

令和5年度 全国卓球指導者講習会

期日 令和6年1月5日(金)~6日(土)

会場 マエダアリーナ



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	青森県卓球連盟 青森市卓球協会 青森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5年度 全国指導者講習会

[開 講 式] 1月5日(金) 13:00~13:15

1 あいさつ

(公財)日本卓球協会 常務理事

安西 弥一郎

(公財)全国高体連卓球専門部 理事長

宗片 信一

2 講師紹介

(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 女子NT監督

渡 辺 武 弘 氏

(公財)日本卓球協会 ストレngth&コンディショニングコーチ

浅 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

飯 野 直 美 氏

(公財)日本卓球協会 NT情報事務サポート

原 隆 三 氏

3 日程説明および諸連絡

[閉 講 式] 1月6日(土) 11:50~12:10

1 あいさつ

(公財)全国高体連卓球専門部

宗片 信一

全国教職員卓球連盟

坂部 忠彦

2 諸連絡

連絡先

◇ 会 場 [マエダアリーナ]

〒039-3505 青森県青森市大字宮田字高瀬 22-2 TEL:017-737-0601

◇ 宿 舎 [ホテル青森]

〒030-0812 青森県青森市堤町 1 丁目 1-23 TEL:017-775-4141

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 (金)	12:30 ~ 13:00	集合・受付
	13:00 ~ 13:20	開講式・日程説明
	13:30 ~ 14:30	講義Ⅰ 【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
	14:45 ~ 15:45	講義Ⅱ 【卓球ジュニア選手における栄養教育】 (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員 飯野 直美 氏
	16:00 ~ 17:00	講義Ⅲ 【卓球競技における映像サポートについて】 (公財)日本卓球協会 NT情報事務サポート 原 隆三 氏
	17:00 ~ 18:30	宿舎へ移動
	19:00 ~ 20:45	情報交換会
1/6 (土)	7:30 ~ 8:30	朝食
	8:30 ~ 9:20	移動
	9:30 ~ 10:30	講義Ⅳ 【国際大会の仕組みと日本女子の現状と世界の動向】 (公財)日本卓球協会 女子NT監督 渡辺 武弘 氏
	10:45 ~ 11:45	講義Ⅴ 【卓球男子の現状について】 (公財)日本卓球協会 男子JNT監督 日高 達也 氏
	11:50 ~ 12:10	閉講式・解散(昼食弁当受取)

令和5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	小林 明史	(公財)全国高体連卓球専門部理事・会計	柳井商工高校
5	山田 斉	(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	
8	須藤 正徳	全国教職員卓球連盟理事	

2 講師

	氏名	役職	所属
1	渡辺 武弘	女子NT監督	(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	浅井 大一郎	ストレンクス&コンディショニングコーチ	(公財)日本卓球協会
4	飯野 直美	スポーツ医・科学委員	(公財)日本卓球協会
5	原 隆三	NT情報事務サポート	(公財)日本卓球協会

3 地元役員

	氏名	役職	所属
1	大山 幸雄	青森県高体連卓球専門部 委員長	八戸工業高校
2	差波 維	青森県高体連卓球専門部	十和田工業高校
3	小中 喜貴	青森県高体連卓球専門部	弘前実業高校
4	寺沢 一大	青森県高体連卓球専門部	七戸高校
5	奈須下 晃	青森県高体連卓球専門部	青森東高校
6	船場 勝彦	青森県高体連卓球専門部	むつ工業高校
7	郡川 尚士	青森県高体連卓球専門部	青森工業高校
8	伊藤 大貴	青森県高体連卓球専門部	青森商業高校

令和5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	井上大介	北海道	北海道科学大学高校
2	佐藤芽里	青森	東奥学園高校
3	差波維	青森	十和田工業高校
4	小田桐正巳	青森	弘前実業高校
5	大山幸雄	青森	八戸工業高校
6	板垣翔大	青森	六ヶ所高校
7	津田晃平	青森	八戸学院光星高校
8	川村公一	青森	青森山田高校
9	奈須下晃	青森	青森東高校
10	郡川尚士	青森	青森工業高校
11	船場勝彦	青森	むつ工業高校
12	郡川尚士	青森	青森工業高校
13	中野貴寛	青森	三本木農業恵拓高校
14	先崎隆行	青森	八戸工業大学第一高校
15	山谷仁生	青森	青森山田高校
16	野里さや香	青森	小中野小学校
17	宮古朋	岩手	花巻農業高校
18	田口琢央	秋田	秋田高校
19	小林直哉	福島	桜の聖母学院高校
20	嶋山大助	千葉	松戸六実高校
21	筒治和則	東京	福生高校
22	岸昌宏	神奈川	横浜隼人高校
23	吉田優	富山	滑川高校
24	小宮大	長野	長野商業高校
25	柿崎実華	愛知	修文学院高校
26	村上悠馬	三重	白子高校
27	中井一貴	京都	京都成章高校
28	岩田浩一	大阪	星翔高校
29	田中雄仁	兵庫	育英高校
30	堀本直孝	兵庫	東洋大学附属姫路中高校
31	引地史	島根	明誠高校
32	柏幸浩	岡山	関西高校
33	塩見卓生	香川	坂出高校
34	林田昌継	熊本	秀岳館高校
35	安西弥一郎	千葉	全国専門部役員(館山総合高)
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	山田齐	群馬	全国専門部役員(前橋女子高)
40	川村光男	愛知	全国専門部役員(愛工大名電高)
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
43	須藤正徳	福島	全国教職員卓球連盟理事

指導者講習会の様子



○ストレングス&コンディショニングとは？

- ・ストレングスとは、ほぼ筋力と同じ意味であり、神経-筋コーディネーション能力をさす。
- ・アスリートのいろいろな力を伸ばす根っこの部分がストレングスであり、このストレングスを中心としてトレーニングをし、強くしていくことが重要となる。
- ・コンディショニングとは、パワー、柔軟性、筋持久力などの体力要素を向上させ、卓球にふさわしい体を作ることである。
- ・神経-筋コーディネーション能力を向上させるために、神経の適応と筋の適応がある。神経の適応に関しては、「やる気(意志)」によって差が出てくる。筋の適応に関しては、横断面積を増加させる(筋肉を大きくする)ことにより、瞬発力が身につく。
- ・トレーニングによって多くの神経が動き、神経からの電気信号が速くなる。多くの神経がバラバラではなく、一つのタイミングに合わせることで筋肉の動きが大きくなる。
- ・人間が適応するためには、まず神経が発達し、それがフィードバックされて筋肥大が起こる。小学生からでも中学生からでも筋トレは行ってよい。トレーニングにより神経が反応して、速筋がすぐに力を発揮するようになる。

○ストレングス&コンディショニングの目的は？

- ・目的はケガの予防とパフォーマンスの向上である。神経-筋コーディネーション能力を向上させることで身体にかかる衝撃を軽減させ、より良い動きが可能となる。
- ・神経-筋コーディネーション能力を向上させる方法として、ストレングス(筋力)トレーニングがある。このトレーニングによりパフォーマンスが向上する。

○ストレングス(筋力)トレーニングの進め方

①柔軟性(可動性)の獲得→静的ストレッチ、動的ストレッチ

- ・静的ストレッチは筋の弛緩と伸長が同時に起こる。ゆっくりと筋を伸ばし反動をつけず、痛みを感じるのではなくストレッチ感を感じる場所で静止する。また、呼吸を止めて力んだりしない。これらを繰り返すことで柔軟性が高まりケガ予防へとつながる。
- ・卓球のケガは、日々の軽い痛みなどの蓄積によるものが多く、痛みが軽いうちにストレッチをすることでケガは防げる。
- ・動的ストレッチは、個々の筋ではなく、その競技や活動に必要な動作を用いて身体の準備を整える機能的なストレッチである。動き作りのキーファクターとなる。

②体幹の強化→姿勢の保持、連動性を生み出す

- ・卓球はひねりの動きが多いため、回旋動作として胸椎と股関節の可動性が重要である。
- ・体幹トレーニングとして、キャット&ドッグ(背骨の屈曲伸展)、チェストオープナー(背骨の回旋)、クランチ(屈曲)、ロシアンツイスト(回旋)、レッグロール(回旋)など。

③動作の学習→エクササイズフォームの習得

- ・肘、手首、膝、足首など一つの関節の曲げ伸ばし(単関節運動)から、スクワット、ランジ、プッシュアップ、懸垂などの複雑な動作(多関節運動)への動き。

④動作の筋力向上→負荷を加える

- ・動作を変えずに少しずつ負荷をくわえていくことで、力発揮の向上や関節、骨の強化など身体の適応が起こる。方法はシンプルであるが、身体の反応は複雑である(過負荷の原理)。

○筋力トレーニングの基本テクニック

- ①安定した姿勢で行う→適切な箇所に負荷をかける
- ②ゆっくりと行う→正しいストレスが加わる
- ③大きな動作で行う→可動域を広く使うことで柔軟性も出てくる

○ストレングス（筋力）トレーニングの効果

- ① 神経-筋がコーディネーションされる＝筋力の向上が起こる。 ②骨が強化される。
- ③結合組織（腱、靭帯、筋膜など）が強化される。④柔軟性が改善される。⑤体脂肪が増えにくくなる。⑥筋力のバランスがよくなる。

○卓球に多いケガ

- ・卓球に多いけがは、①腰 ②肩 ③手首 ④肘である。ケガは前兆があるので予防が可能である。痛みが出たら必ず休ませることが疲労骨折などを防ぐことにつながる。
- ・オーバーユース症候群：使い過ぎによるケガ→筋肉、腱、骨、軟骨、靭帯への長期的なストレスにより痛みが発生する。
- ・身体にかかる衝撃をうまく吸収できなくなることで痛みなどが起こる。したがって定期的な筋トレが大事になる。

○トレーニングの種類

- ・ストレングス（筋力）トレーニング、柔軟性（可動性）トレーニング、プライオメトリクストレーニング、スピードトレーニング、アジリティトレーニング、有酸素トレーニング。
- ・ウォームアップ、クールダウンをトレーニングの一部として考えると非常に効果的である。柔軟性、動きづくり、体幹の強化など多くの要素を加えられる。

○ウォームアップの有効活用

- ・練習前に毎回実施する。時間は20～30分。全身運動、ストレッチ（静的、動的）、体幹、プライオメトリクス、アジリティ、ケガ予防トレーニングなどを行う。定期的に内容を変えるとよい。
- ・ウォームアップの目的は、練習や試合における身体的・精神的な準備をさせることにあり、体を温め、動く範囲を広げて動きをスムーズにし、ケガを防ぐために行うものである。効果としては、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、などがある。

○ストレングスメニューの構成

- ・全身（ジャンプ、オリムピックリフティングなど）、下半身（ヒップヒンジ系、スクワット系、両脚系、片脚系）、上半身（プッシュ系、プル系）、体幹（腹筋、背筋）

講義Ⅱ（公財）日本卓球協会 スポーツ医・科学委員 飯野 直美 氏
「卓球ジュニア選手における栄養教育」

○ジュニア期（17歳以下）栄養教育のポイント

- ・身長と体重は個人差を考慮…体組成測定、体脂肪率
- 運動量が多い→エネルギー不足→貧血や怪我のリスク増
- ・心の成長、自立…食も自立へ向かう準備段階。

- ・朝食の欠食や睡眠不足…生活習慣の乱れが起きやすい。
(朝食を毎日食べる→小 5.6 は 92.1%、高校生 80.5%という調査結果が出ている)
- ・高校生の時期はカルシウムの不足が起きやすい。
(練習の強度が上がるほか、給食から弁当に代わるため牛乳からのカルシウム摂取ができなくなるため)

○食事とパフォーマンス

- ・心…食は心をコントロールし、心は食をコントロールする。
 - ・技…食は動きに影響する。強く、速い動きには何をどれくらい必要か。
 - ・体…食事は体からつくられる。体を動かすエネルギーは食事から。
 - ・智…考える力、律する力、行動する力
- ⇒いつ、何が、どれくらい必要か、何が、どう、体をつくるのか、成長期に必要な栄養は、強くなるために、勝つために自分に必要なことは何か。

○ジュニア期から磨くコンディショニング力

→日々の体づくりにイメージを持つ

食事の選択ができる力・調整できる力を身につける…自己管理
肥満・やせにならない。健康づくり・身体づくりは食事から

○食事の基本

- ・主食…スポーツ選手に重要なエネルギー源量を確保
 - ・主菜…たんぱく源、肉・野菜・卵・豆腐を組み合わせとること
 - ・汁物…具だくさん汁物(4~5種類)
 - ・副菜…野菜のお皿は2皿。緑黄色野菜と淡色野菜のバランス
 - ・果物、乳製品…自分で準備も簡単。補食でも◎
- 栄養が足りないとどうなる?
…各リスク・パフォーマンスへ影響する

○ジュニア選手 知識と実践力

得た知識をどう実践できるか

- ・家でできること…家の人に伝える、食事の時にチェックする。
- ・寮でできること…足りないものをどうプラスするか(果物、乳製品等はプラスしやすい)
- ・試合に向けた準備でできること…補食の準備

○朝食について

- ・朝食を欠食する原因…早寝早起きができない、夕食・夜食の影響、疲労の蓄積等
→生活のリズムが崩れる原因となる
- ・朝、空腹にならない→少し早めに起きて体を起こす。朝、散歩などをして体を目覚めさせる。
- ・トレーニング後、たんぱく質合成は24~48時間が高まった状態
→朝食でしっかりとたんぱく質をとった方が徐脂肪量が増加すると報告されている。
- ・意識の差が食事に表れる→パフォーマンスに表れる。食事も練習と同じ。

○必要エネルギー量

- ・推定エネルギー必要量の算出
【基礎代謝基準値×体重×身体活動レベル】
→50%を主食からとる。

○日々のコンディショニング

- ・口内炎・口角炎を予防する栄養素…ビタミンB2・B6、ビタミンC

○お菓子(菓子パン)のエネルギー量

- 糖分・脂質の摂りすぎ、食事への影響、消化への影響、パフォーマンスへの影響。

○炭酸飲料

- ・スポーツドリンクからも糖分はとれている。
- ・常用しないことが望ましい。

○カルシウムの推奨量

- ・15～17歳男子…800mg/日、15～17歳女子…650 mg/日

○カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳はカルシウム吸収率が高い。
- ・さば缶は骨まで食べられるのでカルシウム摂取食品として優秀。

○質疑応答

①試合開始時間の何時間前に食事をとる必要があるか。

→3～4時間前が望ましい。移動時間の兼ね合いもあるため、小分けに食事をとっても構わない(おにぎりを食べた後、試合1時間前にinゼリーやカステラ等を食べる等)
また、緊張具合によっては消化・吸収力が落ちてしまうので、その場合は食べられる範囲のものでOK。脂質は避ける。

②遠征や大会時、どうしてもコンビニ食が多くなってしまい、高校生女子はおにぎりやパンで済ませがち。その際のおすすめのコンビニ食は何か。

→おにぎり・パンのほかに、100%ジュースやヨーグルトをプラスする。可能であれば幕の内弁当が望ましい。また、たんぱく質摂取をするならサラダチキンやゆでたまごがおすすめ。

③練習中や試合の合間にチョコレートを食べる女子部員がいる。理由を聞くと、「集中力が増すから」ということである。チョコレートは、有効か

→栄養学としては勧めてはいない。気持ちの問題ではないか。リラックス効果やリフレッシュ効果があるように感じるのだと思う。

④試合を勝ち進んでいった際に、普段しないようなミスが多くなる選手がいる。「頭が回らなくなった。」という。それを防ぐにはどうすればよいか

→脳のエネルギー源は糖質である。試合前に糖質を摂取できていたか、試合前の食事はどのようなものだったかによる。

講義Ⅲ (公財)日本卓球協会 NT情報事務サポート 原 隆三 氏
「卓球競技における映像サポートについて」

○映像サポートの業務についての用語

データベース・・・検索して映像ファイルすぐに取り出すための整理、映像ファイルに名前をつけて、一つの場所に集約する作業

フィードバック・・・編集した映像や分析データのこと

○国際大会での映像サポート

①試合の映像収集

- ・選手の試合を撮影する。

②データベースの作成

- ・データベースの作成とは、検索して取り出すための整理で、映像ファイルに名前を付けて一つの場所に集約する作業する。
- ・NTでは、1試合ごとにファイル名を付けなおす。
- ・データ整理の3つのポイント、統一表記・規則を決める・一カ所にまとめる。
- ・セキュリティ付きのポータブルハードディスクを使用したり、オンラインストレージサービスを使用して、インターネット上にデータを保存している

③映像編集

- ・球拾いシーンをカットすることで、通常の三分の一の試合にすることができる。
- ・サービスからの得点シーン、または失点シーン、ラリーからの得点、失点の編集や分析表を作成して選手やコーチに渡す。
- ・選手やコーチに渡す方法として、映像をコピーして渡す、オンラインで共有リンク機能を使用して渡している

④選手へのフィードバック

- ・編集した映像や分析データなどを、コーチや選手へオンラインストレージサービスの共有リンク機能を使用し渡す。

○国内での映像サポート

① 練習の撮影

- ・多球練習やサービス練習を撮影し、成功パターンと失敗パターンの比較をする。選手・コーチの要望に応じて、映像編集を行っている。

②ゲーム分析

- ・サービスから何本得点してるか・・・縦回転、逆回転、またはロングサービス、ロングサービスの順回転、縦回転、逆回転の頻度と得点数を、細かく1球1球見てく得点率を算出している
どういうサービス、レシーブ、コースなどが、得点率が高いか低いかを目に見てパッとわかるような図や数字で表したりしている。
- ・認識していること、思い込んでいることを実際に数字で起こしてみることで、客観的にみることができる。⇒強化につながる

○受講者へのご紹介

① 撮影の画角を変える

- ・画角を変えることで、相手の選手の動き、ボールの動き高さなどが見えるようになる。(斜めや横から撮影をする)

- ・自分が見たい視点を考えて、撮影をすることが大事。
- ②大きな画面で映像を見る
 - ・選手と一緒にみて分析、課題を共有ができる。
 - ・カメラ、スマホからパソコンへデータを移し、映像を編集する。
- ③映像編集ソフト・ゲーム分析ソフト
 - ・映像編集ソフト、アプリは無料版から有料版まで多くある。
 - ・無料版を使用して使いなれてから、有料版などを使用したほうが良い。
 - ・エクセルでも、簡単なゲーム分析（サービスで得点できたかなど）を作成できる

講義Ⅳ （公財）日本卓球協会 女子NT監督 渡辺 武弘 氏
「国際大会の仕組みと日本女子の現状と世界の動向」

○国際大会の仕組み

- ・オリンピック(4年に一度)
- ・世界選手権大会(毎年)
- ・アジア競技大会(2年に一度)
- 世界選手権予選を兼ねている。
- ・アジアカップ(毎年)
- ・WTT シリーズ(多数)
- 主にグランドスマッシュ、カップファイナルズ、チャンピオンズ、スターコンデンター、コンデンター、フィーダーの6種類開催されている。

○日本女子の現状

- ・オリンピック…2012年ロンドン大会から3大会連続で団体戦では銀メダルを獲得。
- ・世界選手権大会…全種目とも、銀・銅メダルを獲得し続けている。
- ・しかし、いまだ金メダル獲得は難しく、中国の壁はまだ厚い。

○世界卓球の動向

- ① 回転をかけた連続バックドライブで優位に立つ。
 - ・速いタイミングで回転をかけ、試合を優位に進める、バックハンドでミドルを上手くつく。
- ② ミドルをついて相手を崩す。
 - ・ミドルをフォアハンドで処理した後は、空間があきやすい。
 - ・ミドル処理やミドルをつく練習が必要。
 - ・試合はフォア再度・バックサイドは待たれやすいが、ミドルは待たれることはない。
- ③ ツッツキとストップ技術
 - ・ストップレシーブをすることによって、相手を前後に大きく動かすことができる。
 - ・ナックルサービスに対しても、ストップ技術ができるようにする。
 - ・ストップ技術は、相手の3球目攻撃を防ぐことができる。
- ④ サービスモーションの工夫
 - ・現在のサービスは、ナックルとアップサービスが主流。
 - ・同モーションから長・短のサービスを出せるようにする(相手に慣れなせない)

○まとめ

① 技術面

- ・高速ラリーに対応できる両ハンドの安定性。
 - ・サーブ力の向上→日本人選手の回転量のある巻き込みサーブは有効。
 - ・ハーフロングサーブに対してのレシーブの多彩さ
- ストップ技術一つにしても、短いものとギリギリ 2 バウンドのストップができるようにする。

② 戦術面

- ・ミドル攻撃および両サイドを切るコース取り。
- ・回転の強弱をコントロール(ループ・サイド回転など)

③ 精神面

- ・平常心を保つ。(劣勢になっても諦めない)
- ・日常生活から自分に厳しい取り組み。

質疑応答 男子と女子の指導の違い

回答になっているか分からないが、早田選手や伊藤選手は、専属のコーチがいたりチーム化しているので、本人には「ああしてほしい」などは言わないようにしている。コーチと情報交換をして、選手の状態を確認している。女子は体調面には気を遣う。

講義V (公財)日本卓球協会 男子JNT監督 日高 達也 氏

「卓球男子の現状について」

○日本男子NTの目標と取り組みについて

【目標】

- ①2024年2月に韓国で開催される世界選手権大会でベスト8以上をめざす。
- ②2024年7月開催のパリオリンピックで活躍する。
→男子団体で3大会連続のメダル獲得及び男子シングルスでのメダル獲得、混合ダブルスで2大会連続となる金メダル獲得を目指す。

【目標達成に向けての準備】

- ①世界選手権大会でベスト8に入り、確実にオリンピックに出場すること。
- ②パリオリンピックの男子団体でメダルを獲得するために、世界でのチームランキング4位以内を確保することを目指している。また、男子シングルスでのメダル獲得のために、ベスト4シードを獲得したい。混号ダブルスの2大会連続金メダル獲得については、ベスト4シードではなく第2シードを確保したい。

【取り組みについて】

- ①自分で考えることのできる選手へと成長させる。→自分で選択し決断できる力をつけさせることが大事であり、そのために指導者が選手と密にコミュニケーションをとり、一緒に考えながら取り組んでいる。
- ②国際大会へ派遣し、経験を積ませる。→いかに海外でしっかりと結果を出せるようにするかということを目指して、海外で経験を積ませている。
- ③NTCを活用してNTの合宿を継続させる。
- ④次世代選手の育成に関して、ジュニアのトップの選手1～2名をNTの合宿に参加させ指導している。
- ⑤選手の体脂肪や体重、筋肉量を調整しながら栄養指導と管理を行っている。
- ⑥映像分析と選手へのフィードバックに関しては、実際の映像を用いてフィードバックしている。

○日本男子 JNT の目標と取組みについて

【目標】

- ① NT 選手への成長と育成 → JNT として、1 日でも早く NT に上られるような選手を育成することが目標である。
- ② 国際的に活躍できる選手の育成 → 世界を見て世界で戦いたいと本気で思っている選手の育成を考えている。
- ③ 次世代選手の育成 → パリオリンピックの出場権を争っている選手は 20 歳前後が多いということを見ると、4 年後のオリンピックは、現在の 16 歳から 18 歳ぐらいの選手が対象になるのではないかと思う。また、2032 年のブリスベンオリンピックが 9 年後ということを見ると、中学 1 年生、2 年生ぐらいの選手が対象になると考えながら、育成の目標として掲げている。現在、世界でユースの大会は多く、チャンスは増えている。できるだけ早く NT に加わってもらい、国際的な選手に育ってもらいたい。

【取組みについて】

- ① 自分で考えることができる選手に成長してほしい。これは、男子 NT 全体として共通の認識である。
- ② 国際大会に派遣し、経験を積ませる。海外遠征では自分で練習時間を調整させ、食事でも自分のパフォーマンスを高めるためにはどうすればよいかと考えさせ意識を持たせる。
- ③ NTC を拠点とした合宿（年間 5～6 回、講習等を含む）を行い、JNT の何名かの選手を NT 合宿に入れてもらい強化を目指している。

○要望の多かった質問について

(1) NT の練習内容 … 全体として特別なことはやっていないが、質を重視している。

- ① フットワーク … フォアハンド、両ハンド
- ② 応用と課題 … 戦術、弱点の克服
- ② 多球練習 … NT として多球練習は多くやっている。いかに質の高い練習をするかを意識している。世界で一番多球練習をしているのは中国という印象。
- ③ サーブとレシーブ … サーブの種類は大切である。守備力があれば、レシーブも強気でいける。
- ⑤ フィジカルトレーニング … NT では、午後丸々トレーニングにあてる日を設けている。中国選手は海外でも全員ジムでトレーニングをしているという状況。
- ⑥ 練習日程・時間 … 試合や国際大会の状況などによって、その日の練習内容を変えている。

(2) 選手の目標設定について

- ① トップレベルの場合
大きな目標を持たせ、その目標にどのように進んでいくのか意識を持たせる。
- ② 中学から始めた場合や全国大会に出られないレベルの場合
中学生から始めた場合であれば、最終学年の 3 年生で何を達成したいのか目標を持たせる。最終的には、楽しいという思いで卓球に向き合ってもらいたい。

○現在の世界の男子卓球について

- (1) 現在の世界の主流は、両ハンドのバランスと中陣でのカウンタープレー
- (2) フォアハンド、バックハンドともに決定打は必要である。
- (3) 積極的な台上攻撃 → 狙っていく意識が大事
- (4) サービスの変化と種類 → 相手に変化を与え、試合の流れを変えるサービスが重要である。また、サービスを早く出すことのメリットは、相手に考える時間を与えない、準備をさせないということである。