

報告書

令和4年度 全国卓球指導者講習会

期日 令和5年1月5日(木)～6日(金)

会場 福井県営体育館



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 福 井 市
福 井 県 卓 球 協 会
福 井 市 卓 球 協 会
福 井 県 高 体 連 卓 球 專 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4年度 全国指導者講習会

[開講式] 1月5日(木) 13:00~13:15

1 あいさつ

日本卓球協会

(公財)全国高体連卓球専門部

福井県卓球協会

2 講師紹介

(公財)日本卓球協会 強化本部長

馬場美香氏

(公財)日本卓球協会 男子JNT監督

日高達也氏

(公財)日本卓球協会 ストレングス&コンディショニングコーチ

淺井大一郎氏

(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員

水島禎行氏

3 日程説明および諸連絡

[閉講式] 1月6日(金) 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 [福井県営体育館]

〒918-8027 福井県福井市福町3-20 TEL:0776-36-1542

◇宿舎 [福井パレスホテル]

〒910-0023 福井県福井市順化1丁目5-18 TEL: 0776-23-3800

全国指導者講習会日程および内容

	時 間	日 程 お よ び 内 容
1/5 (木)	11:30 ~	抗原検査希望者
	12:30 ~ 13:00	集合・受付
	13:00 ~ 13:15	開講式・日程説明
	13:20 ~ 14:50	講義 I 【男子卓球の取り組みと現状について】 (公財)日本卓球協会 男子JNT監督 日高 達也 氏 【世界選手権団体戦成都大会報告と現在の世界の卓球について】 (公財)日本卓球協会 強化本部長 馬場 美香 氏
	14:50 ~ 15:00	休憩
	15:00 ~ 16:10	実技 I (公財)日本卓球協会 男子JNT監督 日高 達也 氏
	16:10 ~ 16:20	休憩
	16:20 ~ 17:30	実技 II (公財)日本卓球協会 強化本部長 馬場 美香 氏
	18:10 ~ 19:00	諸連絡・宿舎へ移動
	22:30	消灯
1/6 (金)	7:00	起床
	7:30 ~ 8:15	朝食
	8:15 ~ 8:50	移動
	8:50	開館
	9:10 ~ 10:40	講義 II【卓球におけるストレングス&コンディショニング】 (公財)日本卓球協会 ストレングス&コンディショニングコーチ 浅井大一郎 氏
	10:40 ~ 10:50	休憩
	10:50 ~ 12:20	講義 III【卓球競技における心理面のとりくみについて】 (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員 水島 賢行 氏
	12:20 ~ 12:30	閉講式・昼食・解散

令和4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	朝 倉 剛 司	(公財)全国高体連卓球専門部副部長	勝山高校
2	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
3	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
4	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
5	山 田 齊	(公財)全国高体連卓球専門部事務局	前橋女子高校
6	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
7	坂 部 忠 彦	全国教職員卓球連盟理事長	光ヶ丘女子高校
8	水 野 恭 彦	全国教職員卓球連盟事務局長	安城農林高校
9	木 橋 直 樹	全国教職員卓球連盟監事	加斗小

2 講 師

	氏 名	役 職	所 属
1	馬 場 美 香	強化本部長	(公財)日本卓球協会
2	日 高 達 也	男子JNT監督	(公財)日本卓球協会
3	淺 井 大 一 郎	ストレングス＆コンディショニングコーチ	(公財)日本卓球協会
4	水 島 祐 行	NTC卓球場専任施設担当スタッフ／スポーツカウンセラー	(公財)日本卓球協会

3 地元役員

	氏 名	役 職	所 属
1	城 戸 良 晃	福井県高体連卓球専門部 委員長	高志高校
2	櫛 柄 公 博	福井県高体連卓球専門部 委員	高志高校
3	山 腰 甚 一	福井県高体連卓球専門部 委員	大野高校
4	瓜 生 勝 己	福井県高体連卓球専門部 委員	福井商業高校
5	坂 田 耕	福井県高体連卓球専門部 委員	敦賀高校
6	西 繁 寿	福井県高体連卓球専門部 委員	美方高校
7	高 原 香	福井県高体連卓球専門部 委員	敦賀高校
8	橋 邊 一 祐	福井県高体連卓球専門部 委員	福井商業高校
9	八 尾 聰	福井県高体連卓球専門部 委員	啓新高校
10	野 村 真 由 美	福井県高体連卓球専門部 委員	坂井高校
11	畠 中 快 成	福井県高体連卓球専門部 委員	武生商工高校
12	墨 谷 宰	福井県高体連卓球専門部 委員	啓新高校
13	南 拓 実	福井県高体連卓球専門部 委員	羽水高校
14	山 崎 貴 俊	福井県高体連卓球専門部 委員	科学技術高校
15	服 部 泰 朗	福井県高体連卓球専門部 委員	福井商業高校
16	小 林 直 彦	福井県高体連卓球専門部 委員	丸岡高校
17	永 吉 佑	福井県高体連卓球専門部 委員	大野高校
18	松 山 公 香	福井県高体連卓球専門部 委員	大野高校

令和4年度 全国卓球指導者講習会 受講者名簿

No.	氏 名	都道府県名	所 属
1	八 尾 正 博	福 井	福 井 県 卓 球 協 会 長
2	佐 藤 裕	北 海 道	札 幌 大 谷 高 校
3	小 林 正 佳	北 海 道	駒 大 苦 小 牧 高 校 (母体コーチ)
4	船 場 勝 彦	青 森	八 戸 工 業 高 校
5	金 木 祐 磨	千 葉	君 津 商 業 高 校
6	吉 田 昌 弘	千 葉	成 田 西 陵 高 校
7	長 谷 川 宗 平	東 京	品 川 エトワール 女子高 校
8	平 屋 徹	東 京	武 藏 野 高 校 (母体コーチ)
9	足 利 衆	新 潟	高 田 高 校
10	中 沢 雄 次	山 梨	甲 府 工 業 高 校
11	荒 木 裕 治	山 梨	甲 府 商 業 高 校
12	小 宮 大 長	長 野	長 野 商 業 高 校
13	今 福 護	静 岡	浜 松 修 学 舎 高 校 (母体コーチ)
14	村 上 悠 馬	三 重	白 子 高 校 (母体コーチ)
15	眞 弓 寛 文	滋 賀	近 江 兄 弟 社 高 校
15	小 川 泰 司	大 阪	八 尾 高 校
16	河 野 正 和	大 阪	上 宮 高 校
17	森 聰 詩	大 阪	香 ヶ 丘 リ ベ ル テ 高 校 (母体コーチ)
18	田 中 昌	和 歌 山	和 歌 山 工 業 高 校
19	柏 幸 浩	岡 山	関 西 高 校 (母体コーチ)
20	塩 見 卓 生	香 川	坂 出 高 校
21	米 村 俊 郎	香 川	高 松 中 央 高 校
22	松 井 伸 英	長 崎	鎮 西 学 院 高 校 (母体コーチ)
23	西 川 光	鹿 児 島	鹿 児 島 情 報 高 校
24	西 川 泰	鹿 児 島	鹿 児 島 水 産 高 校
25	山 腰 甚 一	福 井	大 野 高 校
26	城 戸 良 晃	福 井	高 志 高 校
27	瓜 生 勝 己	福 井	福 井 商 業 高 校
28	畠 中 快 成	福 井	武 生 商 工 高 校
29	南 拓 実	福 井	羽 水 高 校
30	小 林 直 彦	福 井	丸 岡 高 校
31	山 崎 貴 俊	福 井	科 学 技 術 高 校
32	野 村 真 由 美	福 井	坂 井 高 校
33	服 部 泰 朗	福 井	福 井 商 業 高 校
34	橋 邊 一 祐	福 井	福 井 商 業 高 校
35	朝 倉 剛 司	福 井	全 国 専 門 部 副 部 長 (勝山高)
36	宗 片 信 一	青 森	全 国 専 門 部 役 員 (青森商業高)
37	塚 田 博 文	長 野	全 国 専 門 部 役 員 (長野工業高)
38	小 林 明 史	山 口	全 国 専 門 部 役 員 (岩国商業高)
39	松 本 滋	新 潟	全 国 専 門 部 役 員 (新潟商業高)
40	山 田 斎 群	群 馬	全 国 専 門 部 役 員 (前橋女子高)
41	細 川 健 治	岩 手	全 国 専 門 部 役 員 (盛岡第二高)
42	坂 部 忠 彦	愛 知	全国教職員卓球連盟理事長 (光ヶ丘女子高)
43	水 野 恭 彦	愛 知	全国教職員卓球連盟事務局長 (安城農林高)
44	木 橋 直 樹	福 井	全国教職員卓球連盟監事 (加斗小)

指導者講習会の様子



講義 I ① 日高達也氏

世界選手権成都大会

○結果

- ・2大会ぶりの銅メダル獲得
- ・準決勝の中国戦の激闘は世界に衝撃を与えた。張本の復活と成長。

○N Tでの強化

- ・集合研修・集合合宿→13回の国際大会→集合宿
- ・選手とのコミュニケーション
選手の意見を聞き、こちらが現状で何ができるかを伝える。
このようなやり取りなど、考えていける選手が強くなっている。

○世界選手権でのプレー

- ・両ハンドのバランスとパワー
前でも後ろでも両ハンドが振れる。張本はトレーニングにより動ける範囲も広げた。
- ・フォアハンドの決定打
ハーフロングを見逃さない。このようなプレーは中国が群を抜く。
- ・バックハンドの決定打
近年バックハンドでも決定打が打てることが重要になっている。
- ・積極的な台上攻撃
攻めることができるかの選球眼が必要。チキータで決める威力。
- ・ペンフォルダー選手について
チキータからのバックハンド攻撃がシェイクハンド選手に劣らない。
縦回転サーブがうまい。
台上攻撃が強い。

○ジュニア世代の育成について

- ・高いモチベーションを持つ選手を求める。
- ・ナショナルトレーニングでの合宿強化
JNT数名をNT合宿に招集してトップの環境で生活・練習させる。
少数精鋭で張本選手に次ぐ選手育成を目指す。

講義 I ② 馬場美香氏

○世界選手権で大切だったこと

- ・大舞台で自分の持っている勇気を振り絞って戦う。
- ・気迫あるプレーで戦い抜く。
- ・試合前日までの準備をする。

対戦相手の分析、戦術、コンディション調整、クローズドループシステム

・試合直前の十分な準備

食事、ウォームアップ、練習内容、自分の気持ちのコントロール、研ぎ澄まされた心と技

- ・大会前・大会中・試合中に自分の心をコントロールする。
- ・試合後に相手をたたえる姿勢。(世界どの国もすばらしい)
- ・今大会はインターバルが多かったが、伊藤美誠選手の目は鋭く研ぎ澄ましている印象。
- ・1本だけ勇気を振り絞るのではなく、最初から最後まで勇気を振り絞る。

張本選手・馬龍選手は、最初から最後まで集中は当たり前、苦しいときも振り絞る。一瞬にして勇気を出し、それが勝負を決める。

- ・相手にスキを見せない。そのためには気迫のこもったプレーを連続する。
- ・自分たちで強い弱いを決めない。世界では何があるか分からない。
- ・緊張すると気迫が出せない。出せるような状態にしておくことが必要。
- ・例えば試合中に鼻血が出た場合、自分なら対戦相手ならどうするのかなど準備する。
- ・ネットのゆるみも自分が不利と感じるならアピールする。
- ・チームが一つになって戦う。

一つになることで大きな力が出る。出場しない選手・練習パートナー・マッサー・監督・総務・コーチ・情報スタッフ・メディア担当など全員がチームに貢献する。だからこそ苦しくても踏ん張る力が湧いてくる。今大会セットカウント0-2からの逆転も多かった。男子がとても良い雰囲気だった。中国も1本ごとに全員総立ちで応援している。

- ・日ごろから世界の舞台で戦う覚悟を持って毎日を送る。

高い人間力を備え、日本代表としての誇りを持つ。

○次の世界代表を目指す指導者へ

- ・相手以上の練習をする。選手が自ら行うように導く(コーチング)。目標を明確にする。
- ・努力を継続する(ハードワークを学びながら工夫しながら)。失敗を恐れず挑戦する。
- ・人間力を高める。応援してくれる方々に感謝する。

○現在の世界の技術の傾向

- ・戦術転換が非常に早い。
- ・バック対バックで有利な展開にする。(フォアが弱くて良いということではない)
- ・ブロックと攻撃のスイッチの入れ替えをスムーズにする。
- ・コースはサイドやミドルだけでなく深さ(縦のラインの変化)が重要である。
- ・中国は打球点が遅くなっても相手が動き出た逆に打つ。

実技Ⅰ　日高達也氏

- ・ナショナルチームの選手は基礎力が高い。1コース練習でミスがない。1コマ目3点フットワークから始まることが多いが10球くらいは少なくともミスしない。ミスが多く出てしまう場合は反復練習が基本。選手はミスしたいわけではない。その他工夫して練習を行うと良い。
- ・フォアハンドとバックハンドのバランスが大切。2本2本の練習でフォアとバックの強さを同じにする。あとフォアの打球点が下がりやすいので気をつける。ミスしないことも大切だがミスを怖がらないことも大切である。強さはインパクトの音を判断材料にすると良い。
- ・2本2本などのフットワーク練習は、半歩下がって練習を行うなどの工夫もする。うしろに下がれば下がるほど苦手なところは目立つ。サーブから始める場合もサーブの回転を変えたり5球目を打ってから始めたりなど、試合でよくあるパターンやミスするパターンで行うと良い。
- ・チキータは決める強さが基本である。決められないからつなぐチキータになる。つなぐチキータは狙われるのでチキータしない方が良いことも多い。馬龍選手もチキータ率は少なく、するなら決めに行ける状況でということが多い。
- ・チキータはグリップを外してチキータのグリップで行っている選手も多い。苦手な人は下から上に上げがちになるが前に振ることを心掛ける。
- ・フォア前サーブをチキータして、次にバックへ来るボールをバックハンドするという連携あってのチキータである。
- ・チキータをさせないサーブは、フォア前サーブ、縦回転サーブ、ミドルへのハーフロング。世界選手権ではバック前へのサーブも多かった。チキータの質を下げさせそれをねらう。
- ・チキータの返球は角度では難しい。自分の回転でチキータより強い回転で返球するイメージ。また、ミドルからサーブを出すとチキータされにくい。
- ・チキータ処理の練習は、まずサーブとチキータのコースを限定する。チキータはバックに来ることが多いのでバックを固める。そこからコースを変えた処理の練習を行う。
- ・バック奥のサーブに対しての練習
レシーブの構えはどちらでも行けるようにする。練習ではバックロングを混ぜて対応できるように練習していく。フォア前はおくれても対応できるがバック奥はおくれては対応しにくい。遅れないように心掛ける。
- ・ナショナルチームでのバック対バックの練習は個々で行っている。張本選手は1日1回は練習している。回転対回転になるようにして速さが出ても軌道が作れるように心掛ける。



実技II 馬場美香氏

・チキータされにくいサーブ

やわらかいサーブ、固いサーブ、沈むサーブ、跳ねるサーブなど混ぜて変化を付ける。

跳ねるサーブはフォロースルーを上にあげる。足音を立ててサーブを出すと固いサーブになる。



・フォア前かバック奥のサーブに対するレシーブ

①時間があるか ②利用できるか を判断する。

スピードや回転があるなら利用できる。スピードや回転がないなら利用できない。スピードや回転がない場合は時間があるので動いて打つ。

・レシーブの構えは前傾する。先に動いて止まって打つのが基本になる。

・フォア前への移動はボールに遠い足から2歩だして（右利きの場合左→右）止まってレシーブする。腕に力を入れない。ラケットは外に抜く。肘は体に付けておいて合わせていく。遅れてしまった場合は打球点を遅らせてストップする。相手を見て右足に重心があるなら（右利き）フォア前を待っているのでバック奥に送る。

・ループ処理

フォアサイドはインパクトを長く持つ感じで打球する。バック側は前に出て合わせるか、お腹で身体の伸びを止めて上からとらえる。

・ダブルス

サーブ→3球目やレシーブ→4球目が大切。打ったらシングルスの位置に戻る。ブロックや繋ぎが上手いと良い。定位置でレシーブさせないように1球ごとにサーブのコースをずらしていく。同じコースなら回転を変える。

・練習での声掛けなど

よく使用するワード「これが上手くなると強くなれるよね」

普段から苦しい場面を想像させる。

試合の苦しい場面において、どのようなワードを使えば持ちこたえられるのか考え、備えていた。ワードは大切。日ごろからワードはメモしていた。

・連動を上達させる。

サーブ→3球目、レシーブ→4球目、守り→攻めなど。システムで攻める。

・フットワークについて

遠い方の足から移動する。近い方からだと崩れる。崩れないことが重要。常に重心を移動して戻ることが大切。それが連続動作になる。連続動作が難しい。10年1万時間で一流、卓球はもっと必要。



講義II 淺井大一郎氏

○子ども（13～18歳）の筋力トレーニングに対する誤解がある

・筋力トレーニングをする必要があるのか？

何歳からでも良い。スポーツを始めたとき。指示に従えるならOK。

・筋力トレーニングをすると動きが遅くなる、身体が硬くなる？

ボディービルディングのように余計なところに付けすぎずストレッチを行えば大丈夫。

・高校2・3年生でトレーニングの意味が分かってくる。パフォーマンスの違いが分かる。

○体のしくみ

・感覚器、骨格・骨、骨格筋・筋肉、心臓血管系、脳と神経、消化器系のそれぞれが互いに影響を受けたり与えたりしている。ホメオスタシスの考え方。

○ストレンジス＆コンディショニング

・ストレンジス＝神経-筋協調性の向上＝筋力の向上

①筋力の向上 ②神経系の向上（正しいフォームで動かれるかが重要）

・コンディショニング＝体力要素の向上と調整

筋力・パワー・柔軟性・筋持久力・全身持久力・スピード・アジリティー・身体組成

筋力がベース、筋力がないと調整もできない。

・練習だけを通じて得られる体力レベルには限界がある。（卓球の動きだけでは同じ動作の繰り返しで限界がある）

・トレーニングのプログラム・計画は技術コーチと協力して行うことが必要である。

・ストレンジス＆コンディショニングの目的は①ケガを予防する②競技力を向上させる
「より良い動き作り」と「筋力強化」動き作りのためには、単に神経系の発達だけでなく、神経系と筋の相互作用が重要である。

・アスリートにとってストレンジス＆コンディショニングの目的を達成するためには最大筋力の向上を目指す（ケガ予防の観点から非常に重要）。

その競技に関連する動作をトレーニングする。卓球では下半身や体幹が重要。

バランスやコーディネーションが重要。

最大筋力の獲得からパワーやスピードへと転換する

・体力要素と卓球の関連

筋力：基本姿勢（パワーポジション）の保持、すべての動きの基礎、技術の獲得

柔軟性（可動性）：動きの範囲を広げる、技術の獲得

パワー（瞬発力）：切り返しの動作（戻りの速さ）、飛びつき動作、打球時のインパクト、戦術の幅を広げる

アジリティ（敏捷性）：連続する技のバランスや巧みさ、しなやかさ、協調性、戦術の幅を広げる

全身持久力：練習や試合からの回復力、試合や練習の集中力

※いろいろな要素が関わってくる

- ・ストレングス＆コンディショニングの方法論

方法：ピリオダイゼーション・・・トレーニングを「期」に分けてプログラムし計画的に行うこと。(プログラムデザイン)ストーリーがある。
筋力トレーニングを中心に展開される。

目的：①オーバートレーニングに陥る可能性を減少させる。

オーバートレーニングにならないようメニューは変更しながら行う。

②適切な時期にピークパフォーマンスを獲得すること。

期分け：解剖学的適応期（準備期）→筋肥大期→筋力期→パワー期

- ・フィットネス－疲労理論

パフォーマンス＝フィットネス（体力）－疲労

フィットネスはなかなか出てこないが消えるのが遅い。疲労はすぐに起きるが早く消える。その差を使ってパフォーマンスをコントロールする。

- ・トレーニングの基本原則

過負荷の原則・漸新性の原則・反復性（継続性・可逆性）の原則・意識性の原則
個別性の原則・全面性の原則

ナショナルチームもサポート当初は遠征が多く継続性が難しかったが、現在は遠征にも帯同してトレーニングを行っている。選手たちもトレーニングを行いたいと言ってくるようになった。

- ・安定した姿勢を作る5つの絶対条件

- ①目線は正面を向ける
- ②スタンス（足幅）を決める（腰幅、肩幅）
- ③背筋を自然に伸ばす
- ④つま先の向きを意識する
- ⑤膝とつま先は常に同じ向き（膝は足の上）

※できていない選手が多い。キヨロキヨロしたり足幅を決めて変えていましたり。

- ・筋活動（力発揮）の種類

- ①短縮性筋活動（紺セントリック筋活動）→ウエイトを上げる動作
 - ②伸張性筋活動（エキセントリック筋活動）→ウエイトを下げる動作
- 着地の際に衝撃を吸収するときなど。ケガはこの動きで起こりやすい。
- ③等尺性筋活動（アイソメトリック筋活動）→ウエイトが止まっている動作

- ・卓球での基本姿勢（パワーポジション）：安定して、動きやすく、力が出る姿勢

- ①背筋を自然に伸ばす
- ②脚を曲げる（※股関節、膝、足首）
- ③肩一膝一つま先の位置が一直線になるように（前傾姿勢を作る）

- ・スクワット

重要なポイント

- ①動作中に背筋が安定していること

②動作コントロールができている

③スタンスは肩幅もしくは肩幅よりやや広めでつま先はやや外向き

④深さは大腿部が床と平行になるまでしゃがむ

⑤膝が内側に入らないこと（膝とつま先は同じ向き）

手を前に出すとやりやすい。背筋をまっすぐにして体幹をコントロールする。背筋が曲がりやすいので注意する。重心をコントロールして足裏全体に体重を感じる。ウエイトを持ってトレーニングになる。

・グッドモーニング（おじぎの運動）

目的 背筋（脊柱）をまっすぐに保つ練習、股関節の曲げ伸ばしの練習

腿裏（ハムストリングス）の可動性

方法 スタンスは腰から肩幅にして膝を軽く曲げた状態で行う

姿勢を保持したまま股関節から屈曲する

股関節を屈曲するときに膝が曲がらないように注意する

背筋を伸ばした上体が維持できる範囲で行う

※棒が頭・首の付け根・おしりの3点から離れないように行う。動きの基本となる。

・ウォームアップについて

目的：練習や試合における身体的及び精神的な準備をさせること

方法：1. 体を温める 2. からだの動く範囲を広げる 3. 動きをスムーズにする

4. ケガの予防 5. 心の準備

効果：力発揮や瞬発力がアップする 体の反応が良くなる 体がしなやかに動く

呼吸が安定する 疲れにくくなる 気持ちが安定する

※ストレッチングだけで故障が改善するケースも多い。

静的ストレッチはケガ予防のキーファクター、動的ストレッチは動きつくりのキーファクターとなる。

・卓球に多いケガは①腰 ②肩 ③手首 ④肘

予防が重要な要素。原因は疲労とストレスの蓄積。痛みがあったら休ませたほうが良い。

・ハムストリングスが固い選手が卓球に多い。開脚はできるけど前屈ができないなどバランスが悪い。

・腸腰筋は上半身と下半身を結ぶ唯一の筋肉。長時間座ると固くなりやすい。

・臀部の筋肉は立体的に厚みがある。いろいろな角度（方法）でストレッチしていく。姿勢を支える筋肉で卓球ではよく使用する。

・僧帽筋は肩甲骨を固定して首を曲げると伸ばしやすい。

・大胸筋は胸の中心から伸ばすイメージでストレッチする。筋肉が鎖骨を通っていることをイメージする。

・広背筋は前だけでなく少し横にも伸ばすとよい。

・フロントランジツイストは卓球に大切である。

- ・同じトレーニングをずっと行うより、1か月ごと変えるなどしたほうが良い。
- ・体幹トレーニングは毎日行ってもよい。
- ・週3回しっかり時間をかけてトレーニングできるなら他の時間にトレーニングは入れなくてよい。時間がとれないなら練習後に10分体幹やダッシュなど工夫する。
- ・トレーニングの時間はなるべく少なくして練習時間を増やす。そのバランスを考える。

講義III 水島禎行氏

○目標設定技法

- ・チーム目標と個人目標は分けて立てる。
- ・常に変更可能性を持ち、必要に応じて見直す。
- ・練習のあり方や試合のあり方が望ましい方向に（チームにとっての、個にとっての）、自発的に変化していくことを支えるのがねらい。
- ・設定目標項目を人質にとり、それを「やらせる」という形になると目標設定技法の主旨から外れる。
- ・設定目標項目が実践されなかつた（不十分だった）場合、設定内容を自分自身に問い合わせる。
 - ① どのようにやれなかつたのか（やれた部分、やれなかつた部分）
 - ② なぜやれなかつたのか。なぜやらなかつたのか。
 - ③ この項目は今後の自分に必要かを問う。（何を目指しているのか。そこに到着するために必要なのか。なぜ必要なのか。）
 - ④ 必要なら明日からどのようにやるのかを再考する。（方向やハードルの調整）

※上記のサイクルを辛抱強く見守っていく。わずかな変化を見逃さないように観察する。
これを繰り返して現在活躍している選手もいる。

- ・チーム目標設定（チーム作り）

- ① チームの目標を部員全員で立てる。

チームの大会結果目標：何を成し遂げるために過ごすのか？

チームスローガン：これから1年を象徴するワンフレーズとは？

チームビジョン：このチームは具体的に何を大事にするのか？

- ② 部員全員で大会を振り返る（小グループディスカッション→発表→質問）

なぜ負けたのか？チームはこのままで良いのか？チームビジョンの軌道修正。

- ・最終の試合の前に一人一言（県総体の前など、一体感・気合いが生まれる）

チーム全員に対しての想いを述べる。

順番は、1年生→2年生→3年生→副キャプテン→キャプテン→監督・コーチ。

- ・個人目標設定

- ① 長期目標（5～10年先）：夢を自由に描く
- ② 短期目標（1年以内）：大会結果・1年後にどんな選手になっていたいか
- ③ 次の試合に向けた目標：大会結果・プレー内容・日々の取り組み
- ④ 試合の振り返り：敗因・勝因を多角的・多層的に分析する

※敗因だけでなく勝因も分析する次に相手がどうくるかも予想

○リラクセーション技法

- ・呼吸法 ・筋弛緩法 ・自律訓練法

心の緊張を身体をリラックス状態に持ち込んで心のリラックスを図る

○イメージ技法

目標設定にイメージリハーサルを挟み込み、より現実の試合における自身の課題の乗り越えを高めることができる。

① イメージ想起

② イメージリハーサル：課題の設定（状況設定・プレー内容の設定）

③ イメージリハーサルの実施

目を閉じる→呼吸法（1分程度）→状況の想起→その状況下でのプレーの想起（長くて3分）→消去動作（グーパーなど）

○集中力トレーニング

・100マスの中の00～99を探す。（適当な番号からスタートすればよい）

・卓球は1セット7分程度、7分でどこまでできるかくらいでよい。

・一つずつ数字を消していく。一つ消しても集中力を抜かない。卓球も1球終わっても次の1球となる。同じように集中力を継続する。

○サイキングアップ

・心拍数・体温を上げる。体を軽くたたく・大きな声を出すなど。

・部活動全体で取り組んでもサイキングアップへのモチベーションが上がらない場合なぜサイキングアップを実施しているのか？ありとなしではどう変わるのが？その必要性は？全員に必要か？などを考える。考えさせる。

○試合で感情をコントロールできない選手に対する日常や試合でのアプローチ

・どんな風に崩れるのか選手が認識する。

・「負の感情」ではなく「プレーの崩れ方」に対処する。

・崩れないために何を大事にすれば良いのか設定する。（シンプルに一つか二つ）それを選手とコーチで共有して、練習からそれを使っていく。

○準備性形成

・練習見学・試合の応援・ミーティングに参加・雑談（相談に持ち込まない）・海外大会の食事会場で食事など、とりうる役割を通して心理サポート的に関わる。

・指導者からの声掛けに対して反応が薄い選手も、準備性形成活動を一人ひとりにエネルギーかけて実施していると突然扉を開くことがある。

○個別心理サポート

・自発来談。基本的には60～90分だが、ここぞというときには2時間から3時間かける。

○オフプレーの過ごし方も重要

・重要な試合の最後の最後にその人間の生き様が見られるときがある。ルーティーンを表面的にまねるだけでは生き様は変わらない。

○コロナ禍で大会がなくなることもあり、目標を見失う選手もいる。保護者の仕事がなくなることも。声掛け・話を心を込めて聞き「また話そうね」という感じで引き続き繋がる道筋を持っておく。またカウンセラーなどに相談して自分自身の身を守ることも忘れずに取り組む。