳 氏
(公財)日本卓球協会	女子JNT監督	渡 邊 隆 司 氏
(公財)日本卓球協会	女子NT前監督	馬 場 美 香 氏
(公財)日本卓球協会	男子JNTコーチ	植 木 大 氏

3 日程説明および諸連絡

[閉 講 式] 1月6日(木) 12:20~12:30

1 あいさつ

(公財)全国高体連卓球専門部
全国教職員卓球連盟

2 諸 連 絡

連絡先

◇ 会 場 [ミューカルがくと館 大ホール]
〒963-8851 福島県郡山市開成1-1-1 TEL:024-924-3715

◇ 宿 舎 [ホテルプリシード郡山]
〒963-8004 福島県郡山市中町12-2 TEL:024-925-3411

令和3年度 全国卓球指導者講習会 スタッフ名簿

1 本部役員

	氏名	役職	所属
1	宗片 信一	(公財)全国高体連卓球専門部理事長	青森商業高校
2	塚田 博文	(公財)全国高体連卓球専門部副理事長	長野工業高校
3	藤井 健	(公財)全国高体連卓球専門部副理事長	都城商業高校
4	谷口 史子	(公財)全国高体連卓球専門部ブロック理事	信太高校
5	小林 明史	(公財)全国高体連卓球専門部理事・会計	岩国商業高校
6	鈴木 淳子	(公財)全国高体連卓球専門部事務局	修明高鯨川校
7	山田 斉	(公財)全国高体連卓球専門部事務局	前橋女子高校
8	細川 健治	(公財)全国高体連卓球専門部事務局	盛岡第二高校
9	坂部 忠彦	全国教職員卓球連盟理事長	光ヶ丘女子高校
10	水野 恭彦	全国教職員卓球連盟事務局長	安城農林高校

2 講師

	氏名	役職	所属
1	田勢 邦史	(公財)日本卓球協会 男子NT監督	(公財)日本卓球協会
2	井上 瞳	(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員	(公財)日本卓球協会
3	渡邊 隆司	(公財)日本卓球協会 女子JNT監督	(公財)日本卓球協会
4	馬場 美香	(公財)日本卓球協会 女子NT前監督	(公財)日本卓球協会
5	植木 大	(公財)日本卓球協会 男子JNTコーチ	(公財)日本卓球協会

3 地元役員

	氏名	役職	所属
1	鈴木 重之	福島県高体連卓球専門部 委員長	葵高校
2	加藤 憲一	福島県高体連卓球専門部 委員	喜多方高校
3	木村 哲也	福島県高体連卓球専門部 委員	二本松工業高校
4	武田 和久	福島県高体連卓球専門部 委員	岩瀬農業高校
5	湯澤 智幸	福島県高体連卓球専門部 委員	郡山高校
6	熊谷 勝明	福島県高体連卓球専門部 委員	帝京安積高校
7	小林 直哉	福島県高体連卓球専門部 委員	桜の聖母学院高校
8	浅川 康夫	福島県高体連卓球専門部 委員	小名浜海星高校
9	坂本 太郎	福島県高体連卓球専門部 委員	須賀川高校
10	深谷 純子	福島県高体連卓球専門部 委員	郡山女子大学附属高校
11	熊谷 雄太	福島県高体連卓球専門部 委員	磐城第一高校
12	大塚 政子	福島県高体連卓球専門部 委員	喜多方高校
13	山田 貴浩	福島県高体連卓球専門部 委員	福島工業高等専門学校
14	小野寺 充	福島県高体連卓球専門部 委員	安積黎明高校
15	中島 裕	福島県高体連卓球専門部 委員	郡山商業高校
16	酒井 泰斗	福島県高体連卓球専門部 委員	平工業高校
17	小島 怜	福島県高体連卓球専門部 委員	岩瀬農業高校
18	大和田 大地	福島県高体連卓球専門部 委員	白河実業高校
19	大塚 裕太	福島県高体連卓球専門部 委員	光南高校
20	清水 利仁	福島県高体連卓球専門部 委員	小高産業技術高校
21	佐久間 尚也	福島県高体連卓球専門部 委員	安積黎明高校

令和3年度 全国卓球指導者講習会 受講者名簿

(順不同)

No.	氏名	都道府県名	所属	公認スポーツ指導員番号
1	井上大介	北海道	北科大高校(母体コーチ)	0217213 卓球コーチ3
2	岡崎千恵美	宮城県	聖和学園高校(母体コーチ)	0360773 卓球コーチ2
3	熊谷勝明	福島県	帝京安積高校(母体コーチ)	0205062 卓球コーチ3
4	小林直哉	福島県	桜の聖母学院高校(母体コーチ)	0228700 卓球コーチ4
5	深谷純子	福島県	郡山女子大学附属高校(母体コーチ)	0325829 卓球コーチ3
6	平亮太	埼玉県	正智深谷高校(母体コーチ)	0197862 卓球コーチ3
7	若森均	埼玉県	埼玉栄高校(母体コーチ)	0189222 卓球コーチ3
8	堀雅敏	新潟県	開志国際高校(母体コーチ)	0360753 卓球コーチ2
9	植木大	石川県	遊学館高校(母体コーチ)	
10	坂田耕	福井県	敦賀高校(母体コーチ)	0130631 卓球コーチ3
11	山口享也	静岡県	静岡学園高校(母体コーチ)	
12	今福護	静岡県	浜松修学舎高校(母体コーチ)	
13	小林一弘	大阪府	上宮高校(母体コーチ)	0181845 卓球コーチ3
14	柏幸浩	岡山県	関西西高校(母体コーチ)	0079728 卓球コーチ3
15	安田征弘	岡山県	就実高校(母体コーチ)	
16	石田真太郎	福岡県	希望が丘高校(母体コーチ)	
17	大山幸雄	青森県	八戸工業高校	0377169 卓球コーチ3
18	大川貴士	岩手県	福岡工業高校	0414343 卓球コーチ3
19	三浦邦広	岩手県	一関第一高校	0414293 卓球コーチ3
20	門間充俊	宮城県	亘理高校	
21	脇坂浩明	宮城県	石巻北高校	
22	五十嵐拓也	宮城県	古川工業高校	
23	熊谷雄太	福島県	磐城第一高校	0414637 卓球コーチ3
24	木村哲也	福島県	二本松工業高校	0217446 卓球コーチ3
25	酒井泰斗	福島県	平工業高校	0444766 卓球コーチ3
26	浅川康夫	福島県	小名浜海星高校	0325821 卓球コーチ3
27	中川清	茨城県	下館第二高校	0217215 卓球コーチ3
28	関川治郎	茨城県	岩瀬日大高校	0063828 卓球コーチ4
29	芦間雄太	茨城県	明秀学園日立高校	0360390 卓球コーチ3
30	高橋智世	千葉県	成田国際高校	
31	海保優香	千葉県	敬愛学園高校	
32	渡邊稔	千葉県	千葉経済大学附属高校	0177215 卓球コーチ3
33	土井聡	富山県	富山中部高校	
34	城戸良晃	福井県	高志高校	0414501 卓球コーチ3
35	小林直彦	福井県	丸岡高校	
36	塚田祐史	山梨県	甲府工業高校	
37	宗形翼	岐阜県	斐太高校	
38	藤原勇	大阪府	昇陽高校	0336726 卓球コーチ2
39	宗片信一	青森県	全国専門部役員(青森商業高)	0377151 卓球コーチ3
40	塚田博文	長野県	全国専門部役員(長野工業高)	0197867 卓球コーチ3
41	藤井健	宮崎県	全国専門部役員(都城商業高)	0129462 卓球コーチ3
42	谷口史子	大阪府	全国専門部役員(信太高)	0379404 卓球コーチ2
43	小林明史	山口県	全国専門部役員(岩国商業高)	0072318 卓球コーチ4
44	鈴木淳	福島県	全国専門部役員(修明高鯨川校)	0372265 卓球コーチ3
45	山田齐	群馬県	全国専門部役員(前橋女子高)	
46	細川健治	岩手県	全国専門部役員(盛岡第二高)	0228702 卓球コーチ3
47	坂部忠彦	愛知県	全国教職員卓球連盟理事長(光ヶ丘女子高)	
48	水野恭彦	愛知県	全国教職員卓球連盟事務局長(安城農林高)	
49	須藤正徳	福島県	全国教職員卓球連盟評議員(西会津高)	0325826 卓球コーチ2
50	小坂信彦	岩手県	全国教職員卓球連盟(一関第一高)	0377132 卓球コーチ3
51	佐々木剛人	山形県	全国教職員卓球連盟(酒田光陵高)	0181750 卓球コーチ3
52	大宮哲	山形県	全国教職員卓球連盟(山本学園高)	
53	木村翔太郎	福島県	全国教職員卓球連盟(福島東高)	
54	青山圭三	福島県	全国教職員卓球連盟(石川支援学校)	
55	渡辺守	福島県	全国教職員卓球連盟(会津工業高校)	
56	大竹佑典	福島県	全国教職員卓球連盟(郡山支援学校)	
57	加藤憲一	福島県	全国教職員卓球連盟(喜多方高)	0325825 卓球コーチ2
58	坂本太郎	福島県	全国教職員卓球連盟(須賀川高)	
59	小島怜	福島県	全国教職員卓球連盟(岩瀬農業高)	0430495 卓球コーチ3
60	大和田大地	福島県	全国教職員卓球連盟(白河実業高)	
61	大塚裕太	福島県	全国教職員卓球連盟(光南高)	
62	清水利仁	福島県	全国教職員卓球連盟(小高産業技術高)	
63	長島貞博	埼玉県	全国教職員卓球連盟(川口市立高)	0081049 卓球コーチ3

目 次

- ・ 2021年 世界卓球選手権大会の報告
- ・ 国際大会事情
- ・ 次世代選手の強化
- ・ ジュニア選手達へ



1. 2021年世界卓球選手権大会の報告

(1) 日本代表の大会結果

男子ダブルス 戸上・宇田ペア 第3位
混合ダブルス 張本・早田ペア 第2位

(2) 世界卓球の感想

両ハンドの攻撃力の高い選手が必ずしも上位に進出する訳ではなく、多種多様で固定概念のないプレースタイルを持つ選手の活躍が顕著であった。

(例) モーレゴード選手 全ての選手のボールに対応する能力が高い。

カナック選手 フォアハンド主戦のスタイル。

ボル選手 世界の主流となっているチキータは使わず、ストップを多用する。

アルナ選手 強力なフォアハンドを武器にバックは安定したブロックで戦う。

例で取り上げた選手に見られるように自分だけのプレースタイルを確立させ、試合でどう発揮させることができるかが重要。また、フィジカルの強さ、パワー、両ハンドの決定力、対応能力、判断能力、想像力の必要性が感じられた。

(3) 目立った技術的な特徴について

①ハーフロングのボールを見逃さない

台から少し出たボールに対して打点を落としてつなげるのではなく、高い打点で決定球や厳しい攻撃をすることができる。

②バック系技術の得点力

中国選手は、前中陣での速い卓球にパワーが加わり、フォアで決めるという意識よりも、バックで得点を狙う意識が高まっている。ジュニア選手の育成においては、フィジカルは無理なく日々の積み重ねの中で徐々に強化させていくことを指導者は心掛けたい。

③両ハンドスタイル

バックでつないでフォアハンドで攻撃ではなく、下がらず前陣バックで得点を狙う意識が重要。

④その他

・ モーレゴード選手のプレー

タイミングを落としたレシーブ、バックのミート打ち、ツツキに対するスマッシュなど、固定概念に縛られない創造的なプレーができる。

- ・サーブの出し方について

ロングサーブも併用しつつ、一球一球ショートサーブを種類もコースも変えて出すのが主流になっている。様々なサーブを出すことは、三球目の待ち方もその都度変えていかなければならないことを意味し、得点パターンのバリエーションを増やしていくことが重要となる。

- ・ペンホルダー型について

黄鎮廷選手のようにフットワークで前面をカバーするようなスタイルではなく、むしろ動きすぎず、両ハンドで対応し、チャンスでフットワークを生かして攻撃するスタイルに変わりつつある。選球眼も必要とされる。

- ・カットマンについて

ワン・ヤン選手やフィルス選手のように現代のカットマンは、攻撃につなげるための変化カットが2割、攻撃が8割というプレースタイルに変わってきている。

2. 国際大会事情

(1) 世界卓球・WTTのエントリー状況

世界選手権の参加条件がWR 256位以内の選手となった。また、ダブルスについてもダブルスランキング保持者のみとなった。会議において各国から抗議の声が上がり、撤廃の方向になる予定である。

(2) 世界ユース・WTTのエントリー状況

世界ジュニア選手権大会に比べ、団体戦、シングルス、ダブルスそれぞれの参加枠が大幅に縮小され、出場条件もより厳格なものとなってしまった。

WTTの大会の多くがヨーロッパで開催されていることや各国のコロナ対応の違いなどから、ヨーロッパ有利の状況が生まれている。日本選手が今後シニアで活躍していくためには、国際大会に出場し、世界ランキングを上げていくしかないが、隔離のリスクを踏まえると派遣の判断が難しいものとなっている。ナショナルセンターでの強化→母体→国際大会出場という強化のリサイクルが現状では難しくなっている。

3. 次世代選手の強化について

(1) NTCでの合宿強化

常にトップの環境で生活、練習をさせる。JNT合宿についてはコロナ対策として人数をさらに絞り込んで集中して取り組むことができるようにしていく。

(2) 国内競争での強化

2024パリ五輪に向けてポイント制を導入し、選手の意識改革を図る。また、NT合宿ではリーグ戦を実施していく。

(3) 国際大会への参戦と海外での強化合宿

世界ランクを確保するためにも、国際大会については出場できる大会を選別し、派遣を決断していく。また、海外経験を豊富にすることで、先に述べたような対応力、判断力、想像力の向上を目指す。エントリー制限やコロナ対応など様々な課題はあるが、新しい強化システムを構築していきたい。

4. ジュニア選手達へ

(1) 高いモチベーション

強くなりたい、プロ選手・日本代表を目指したいなど、個々に応じて意欲を高めて欲しい。

(2) 経験を積む

練習試合、合同練習を重ねることで試合経験を積み、対応力、判断力、創造力を向上させてほしい。

(3) 試合に対しての準備の仕方

自分のスタイルをいかに試合で発揮するかにこだわってほしい。今のジュニア選手は、試合に向けたメンタル・戦術・流れの作り方が不足しているように見受けられる。

(4) 技術的な意識

ジュニア選手の課題としてサーブ・レシーブがまず挙げられる。サーブ・レシーブや台上技術の種類を増やし、工夫していくことが重要である。例としてサーブを出す位置やトスの高さを変える、バックサーブなど、柔軟な発想でプレーすることが必要である。またレシーブにおいては、チキータとチキータ処理は高いレベルにあるが、チキータができない状況に陥った時に崩れてしまう傾向が見られる。攻撃的なプレーやチキータ以外のプレーの選択肢を増やしていくことが求められている。

サーブ・レシーブの技術向上と合わせて、決定打への意識も高めてもらいたい。現代卓球は、速さに加えてパワーが不可欠となっている。

講義Ⅱ【選手育成につながる環境づくり～スポーツ栄養の視点から～】

(公財) 日本卓球協会 スポーツ医・科学委員 栄養スタッフ
高崎健康福祉大学 井上 瞳 氏

目 次

- ・選手を取り巻く環境について
- ・チーム内で取り組むこと
- ・学校で取り組むこと
- ・地域で取り組むこと



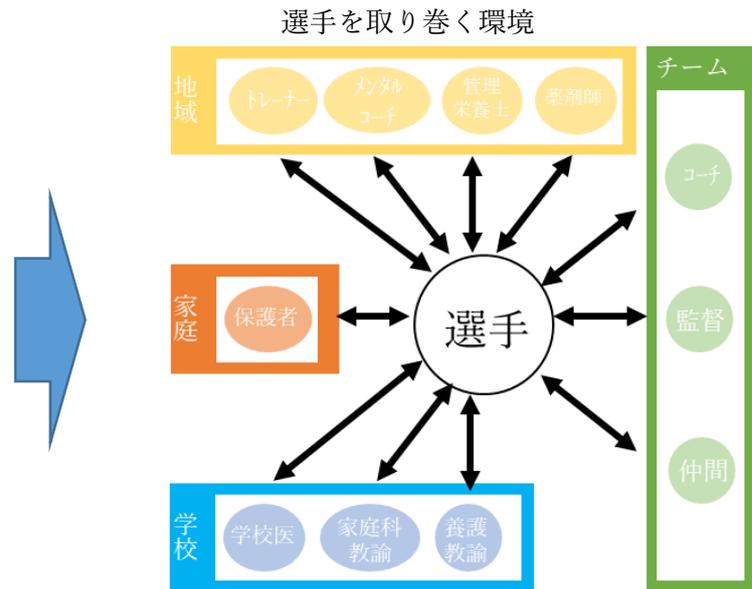
1. 選手を取り巻く環境について

指導者は自身が選手を取り巻く環境の1人であることを知っておくことが大切である。つまり、選手には様々な人が関わっており、選手が成長していく要因になっていく。さらに様々な人をどう取り巻いてチームをマネジメントしていくかが指導者の役割の1つである。その選手の取り巻く環境を把握するためには、次の例のように選手に関わる人を書き出し、「地域」「家庭」「学校」「チーム」などでグループ化して関係を整理することが1つ方法としてある。

(例)

選手を取り巻く環境にいる人

- ・ 監督
- ・ コーチ
- ・ 管理栄養士
- ・ 保護者
- ・ 学校医
- ・ 家庭科教諭
- ・ 養護教諭
- ・ 部活の仲間
- ・ 薬剤師
- ・ メンタルコーチ
- ・ トレーナー

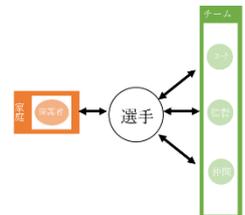


2. チーム内で取り組むこと

(1) 指導者自身の目標の共有と実践（行動）

まず、アクティブラーニング形式で進められ、次のように行われた。

- 1 チーム目標を書き出す
- 2 その目標を達成するためにはどうすればよいと考えているか
- 3 ①②は選手自身の目標／行動か、指導者自身の目標／行動かを確認する



これを行う意図としては、指導者自身の目標が明確かを確認することである。選手に目標を立て、確認させ、紙に書いて目標をブレさせないようにし、チーム一丸となって目標に向かうような指導をすることがよくあるが、指導者自身の目標も選手と共有した方が、選手にとって目標がより明確になり、行動に移しやすい。さらに選手と同じ実践（行動）をすることによって気づきがあり、指導者自身のスキルアップにも繋がり、選手ファーストの環境に近づいていく。

(2) 実践による気づき

次に、どういうところがスキルアップに繋がるかというところでスポーツ栄養を通して考えていく。例えば、指導者自身の選手と同じ食行動により、プラスになることがある。普段、指導者自身の食事はバランスのとれたものであるか。指導者自身の食事について振り返ることにより、選手の食事に目が向き、どのようにバランスをとっているか考えるきっかけが生まれる。実際、選手は昼食の時間が短いため、バランスのよい食事を実践しても時間的にできないことがある。これは指導者に選手がこの現状をなかなか言えない場合、指導者自身が選手と同じ食行動を実践しないと見えてこない。それにより、指導者は選手に実践してほしいが、現状としてはできないという矛盾に気づくことができ、よりよい環境づくりに繋げることができる。

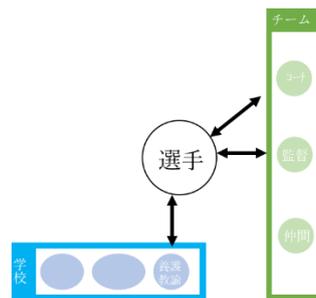
<バランスのよい食事：スポーツ食育ガイド（基本の6つの皿）>

食事を主菜・副菜1・副菜2・主食・果物・乳製品で揃えることによって1日のトータルのエネルギー量や栄養素が充足する指標となるものでバランスのよい食事となる。

3. 学校で取り組むこと

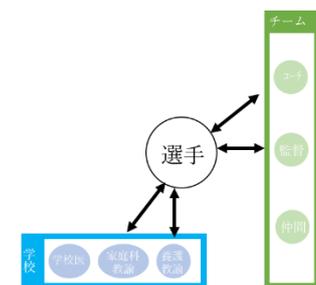
(1) 客観的データによるチームの現状把握

チームスタッフに管理栄養士などを置いてスポーツ栄養サポートを行うことはなかなかハードルが高い。その場合、身近な方やツールを使ってスポーツ栄養サポートをかたち作っていくことを考える。スポーツ栄養サポートとは単発的に栄養士が栄養指導をするというものでなく、選手の体格や成長の経過、普段の食事などといった情報を踏まえて栄養指導するものである。よく体を大きくさせたいなどの相談があるが、それだけでは指導者の主観で本当に体が小さいのか、そもそも体が大きく成長する段階なのかということもわからない。そのような時、(一社)日本小児内分泌学会の「横断的標準身長・体重曲線」といったチャートのツールを使うことにより客観的に栄養サポートすべき対象かがわかる。つまり、指導者の主観から客観的なデータに落とし込むことによって選手の真の現状や、誰を優先して栄養サポートをするかといった集団の課題が明らかになる。ここで、身長や体重などのデータを持っているのは学校内においては養護教諭であり、養護教諭との連携の必要性も見えてくる。



(2) 栄養教育の工夫と実践

次に、栄養教育について考える。効果的な栄養教育をする場合、体験的なことや人に教えることを講義に盛り込むのが望ましいとされている。体験的な例としてはグループ討議を入れながら講義を受けさせたり、講義を受けた後に食事のカードを使ったデモンストレーションを行って選んだ理由を発表させたり、バイキングで実際に食事を選ばせたりすることがある。ここで、食に関する体験学習を実践できる身近な人を考えると家庭科教諭がおり、家庭科教諭との連携の必要性も見えてくる。このように学習方法を工夫したり、専門職の人の協力を得たりして栄養教育を行うことも指導者にとって大切なスキルである。

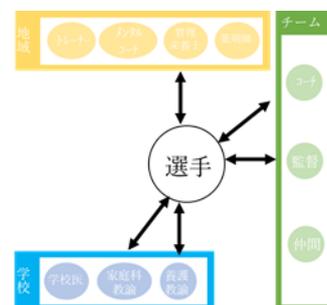


(3) その他

他にも、学校で取り組めることで考えると学校医との連携の必要性も考えられる。このように学校にいる人との連携により、スポーツ栄養サポートをかたち作ることができる。

4. 地域で取り組むこと

さらに地域の方を使って、スポーツ栄養サポートを行うことを考えると各地域にいる公認スポーツ栄養士の活用も考えられる。公認スポーツ栄養士は(公社)日本栄養士会のHPで探すことができる。他にも、メンタルコーチなど様々な方がおり、コロナ禍の現在ではオンラインによる講義も受けられる場合があるので身近にチャンスがあると捉えていただきたい。このように、指導者は、選手を取り巻く環境の1人である上に、環境を整えるコーディネートの役割を担っている。



5. まとめ

「指導者自身の行動力が選手の育成に繋がる」

(1) チーム内で取り組むこと

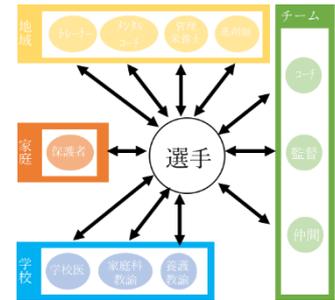
→指導者自身が実践して、選手ファーストの環境をつくる。

(2) 学校で取り組むこと

→学校内の専門職である先生に協力してもらい、選手が学ぶ機会を与える。

(3) 地域で取り組むこと

→地域の専門職を利用する機会をつくり（コーディネートする）、選手の行動が変容する機会をつくる。



選手を取り巻く環境では他にも、メディアがあると考えている。メディアの影響はとても大きいため、ぜひ指導者の教育によりプラスに影響を与えてほしい。本講義を通して、これだったらできるといったことをぜひ実践していただきたい。

質問1 「好き嫌いをする選手に対して、好き嫌いせず食べさせるのが望ましいのか、嫌いなものは食べさせなくてよいのか。」

→高校生だと嫌いの固定観念が強いものがあるので、他のもので補うことでよいのではないのか。つまり、食べなさいと教えつつ、無理に食べさせなくてもよい。

講義Ⅲ【ジュニア世代育成】

(公財) 日本卓球協会 女子JNT監督 渡邊 降司 氏

目 次

- ・はじめに（自己紹介とコロナ禍における状況について）
- ・東京2020後のNT体制、方針
- ・これまでの女子JNT活動報告
- ・世界ユース選手権大会の報告
- ・ジュニア期に取り組むべき事



1. はじめに

(1) 自己紹介

41 歳

福島県出身

帝京安積高校

中央大学

卒業後 1 シーズン スウェーデンリーグ

3 年間 東京アート

2008 年から日本卓球協会

2016年まで主に JOC/EA、男子ナショナルチーム関連スタッフ

2017年から女子ジュニアナショナルチーム

(2) コロナ禍における状況について

コロナ禍でも遠征を行っているが、遠征後は数週間の隔離が必要になり、遠征期間よりも練習ができないことの方が多くなってしまい本末転倒になってしまっている。そのため、選手に隔離合宿を計画するなどの工夫を行なっている。また、濃厚接触者の場合は一緒に移動が出来ないなど、コロナ禍での遠征の難しさや大会参加が非常に難しいと感じている。

2. 東京 2020 後の NT 体制、方針

(1) NT 監督

NT 監督 渡辺武弘 さんの説明

(2) チーム理念

国民から注目を集めるスポーツとなった今、選手、スタッフ、関係者は、一流の振る舞い、言葉、心をさらに磨き続け、そして、個性を輝かせ魅力あふれる人物を目指し続ける。

(3) 目標

〈2024年パリオリンピック〉

- ・団体戦:金メダル
- ・シングルス:銀メダル以上
- ・混合ダブルス:金メダル

〈2021年～2024年開催の世界卓球〉

- ・団体戦:優勝
- ・ダブルス優勝種目
- ・シングルス複数ベスト4以上

(4) 強化方針

「前体制で培ったものを土台にして運営」

- ①年間を通して10日～14日の合宿を定期的実施
- ②Road to Paris 選考会を含めた対象大会での競争
- ③WTT 主催の国際大会への出場
- ④合宿や大会以外の母体での練習の充実
- ⑤メンタル及びその他必要とされる研修の実施

3. これまでの女子 JNT 活動

(1) 大会結果

①2017 年度

〈世界ジュニア選手権〉

団体戦:2 位

シングルス:3 位(加藤美優)

女子ダブルス:3 位(加藤美優・長崎美柚ペア) 3 位(木村光歩・木原美悠ペア)

②2018 年度

〈世界ジュニア選手権〉

団体戦:2 位

シングルス:3 位(相馬夢乃)

女子ダブルス:2 位(相馬夢乃・木原美悠ペア) 3 位(長崎美柚・大藤沙月ペア)

〈全日本選手権(団体の部)〉

優勝:長崎美柚・木原美悠・大藤沙月・小塩遥菜

③2019 年度(この年度は各選手に深く関われるように担当制を採用)

世界ジュニア選手権

団体戦:2 位

シングルス:優勝(長崎美柚) 2 位(小塩遥菜)

女子ダブルス:優勝(長崎美柚・木原美悠ペア)

混合ダブルス:優勝(宇田幸矢・木原美悠ペア)

〈アジアジュニア選手権〉

シングルス:優勝(長崎美柚)

④2020 年度

コロナ禍で大会中止

(2) 合宿、研修

①合宿

- ・ NT・JNT 合同合宿、JNT・HNT 合同合宿の実施
- ・ 遠征事前合宿の実施 →選手のコンディション等も管理

②研修

- ・ 定期的なメンタルトレーニング →カウンセラーも参加
- ・ コンディショニング研修
- ・ SNS 研修 →スマホの使い方次第で競技力や選手価値が左右するため
- ・ ケーススタディ→国際大会などのハプニングを事前に知っておくことで選手の判断力向上
- ・ 世界ランキングシステム研修

4. 世界ユース選手権大会の報告

(1) 世界ユース選手権大会について

世界ジュニア選手権(2019年で廃止)

世界ユース選手権(2020年に新設) ※2020年は中止

種目 U-18 U-19 U-15

出場枠 団体戦:16枠

シングルス:80枠 団体戦:U-19 12枠 U-15 8枠

シングルス:U-19 32枠 U-15 24枠

→世界ユース選手権から出場枠が激減し、出場機会も限られた上に帰国後の14日の隔離があった。

(2) 結果報告

○U-19 混合ダブルス優勝:篠塚大登・木原美悠ペア

○U-19 女子ダブルス 3位:木原美悠・小塩遥菜ペア

○U-19 女子シングルス 2位:木原美悠

○U-19 女子シングルス 3位:小塩遥菜

○U-19 女子団体 3位:木原美悠・小塩遥菜・日山亜美・枝廣瞳

○U-15 混合ダブルス優勝:松島輝空・張本美和ペア

○U-15 女子ダブルス優勝:張本美和・GOOA ペア

○U-15 女子シングルス優勝:張本美和

○U-15 女子団体優勝:張本美和・小塩遥菜・鈴木美咲

(3) 帰国後は隔離合宿

5. ジュニア期に取り組むべきこと

目指すべきプレーの方向性

女子は特にプレーが多様 ナショナルチームだけでも 20%カットマン 20%異質 60%裏裏

「高いサーブ力、レシーブ力を持つ」

サーブやレシーブから点を取る意識や出す位置、トスの高さなど工夫できるところを全てやる。

「速さ、変化に対する追求(対応力込み)」

※全ての速さ(フットワーク、ボールなど)

「球際の強さを持つ(両サイド、ミドル)」

中国選手は特に厳しいコースをつく意識が強い。

「際立った特長を持つ」

色んな特長、突出した武器→平均的なプレーは得点しづらい。

(1) 基本姿勢の維持について→基礎ができてこそ高速ラリーが身につく

パワーポジション(基本姿勢)

- ①真横から見た際に肩、膝、爪先の位置が一直線になる
- ②脚を曲げる
- ③背筋を伸ばす

「打球を終えた後も基本姿勢を維持」

(2) 戻りの速さ、準備力の追求

相手のコートに球がつく前に戻っていることを目標に動く。

なぜ、大切なのか？

- ①早く戻り次球に対する準備レベルを高めることで整った姿勢で「連続的に打球」することが可能
- ②「空間的なゆとり」「時間的なゆとり」→冷静な判断を出来る。

(3) ブロック(守備力)の強化

ブロックがあれば戦術の幅が広がる。

ブロックで練習から攻めたブロックをさせる。

(4) 主体性を持った選手への育成

主体性を持ち、自立させる→自分から時間を作って練習をするようになる。

ほったらかし過ぎても関わりすぎても主体性が伸びない→選手に合わせた育成が大事である。

まとめ

- ・多くの選手、指導者が世界一を目指すこと
- ・ライバルと切磋琢磨していくこと

質問1「感覚でプレーする選手に対するコーチングは？」

→感覚を尊重し、得意なことを伸ばす。苦手なことは得意になることは少ないので最低限必要なところまで伸ばす。

質問2「戻りを早くする練習は？」

→意識をすることが大事。具体的な目安を選手に伝える。(相手のコートに球がつく前に準備など) トレーニング等も重要→ラダートレーニングなど

目 次

- ・東京オリンピックまでの5年間、女子NTとして目指してきたもの
- ・監督として目指したもの
- ・監督として感じたこと

1. 東京オリンピックまでの5年間、女子NTとして目指してきたもの

(1) 競技力向上

①技術強化、体力強化、メンタルタフネス強化

- ・年間を通してNT合宿を毎月7～10日を目指して行った。
- ・合宿の際、ミーティングを通してチーム全体の目標と各選手の課題設定。
- ・選手個人の課題に関しては母体コーチと話し合いながら課題を設定し克服していく。
- ・合宿が長期にわたるため、誕生日を迎える選手やスタッフをチームでお祝いもしながら行った。

②緊急事態宣言期間では

- ・2020年の3月の中旬から6月の初旬までNTCが使えなかった。
- ・連絡ツール(アトレータ)を活用した。
- ・体温や体重などの体調確認を定期的に行った。
- ・オリンピックまでの課題確認をしてモチベーションを上げるようにした。
- ・各自の課題確認。
- ・体づくりの基本・体重測定(スタッフが中心となって)。

③新型コロナウイルスの感染拡大後の合宿

- ・ソーシャルディスタンスを意識してやっていた。
- ・ガイドラインを配布して注意事項を伝達。
- ・合宿に参加する前2週間の行動記録(体温とどこで誰と会ったかの記録)提出。
- ・合宿が始める前にNTCでPCR検査。
- ・1日2回の体温測定と記入(朝と夕もしくは夜)。
- ・感染対策の徹底。初めはダブルスの練習は行えなかった。なおかつ練習相手も長い時間行わないよう定期的に練習相手を交換していた。距離も保っていた。

④体力向上

- ・ストレンクス&コンディショニングコーチによる指導と遠征に帯同してもらう。
- ・ウォーミングアップとトレーニング(遠征先でのトレーニングも含む)を年間通して行い強化を行った。
- ・これらを通して体力向上、東京オリンピックの14日間万全な体調、体力が落ちずにベストの状態に戦えるように備えた。
- ・5つの点を片足、両足で飛んだりするトレーニングをしている様子を映像で紹介された。

⑤NTチーム合宿の映像(4月と6月のもの)

- ・オリンピックまでの強化として、代表選手が決まったら、一番重要としてきたことはダブル

スの強化。団体の1番でダブルスがあり、1点を取るということは中国にまたその他の国に対しても大きなプレッシャーを与えることができるため。

・オリンピックの男子の代表にも練習相手をしてもらった。また、男子の社会人や大学生にも練習してもらったり、NT同士でも練習したりして強化を図った。

・この時には表情が硬くなく、良いプレーが出れば笑顔になるような良い表情でプレーできていた。あまり緊張しておらず良い状態であることが窺い知れた。また、表情が硬く緊張しすぎているなど感じた時には表情を和らげるようなことを話すように心掛けたりしていた。

(2) 国際競技力向上

①NT派遣として国際大会参加(2019年までは年間約15~18大会)。

②外国の対戦相手の研究をして、どうやったら勝てるのかという課題を持って、練習したり工夫したりして戦い方を持って世界選手権などの大会に臨んだ。

③選手が勝つことで世界ランキングが上がり、日本チームのオリンピック時のシード権を獲得することも目標とした。

④2017年の団体の表彰式で銀メダルを獲った時の写真や平野がアジア選手権で優勝した時の写真、伊藤と早田がダブルスで優勝、石川がシングルスで優勝したワールドツアーの時の写真が紹介された。

(3) 組織力の活用-専門家の力、スタッフの協力

①コンディショニング研修(杉田先生)

・東京オリンピックの14日間戦えるよう、自分の体を自分で整えられる。様々な強化をしている中でパフォーマンスを上げる方法を掴むために。

・5年間を通して杉田先生によるコンディショニング研修
パフォーマンスを上げるためにはどうするか

【具体例】

○暑熱対策…例えば、周囲が熱く、頭がぼーっとしたとき、手のひら、足の下、頬を冷やすと良いなど。これは深部体温ではなく、パフォーマンスを上げるための対策としてのアドバイス。

○腸の調子を整える…すべてのパフォーマンスが上がる。腹巻も有効。

○交代浴…疲労回復によい。

○睡眠とパフォーマンス…普段睡眠6時間の人は2時間多く寝るとパフォーマンスが上がるというデータがある。

○ビタミンDの重要性

○入浴の重要性…女子の選手がNTで合宿の際は、浴槽のついている階を希望していた。

41°Cに15分以上入って、入浴後1時間半後に睡眠をとると良い睡眠を取ることができる。

○血糖値のジェットコースター…女子の選手が試合前にチョコを大量に食べていた。そうすると、一時的には血糖値が上がって一瞬パフォーマンスが上がるが、一気に血糖値が下がり、パフォーマンスが落ちる。この現象は良くないので、緩やかに血糖値が上がるものを摂るようにした。

○時差調整…海外遠征が多く、常に時差がある状態で、身体をコントロールできない状態があった。

・オリゴスキャンミネラル測定結果レポートによって、体内のミネラルの過不足がわかる。例えば、カットサラダを多く食べているスタッフは体内に塩素が、缶ビールや缶コーヒーをよく飲む人はアルミニウムが体内に溜まっていることがわかる。

②チームビルディング研修

- ・スタッフとコーチを対象とした研修。実際に使用した資料の写真（チェスターパーナード等）がスライドで紹介された。
- ・選手を対象とした研修では、世界選手権団体戦はどんなイメージかというものを団体メンバーでブロックを積み上げて一つの作品を作ったこと等が紹介された。
- ・JOC キャリアアカデミーが出す雑誌の中でチームジャパンが行ったことが紹介された。
- ・雑念がありすぎて集中できない時には、ゴルフボールを3個積み重ねると良い。

③アンチドーピング研修

- ・松尾ドクターによるアンチドーピングの講義を受けた。
- ・市販薬については必ずドクターに確認をしてから使用することの徹底。聞かずに使用すると最悪選手生命に関わることもある。
- ・選手は口に入れるもの全てに責任を負う。
- ・抜き打ちの検査のため、指定された選手は3ヶ月毎に自分の居場所についての情報を提出する。いない場合はペナルティとなり、3回目で12～24ヶ月の出場停止となる。
- ・選手を守るためにドーピング検査を行っている。

④ルール研修

- ・試合の勝敗を左右することもあるので常に知っておかなければならない。大きな大会の前には審判員に来てもらい、ルールの変更点についても確認をする。
- ・ラケットについて
 - 女子 NT は海外遠征には毎回検査器を持っていく。
 - ラケットコントロールで4回ペナルティを受けると1ヶ月出場停止となってしまう。
 - ペナルティが消えるのは4年経過後なので、できるだけペナルティや失格を避けることが必要
- ・サービスについて
 - どんなサービスがフォルトになるか。NT の選手がフォルトだらけになり、良いパフォーマンスを発揮できないこともあった。
 - 大会前に国内の審判員を呼んで、サービスをチェックしてもらおう。
 - ・どんな時にレットになるかについて
 - ・主審、副審、ストロークカウンターは誰が行うかについて（サイドによって抗議する相手が変わるため）
 - ・抗議について（誰が誰に行うものか、誰が覆せるのか、覆せないのか、選手が審判長に話をできるのか、できないのか）

(4) 人間力の向上

- ①人間力の向上はナショナルチーム全体で目指した。
- ②所属母体との連携…監督が考える強化と選手が考えている事、また母体のコーチが考えている強化の方針を話し合いながら強化をしていくことが理想と考え、重要視してきた。

2. 監督として目指したもの

(1) 十分な準備をする

- ①探求すること、学ぶことをやめない。これは指導者、人間として重要なこと。
- ②膨大な準備が必要となる中で、手抜きはしない。（例えば全部の選手のビデオを自分で見て、自分の考えとして分析する。どこまでがパーフェクトなのかというものはない中でも手抜きはしない。面倒でも自分が納得するまで準備する。）
- ③試合で選手の力を十分に発揮させるように努力する。そのためには何が必要か最善の策を考えて、準備段階や試合の中でも計画・実行する。
- ④2°の真実…最初は少しのずれでも最終的に大きなずれになり、目標から逸れてしまう。これはコーチングの際に学んだことでいつも考えていたこと。コーチングというのは、指導するということよりは、導くという意味。

【具体例】

- ・日本選手の分析と課題発掘、強化計画、強化スケジュール
- ・対戦相手の分析—映像分析、クセ、性格などいろんなことを理解しておく
- ・試合で想定される出来事に対する準備
- ・自分の準備（オリンピックまでにやるべきことの洗い出し）

【具体例】

渋滞に巻き込まれる、選手の故障、ケーススタディ、リスクマネジメント、ポイントや判定のクレーム等

- ・メディアコントロール、メディアからの守り方、メディアへの対応の仕方
- ・ルール解釈の再確認（3ヶ月前から、ずっとルールブックの読み込みを行った。）
- ・メディア活動に対するガイドライン等

十分な準備をすることは選手の力を十分に発揮させることに繋がる（起こり得ることを書き出させて、何が起こっても備えさせる）。

(2) 試合で選手の力を最大限に発揮させる

- ①何が必要か、最善か考えて、計画、実行する。

【具体例】

何かが起こった時の対処法が選手、スタッフ、コーチ全員がわかるような冊子をどの世界選手権もオリンピックも作った。特にオリンピックはルールが厳しいので前もって用意しておく。

- ②モチベーションビデオで選手の気持ちを高める。
- ③1つでも、少しでも、選手の不安や緊張を取り除く。
- ④違和感なく大会や試合に入れる努力。

- ・ラケットコントロールを行う場所の確認、試合前の練習場所やどこで試合をするのか、ルール50のチェック場所について前もって選手に伝えておく。
- ・合宿では対戦相手の試合や試合会場などのいろんな映像を流していた。
- ・常に大会をイメージして、この選手と戦うのだというイメージを頭に入れておく。
- ・対戦相手のラバー、ラケット、戦型や特徴などの情報を細かく伝える。

【具体例】

対戦相手がカール P-1 だとしたら、練習相手にもカール P-1 で練習してもらうなどの緻密さを持って調整する。また、メンタルの安定にも繋がる。

・シミュレーション試合はオリンピックの試合を想定して、試合時間や観客も当初は入れる予定だったので、観客ありのオリンピックと同様な状態で模擬試合を行った。

3. 監督として感じたこと

(1) 人間力なくして技術力向上なし。

オリンピックは総合的な人間力が試される一制限やルールが厳しい、緊張、コンディション調整、その他たくさんのことがある。

(2) 応援してくれる人、サポートしてくれる人を増やせるような人材でいてほしい。

それがひいては自分にもプラスになるし、観客を味方にできる。勝負脳の理論では動機発火と言われ、みんなが同じ方向を向いていて、ネガティブな思考がないと良いパワーが出せると言われている。もし、強いだけで人間力が備わっていない選手だと応援されなかったり、周りからネガティブな印象を受けたりする。そうではなく、この選手なら応援したい、サポートを惜しまないと思わせるような選手が人間力のある選手であり、指導者の皆さんも目指して育ててほしい。

(3) 人間の器を大きくしなさい。

なぜなら、最後は人間と人間との勝負になる。人間の器を大きくしないと大きな勝負には勝てない。だから、人間力を高める。また、世界のあらゆる素晴らしい芸術・文化などを理解することも大事。こういった人間力の高い選手が多く出てくることにより打倒中国が見えてくる。中国も以前とは大きく変わった。今の中国 NT の選手は靴をきれいに並べる、フェンスを整えるなど人間力が高い。日本選手も見習うことが多い。日本も強化が必要。

最後に、心技体智全てを兼ね備えた日本を代表するトップアスリートの輩出を目指して頑張ってください。

質問1 「選手の故障に対する対応や、故障を防ぐために行った事を教えてくださいませんか。」

→合宿と遠征には必ずマッサージに帯同してもらい、違和感のある箇所についてはまずはマッサージに診てもらおう。その他にドクターにも判断を仰ぎながら、連携をうまくとっていくというのが対応。また、予防に関しては、ストレングス&コンディショニングコーチによる準備運動やクールダウンを十分に行うようにした。NTCの専門部署で診てもらったり、個人の専門の場所で診てもらったりすることもあった。

質問2 「オリンピック代表の石川選手、伊藤選手、平野選手、三者三様の性格をお持ちであると思うが、三名の方に接する際に気をつけた事があれば教えてください。」

→心掛けていたことは、同じ対応をしないということ。選手の性格をよく理解してどういう性格を持っていて、どういう言葉掛けをすると選手が自ら進んで言ってくれるのか答えを導き出して対応したり、話をしたり、質問を投げ掛けたりするようにした。最初の頃はあまり気をつけなかったが、少し経って

から気をつけたこととして、解答をすぐ出さないということ。選手ができないと言ってきた際に、あなたはどのような考えを持っているのやどうすることがいいことなのか、どうすると上達することなのかというように、逆に監督が質問することで、選手が頭を使って考えるようになり、選手自身が考えをまとめることができる。頭ごなしに言っても、言うことを聞かない場合もあるし、その場では受け入れない場合もある。その時にはどんな言葉がけが良いか、または熱くなりすぎて言っても聞かないなと思った時には、冷静になった時などに話したりするように、時間や時期だったり、こういう言い方だったりすると選手から話してきいたりする。選手の様子をよく見ながらやっていた。

講義V【BIG BOSSになるために】

(公財)日本卓球協会 男子JNTコーチ 植木 大 氏

目 次

- ・はじめに (紹介)
- ・指導の中で大切にしていること
- ・盃
- ・人間力
- ・やる気にさせる
- ・運
- ・感謝



1. はじめに

(1) 自己紹介

栃木県小山市出身、大谷中学校から栃木県立藤岡高校、中京大学を経て遊学館高等学校男子監督兼教頭を務めている。藤岡高校時代に365日練習を経験し、現在の遊学館高校においても実践しているが、2年前のコロナウイルス感染症により24年間(8,740日間)継続していた練習がストップしてしまいました。

(2) 学校紹介

遊学館高等学校は、世界の美しい駅百選にも選ばれた金沢駅から車で10分の場所にあります。また、学校から車で5分ほどのところには21世紀美術館があります。日本の三大庭園の兼六園がある観光地に隣接した学校であります。石川県金沢市は、海の幸も豊富でとてもおいしい食文化があります。遊学館高校男子部員は1年生から3年生を合わせて16名と預かっている小中学生が9名、計25名で練習をしております。遊学館高校は女子高だったため、吹奏楽部、ダンス部、バトントワリング部が盛んであり、バトントワリング部は6度日本一になった経歴がございます。

2. 指導の中で大切にしていること

(1) 叱ることの大切さ

私が指導の中で重要視していることは叱ることです。殴るという指導ではなく叱るという指導

です。考え方として小さい子ならともかく高校生や大人に褒めてばかりでは育つはずがないと私は考えます。最近は褒める指導が良いと本やネットには書かれています。褒めることは良いことではありますが、誤解している先生を多く見受けられます。私は立场上職場を見て回りますが、生徒を叱ることができない教員が見受けられます。先生方の現場ではどうでしょうか。栃木県有名な「見ざる聞かざる言わざる」という言葉がありますが、教員の中にもこのような先生がおりまして、生徒のことをまるで見えていない、生徒に言えない、生徒の意見を聞けない、面倒なものを見ない言わない聞かない、そういった指導者が残念ながら本校にも数名おられます。確かに楽だと思えます。難しい問題に目を背けたり、難しいことを言わなければトラブルにならないが、やはり叱る時は叱らなければいけないと考えております。立场上そういった先生方をお呼びして注意はするのだが、なかなか変わっていただけないのが現実です。ただし生徒を思うのであれば「ダメな時はダメ」やってはいけない時は叱らなければいけないと思えます。褒めるということも大切ですが、褒めるタイミングはやはり苦しい練習や、課題をクリアしたとき、苦しい試合を乗り切った時に褒めてあげれば良いと私は思っております。毎回毎回褒めていたら生徒自身、有難みも無くなってしまいます。ですので毎回叱っているわけではございませんが、叱るタイミングが来た時には勇気を出して叱る。生徒ががんばったときには赤ちゃんをあやすかのように褒めてあげる。このアメとムチの使い方が生徒の指導には大切なことであると私は考えます。ただ闇雲に叱れば良いというわけではなく、叱るということは相手を尊重して愛さなければいけないと思えます。やはり人を好きにならなければならぬと思えます。叱るということは本当に勇気が必要でパワーも使います。最近年を取るごとに叱るということが辛くなってきております。また、最近ではパワハラという言葉を使ってくる教員や生徒がおりますが、生徒を思う気持ちがあれば叱ることができると私は考えております。

(2) 教育とは云うてきかす事ではない して見せる事でもない している事である

本校の二代目理事長である加藤二郎先生の銅像の下に書かれている文です。これを見た時私は感動しました。私なりの解釈ではありますが、これは情熱ではないかと考えております。云うて聞かすのも、して見せるのも、そこに愛や情熱をもって行動することが大切であると感じております。それがたとえ厳しい指導になったとしてもその人のためを思い、その子を教えてあげよう変えてあげようという思いが伝わればそれが「している事」になるのではないかと感じております。また、生徒には自分の経験の中から何が得をするか何が損をするかを伝えるようにしています。伝えることで少しでも生徒の失敗を減らすことができます。私が失敗したことを教える事で、生徒は実体験していなくても経験値をスキルアップすることができます。叱ることで生徒や保護者から嫌われることもあるかと思いますが、本気になることで生徒も本気になってくれると私は信じています。私は本当に厳しく指導するのですが、そんなに嫌われてはいないのではないかと私自身勝手に感じております。その証拠に152名の卒業生を出して38回スピーチをさせていただいております。ビッグイベントに呼んでいただいてスピーチさせるということは、嫌いなおやじにはさせないのではないかとしますので、多少なりともアレルギー等はあるかもしれませんが嫌われてはいないと思っております。

3. 盃

(1) 飲コミュニケーション

26年間の指導を振り返ってみると、生徒との思い出、大会での思い出等数えきれないほど多くの思い出がございます。その中でも指導者同士の盃を交わした時間が私自身の中でも一番の思い出でございます。私の中で一番大切にしています。飲コミュニケーションを大切にすると人生が変わってきます。現在はコロナ渦の中で飲み会など難しい状況ではございますが、練習後の盃を交わす時間は、何事にも代えがたい時間であります。何も飾らず語り合い様々な情報を交換する中で、指導論や自分自身の人間力向上に役立っていると思っております。特に先ほどご紹介いたしました福島県のBIG BOSSには一から百まで盃の交わり方をご教授いただきました。私の性格なのか職場でも卓球界においても年上の方々と交流することが多いです。学校現場だと校長や理事長、時には石川県知事とも飲んだことがあります。現に26年間で4回ほど飲みに行っております。色々な方と交流することが必要であり、飲むことで年上の方や立場が上の人でも降りてきていただけると言いますか素でお話ししていただけることが多いです。また、様々な分野の方々と飲コミュニケーションをすることもおすすめいたします。どうしても卓球というと卓球人とばかり飲んでしまうのですが、やはりいろんな文化の人、私は異文化交流と呼んでいますが、いろんな職業の方々と交流することで私自身の人間力やスキル向上につながっていると考えております。私は若いころ多くの先輩からご教授を受け今があります。若手の先生方にはお勧めいたしますので是非先輩方の懐に飛び込んで先輩方の経験を教授していただいて、指南いただくことで若手の先生方のスキルにつなげてほしいと思います。

(2) コミュニケーション

生徒のコミュニケーション能力はどうでしょう。昔の生徒と比べてどうでしょう。私は携帯電話の普及によってコミュニケーション能力が低下しているのではないかといつも考えております。部員は私に近寄ってこないです。私が怖いと言えればそれで終わってしまうのですが、一つの会話にしても返ってくる言葉が少ないなと思います。また、現場で高校生を見ていてもあいさつが出来なかったり、会話のキャッチボールが出来ない生徒が増えたように感じます。先生方の現場ではどうでしょう。私は生徒指導部の時、スマホのトラブルが多かったのですが、先生方の学校はどうでしょう、SNSのトラブル等ないでしょうか。SNSの普及に伴い、ネット上でしか意見が言えない子、簡単に他人を誹謗中傷してしまう子が増えたように感じます。遊学館高校の部員や、昨年までは全校生徒に、年に一度必ずスマホの講習を1時間程度様々な教材を提示し指導しております。JNTでも年に一回スマホの使い方、ネットへのあげ方、SNSへのあげ方を指導させていただいております。

(3) 親の躰

遊学館高校において、応援に来た親がいつ帰ったかわからない親がいます。そういった保護者の子供は挨拶が苦手です。親の背中を見て育っているかもしれません。私はいつも心掛けていることがあります。今回の合宿においても、お世話になっている明豊高校の藤本先生に深々と頭を下げ、広島を進徳女子の中島先生にも深々と頭を下げ、お土産を持参しました。親が率先してあいさつすることを子供に見せる事で、子供たちも学習していくのではないかと考えております。次に最悪なケースがございます。最悪のケースとは親が子供（生徒）の前で指導者の悪口を言うことです。このようなケースは非常に困ります。現場でも同じではないでしょうか。担任の先生

の批判、塾の先生の批判、そういったものを子供にぶつけますと、子供は洗脳されてしまいます。批判とは悪口です。悪口を聞かされている子供は指導者の言うことを聞くでしょうか。ならないです。必ず子ども達も指導者に不満や不信感を持つようになります。技術論においても同じことが言えます。遊学館高校は、たくさんの指導者の息子さんが入部してきます。中でも印象的でした3年間のお話をさせていただきますと、技術論の神様ともいわれております、タマスや、明治大学の監督、現在はシェークハンズで活躍されている平岡さんという方がいらっしゃいます。様々なところで講習会などを行っている方です。その方の息子さんをお預かりした時は、3年間何を言われるか身構えてしまいました。ですが、平岡さんは人格者でした。3年間一度も練習メニューやフォーム等について一切何も言われなかったです。ずっと黙ってました。私はとても感動しました。平岡さんの息子さんは中学校から卓球を始めたので、全中に出場していない生徒でしたが、高校ではインターハイ3種目すべて出場しました。特にすごいのは2年次3年次とインターハイ3位になったのですが団体戦で無敗だったのです。卒業後は明治大学に進学したのですが、怪我で選手としては落ちてしまいましたが、現在はイケメン営業マンとして卓球王国に掲載されたり、水谷選手とタイアップしたり、卓球界で活躍しております。親も指導者も、選手を強くしたい、選手の間接力を向上させたいというベクトルは一緒です。ですので私は保護者にはっきりと言います。まずあいさつに来てくださいと、必ず最初の保護者会でお話しさせていただきます。もう一点は、何か文句があるのであれば直接言ってください。生徒には言わずに直接話してくださいと伝えています。寮の文句、クレーム、指導のクレームに関しても直接私に言うのであって生徒には絶対に言わないでくださいということをお願いしております。最近はクレーム等ないですが、最初に約束しておくことで子供たちがブレずに卓球に集中することで強くなっていくと考えております。結局のところコミュニケーション能力は、先生方が努力しなくては行けないと考えます。どうしても先生方と選手は距離を置きたいと考えてしまいます。私は、なるべく生徒と会話するようにしたり、一緒に食事をしたり、会話を増やすように努力しています。コミュニケーション能力は触れる時間、対話する時間を増やさないと上がっていかないと考えます。コミュニケーションを通して会話の内容や、生徒の行動面が、率先して行動できるように変化していきます。このような変化が出てきて7人中5人が変化してきましたら非常に強いチームになっています。ほぼ表彰台に上っている時のチームはコミュニケーション能力が上がっている時のチームだと感じております。

4. 人間力

(1) 人間力なくして、技術力向上なし

東京オリンピックパラリンピック協議委員会会長をされております橋本聖子氏の言葉です。私の指導の中でこの言葉が全てであると考えております。遊学館高校はもともと女子高でありました。学校の教育方針として「良妻賢母」良き妻、賢き母を育成しようとなりました。私が赴任した時、男子の監督になりましたので「良妻賢母」を拝借しまして「良夫賢父」良き夫、賢き父を育成していこうと、卓球を通して育成することを目標としております。卒業生の多くは良夫賢父になって社会で活躍しています。また、26年間で遊学館高校の卓球部の卒業生152名おりますが、大学でのキャプテン率がとても高いです。5人卒業した代で4人がキャプテンになった時もございます。調べたところ152名中29名が大学でキャプテンをしておりました。約3分の1になります。これは私の自慢でもあり、卒業生が良夫賢父に向けて活躍してくれているのだと

実感しております。また、本校では最近人間力向上のために取り組んでいることがあります。2019年5月から小学生の見守り隊という活動を実施しております。小学生の登校を交差点などに立って挨拶をする活動です。なぜ始めたかという、当時私が生徒指導部長を務めていた時に本校の生徒らしき人物が自転車で小学生と接触事故を起こしたことがきっかけです。初めは私一人で立っていたのですが、部員自ら自分たちもお手伝いさせてくださいと言われてから見守り隊を行っております。雨の日も雪の日も毎日朝7時半から8時までの30分実施しています。大会がある日と考査期間中以外は毎日実施しております。2年前のクリスマスに生徒から提案があり、コロナウイルス感染症もありますが地域を盛り上げるためにサンタクロースの恰好をして見守り隊を実施しました。この取り組みがNHKで取り上げられました。また、毎年小学6年生がお礼の手紙と寄せ書きを届けていただき本校の卓球場に飾らせていただいています。その他にも警察と協力して年間20回ほど交通イベントに参加させていただいております。石川県警から感謝状と記念ボールの贈呈を受けました。卓球の競技実績に直接影響があるとは思いませんが、私自身見ている生徒が雪の日も雨の日も毎日立っていることで生徒は我慢強くなったのではないかと感じております。以前より勇気と自信をもってプレーをしてくれるようになりました。今後も大変ではありますが、続けていきたいと思っております。小学生のおはようの言葉やハイタッチをすることで小学生から勇気と自信、元気を分けてもらっており、活動の活力としていきたいと考えております。

(2) やる気にさせる

生徒は人間ですので時にはやる気がない時や、モチベーションが落ちる時がございます。私自身は、サウナに入りビールを飲むことでやる気を起こしています。様々なやる気の起こし方があると思います。声を掛けたり、餌をぶら下げたりと様々な方法がありますが、最近は映像の力を借りることでやる気を起こしております。モチベーションビデオの活用です。例として、全中に出場予定であった中学生の事前練習会で新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者として全中に出場できなかった選手に贈られたモチベーションビデオとオリンピックを題材としたモチベーションビデオです。モチベーションビデオを活用するにあたり気を付けることがあります。著作権の問題がございますので十分注意して活用していただければと思います。全体で見せると著作権に引っかかってしまうので個人を呼んで見せるようにしています。一個人の選手が訴えるということはないかと思いますが、一応著作権がありますので頭の隅に入れておいていただければと思います。

5 運

(1) 運の良い人と運の悪い人

私自身、運が良いと自負しております。運だけで指導できているのではないかと感じております。運を味方につけることが勝負の世界ではとても重要だと私は感じております。不思議な勝利には不思議な力が絶対働いていると思います。そういった力を職場や、卓球等様々な場面で目の当たりにします。皆さんの周りにもいらっしゃるのでしょうか。なんとなくうまくいく人、なんとなく成功している人、同じ努力をしているのになぜあの人だけと思ったことはないでしょうか。このような力を味方につけることができたなら、勝負の世界に携わっている以上欲しいと考えることが一般的だと思います。この力こそが、運だと私は考えております。運が良い人を思い浮かべてください。性格が明るい、プラス思考、姿勢が良い、肯定的、貪欲、言い訳しない等の特

徴があると思います。では逆に運が悪い人とは言いますと、性格が暗い、マイナス思考、姿勢が悪い、否定的、無欲、言い訳が多いなどが挙げられます。私自身、運は誰にでも平等にやってくると考えています。しかしながら、考え方や行動によって運は逃げて行ってしまいます。特に愚痴や不満を口にしてしている人には、運は来ません。負けたことを人や環境のせいにしたしすると運は近寄ってこないと考えます。考えてみてください。成功している人で、愚痴や不満を言っている人がいるでしょうか。私は見たことがありません。成功している社長さんなど自信に満ちあふれています。成功している人と飲みに行ったり、お話を伺うと常にプラスの話を耳にします。逆に成功していない人や負けてしまった人などは常に何かのせいにしていないかと感じます。余談ですが、よく私学の教員は卓球だけやれば良いんですかと聞かれます。私は7年前から生徒指導部長を務めていて、7年前は地獄でした。一番勝負しなければいけない時期で、インターハイ2位に輝き日本一を目指す時期でした。その時学校は、生徒指導部長、保健主事、体育科主任、担任、週18コマの授業を担当しました。非常に素晴らしい試練を与えていただきました。昨年まで生徒指導部長をしながら担任を任せられました。現在は教頭職をしながら週10コマの授業を担当しております。公立私学関係なく大変なことはあると思います。みなさんも仕事を一生懸命やっているといます。私は諦めの悪い男であります。学校が協力してくれない時、例えば遠征費がかかるかと思っています。私は自分でバスを購入しましたし、卓球場のエアコンを学校にお願いしても一向に導入していただけなかったので、企業回りをしました。飲コミュニケーションをしながらコツコツとエアコン設備の費用を集めました。また、強化費を企業の方々にスポンサーという形で費用を負担していただいたり、行政を動かすことで初年度よりも大きく増額していただくことができました。このように努力していくことで、環境は変わってきます。また、遊学館高校は中学校がないので、小学生の有望な選手が他の学校へ入部してしまうので、現在私の自宅で中学一年生を預かっております。ものすごく大変ですが、何とかなるもので、諦めずに行動することが大切だと考えます。結局のところ妬みや不満、愚痴を言ってしまうと運は逃げて行ってしまいますので、行動力が大事です。ぐちぐち考えていても意味がないです。行動を起こすことが大切で、足を使ったり、何か使ったり、自分のコミュニケーション能力を使ったりして、自分のファンを増やすことが大事であると考えます。結果的に諦めなかったのが今の遊学館高校卓球部は、北信越で一位になるぐらいの環境の良さにつながっていると思います。もちろん仕事や勝負は運だけで決まるものではございません。経験値を積み重ね、一つひとつクリアして競技レベルや人間力を向上させなければならないと思います。

(2) 自己暗示法

どのように運をあげることができるかと言いますと。様々な本を読んでいると出てくるワードがあります。それは自己暗示法です。自分は運が強いんだ、運が良いんだと思うことが大切だそうです。人間には意識が2つ存在します。顕在意識と潜在意識の2つです。顕在意識で人間は動いていると勘違いしていますが、実は潜在意識が大事であり、多くの人は潜在意識で活動しています。その潜在意識の中に過去に経験したことや、たくさんのマイナスの意識が存在しております。このマイナスの面を自己暗示法でつぶしてしまうことが大切です。マイナスの面をプラスに変えるためにも言い方を変えることが大切で、マイナスの面が自分自身の糧になっていると思うことが大切であると考えます。あともう一つの方法として飲コミュニケーションを活用していただき、成功している人、運の良い人と付き合うことと、真似をすることが大切だと考えます。目に

見えない力ですので、考えてもわからないので成功している人や、運の良い人と付き合っていくことで、たぶんではありますが変わってきます。私自身、大きく変わることができています。ですので私は運が良いと言い切ることができます。先生方もプラス思考で、自分は運が良いんだと思って指導していただければと思います。

6 感謝

これは大阪の90年誌に書かせていただいた内容です。神様は時に残酷で11年前の東日本大震災、現在は新型コロナウイルス感染症に苦しんでいるかと思います。そういった苦しいことや悲しいことがあった時に、苦しいことや悲しいことばかりではなく学ぶ事が多くあると考えます。人の温かさ、大切さ等様々なことを教えてくれたかと思います。今まで出来ていた練習や大会等当たり前のことが当たり前で無くなったことが、新型コロナウイルス感染症や自然災害等が教えてくれたのかと思います。今生きていることや、愛する人がいること、卓球ができることということに感謝をしながら生きていきたいということを大阪の90年誌には書かせていただきました。以前の私のチームのユニフォームには「WASURENAI 3. 11」と書かれていました。残してほしかったのですが、震災後10年経過したということで現在はユニフォームから外されております。「WASURENAI 3. 11」は皆さんに忘れてほしくないというメッセージです。私なりに忘れてほしくない言葉が感謝です。感謝できる生徒を育てること。良き夫賢き父を育てることが私の使命だと思い、現在指導しております。それができたときにBIG BOSSになれるのではないかと思います。

指導者講習会の様子

