

令和7年度 全国卓球指導者講習会 報告書



期	日	令和8年1月5日(月)～6日(火)
会	場	アミノバリューホール体育館
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会部
後	援	(一社)徳島県卓球協会会部
		鳴門市卓球協会部
		徳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会部

令和7年度 全国指導者講習会

[開講式] 1月5日(月) 13:00~13:15

1 あいさつ

(公財)全国高体連卓球専門部 理事長
(公財)日本卓球協会 強化本部長

宗片信一
馬場美香

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 公認スポーツ栄養士	飯野直美氏
(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	浅井大一郎氏
(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(火) 11:50~12:10

1 あいさつ

(公財)全国高体連卓球専門部 理事長
全国教職員卓球連盟 理事長

宗片信一
坂部忠彦

2 諸連絡

連絡先

◇会場 アミノバリュー ホール体育館

〒772-0017 徳島県鳴門市撫養町立岩四枚 TEL 088-685-3131

◇宿舎 ホテルルートイン徳島空港-松茂スマートインター

〒771-0212 徳島県板野郡松茂町中喜来 宮前四番越13 番1

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 (月)	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 【卓球ジュニア選手の栄養教育】 (公財)日本卓球協会 公認スポーツ栄養士 飯野直美氏
	14:45 ~ 17:00 途中休憩有り	講義 II 【ナショナルチーム報告 男女卓球の現状】 (公財)日本卓球協会 強化本部長 馬場美香氏
	17:00 ~ 18:30	宿舎へ移動
	19:00 ~ 20:45	情報交換会
1/6 (火)	7:30 ~ 8:30	朝食
	8:30 ~ 9:20	移動
	9:30 ~ 10:30	講義 III 【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
	10:45 ~ 11:45	講義 IV 【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
	11:50 ~ 12:10	閉講式・解散(昼食弁当受取)

令和7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	上石修平	(公財)全国高体連卓球専門部事務局会計	有馬高校
4	山田齊	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員	前橋女子高校
5	小林明史	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員	柳井商工高校
6	久永記央	全国教職員卓球連盟副会長	
7	坂部忠彦	全国教職員卓球連盟理事長	

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	飯野直美	公認スポーツ栄養士	(公財)日本卓球協会
3	浅井大一郎	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	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	岡本英二	徳島県高体連卓球専門部委員長	徳島市立高校
2	三好昌永	徳島県高体連卓球専門部	城南高校
3	勝本崇臣	徳島県高体連卓球専門部	富岡東高校
4	稻垣智大	徳島県高体連卓球専門部	徳島科学技術高校

令和7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	武田 和也	神奈川県	湘南工科大学附属高等学校
2	平 雅行	東京都	東京都立野津田高等学校
3	坂 一成	東京都	東京都立富士高等学校附属中学校
4	渡辺 孝慈	東京都	東京都立芝商業高等学校
5	田 中 昌	和歌山県	和歌山工業高等学校
6	直井 勇樹	千葉県	県立印旛明誠高等学校
7	青木 真一	山梨県	甲府市立甲府商業高等学校
8	花島 靖文	群馬県	全国教職員卓球連盟
9	市川 広大	千葉県	千葉県立成田北高等学校
10	竹前 滋比古	長野県	長野工業高等学校
11	小宮 大	長野県	長野商業高等学校
12	野木 森 孝充	愛知県	桜丘高等学校
13	芦間 雄太	茨城県	明秀学園日立高等学校
14	石田 真太郎	福岡県	希望が丘高等学校
15	小林 一弘	大阪府	上宮高等学校
16	百合野 進弥	山口県	西京高等学校
17	平屋 徹	東京都	武藏野高等学校
18	久永 記央		全国教職員卓球連盟副会長
19	坂部 忠彦		全国教職員卓球連盟理事長
20	宗片 信一		(公財)全国高体連卓球専門部 理事長
21	塚田 博文		(公財)全国高体連卓球専門部 副理事長
22	上石 修平		(公財)全国高体連卓球専門部 事務局会計
23	山田 斎		(公財)全国高体連卓球専門部 強化委員
24	小林 明史		(公財)全国高体連卓球専門部 強化委員
25	岡本 英二	徳島県	徳島市立高等学校
26	三好 昌永	徳島県	城南高等学校
27	勝本 崇臣	徳島県	富岡東高等学校
28	稻垣 智大	徳島県	徳島科学技術高等学校

令和7年度 全国指導者講習会 講義

【卓球ジュニア選手の栄養教育】

(公財)日本卓球協会 公認スポーツ栄養士 飯野 直美 氏

1. 食事の基礎と実践力

・競技目標に向かって、「心」「技」「体」の3つが重要。

心…食事内容が自信に、気持ちの切り替え、リフレッシュ等

技…仲村錦治郎氏「技術は頭打ちになる。そこから、食事や体づくりの重要性に気づく。それでは遅い。資本となる体作りを大切に」

体…練習、食事、睡眠

・食事をどれくらい、いつ、どのように取るのか

・年代によって、体づくりの目標が異なる

・中高の成長期では筋肉を付けるよりも、身長と体重の変化を確認することが重要。身長の成長が止まると筋肉量が増加し始める。

・ジュニア期に身につけさせたい力は、

食事の調整を自分でできるのか。

大会前後のコンディショニングはできるのか。

遠征時の食の調整ができるか。といったコンディショニング力を高める。

高校生のうちに食事を選択する能力を育てておきたい。

・取るべき栄養素

3大栄養素「炭水化物(糖質)」「タンパク質」「脂質」はエネルギーになる。

体内的細胞は常に新しくなる。新陳代謝、毎日数%ずつ代謝される。

脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンがある。

6つのお皿「主食」「汁物」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」

(1)主食…エネルギーになる炭水化物を多く含む。

(2)汁物…具沢山にして、様々な種類の野菜を取る。

(3)主菜…筋肉や骨の材料となるタンパク質を多く含む。

(4)副菜…汁物がなければ、副菜2つ。緑黄色野菜と淡色野菜の両方が大事。

(5)果物…糖質含まれている。ビタミン・ミネラルがとれる。

(6)乳製品…カルシウムがとれる。鉄以外の栄養素を含んでいる。

特に高校生は乳製品の摂取量減少→疲労骨折しやすい。

意識しないと栄養管理できない。知識として知っていても行動が出来ない。

・知識をどう実践に結びつけるのか？

家で出来ること

家の人に伝える。家庭での食事は1日に2回。

寮でできること

指導者も寮の献立に介入。足りないものを自分でプラスする。

・朝食の欠食率…高校で増加

朝食が大切な理由

・3000kcal/日必要な場合、朝食を欠食することで1500kcal/食とことになる。一度に食べられる量には限界がある。



- ・運動直後で高まった筋タンパク質の合成速度は、その後も高い状態がキープされる。そのため、直後だけではなく次の日の朝食も重要となる。トレーニング効果を高めるためにも朝食は重要である。
- ・食事も練習と同じく意識する。

2. 必要エネルギー量と食事量

推定エネルギー必要量 = 基礎代謝基準値 × 体重 × 身体活動レベル

1日の必要エネルギー量の半分を主食から取る。

3. 日々のコンディショニング

疲れやすい、眠い、体重が増えない、口内炎、めまい、便秘等

→聞き取り→グラフ化

摂取エネルギーは足りているのか、特定の栄養素が不足していないか。お菓子やジュースを摂り過ぎていないか。全体的な摂取量は足りているのか。

生徒は菓子、清涼飲料水の摂取を隠す。脂質が多い→おなかが張る。食事への影響が懸念される。

清涼飲料水は糖質の摂り過ぎに注意し常用しないことが望ましい。

4. 身長と栄養

・睡眠、運動、質のよい食事

全体的なエネルギー、タンパク質、カルシウム、ビタミンDは特に意識して取る。

ビタミンDは免疫力を高める。筋肉の代謝に関係する。

紫外線を浴びると、皮膚下でビタミンDが生成される。室内競技では、紫外線を浴びにくいためビタミンDを積極的に摂取してほしい。ビタミンDは鮭や青魚、卵、キノコ等に多く含まれる。

・カルシウムはどれくらい取るべきか。

12~14歳男子(成長期)約1,000mg、女子約800mg。

牛乳100mlあたり、100mgのカルシウムが摂れるため計算しやすい。

・食意識・食行動変容へのアプローチ(どのようにアプローチするのか)

随伴刺激(行動後)ご褒美、褒める。コンディションや体組成などの変化がみられる

先行行動(行動前)見えるところに目標を貼る、冷蔵庫にいつも乳製品など摂りたいものを用意する、等自己成功体験を積み重ねる→目標を立てる、本人に決めさせる。「〇〇食べなさい」→「何なら食べられる?」

代理的経験—憧れの人の行動や身近な人の成功体験を伝える。

言語的説得—親に反発する自立の時期→コーチ、監督、栄養士からの言葉には耳を傾ける

生理的・情動的状態の変化—体の変化に気が付く。

知識→意識→行動→定着。知識～行動は講習会で学べる。

意識～定着をさせるためには、日々の選手の様子を見ている監督、コーチの声かけが重要

Q&A

Q. 食事後に集中力低下している選手はどのように食事を取らせるとよいのか。

A. おなかがいっぱいになりリラックスモードになっている。ことや血糖値が急激に上昇し低下することで集中力が欠けている状況が考えられる。食後30分~45分後にそのような状況になりやすいためその時間を考慮してアップ、試合の何分前に食べるのか計画を立てる。またお腹いっぱい



食べてしまうことや糖質摂取量によってもこのような状況が起きやすいことにも注意する。アップの1時間前に軽食を食べる。試合の合間に一口二口程度のおにぎり等を小分けにして食べるなど対策を。(集中力が低下するまでの時間に個人差もある)

Q. 寝生活。偏食が増えた。代表選手でもいますか。

A. 代表選手でもいる。同じように指導をする。アレルギーはしかたがないが、食の意識が高い選手が結果を残している。

Q. ストレッチやマッサージの前後のどちらに食事を取りべきか。

A. マッサージ後に時間があるのであればマッサージしてから食べると良い。(食後にマッサージだと血流が胃腸に集中してしまうため)

馬場本部長より

食事を試合前に取るべきかという質問に対して、選手のよい状態を探すことが大事

大事な大会の前にいろいろと試してみる。

深部体温を下げるには、頬と手と足の裏の毛細血管を冷やすのが基本だが、選手が一番よいと感じている方法が良い。

選手に合うコンディショニングが大事。



【ナショナルチーム報告 男女卓球の現状】

(公財)日本卓球協会 強化本部長 馬場 美香 氏

【女子卓球の動向】

女子ナショナルチーム監督の中澤監督の話として
技術を支える「核心思想・考え方」→思想を読み解く→実践
現代卓球の技術は複雑だが、構造はシンプル
チキータ技術の多様化→チキータを制限するためにハーフロングサーブ
中国チームの核心思想
・重要な場面ほど、無理に一気にせめない
・再現性が高い選択
・連動性があり、得点確率
中国のまねではなく、日本独自の戦術体系の構築が必要

1 世界技術の動向

(1)サービス・レシーブの重要性

種類の多さだけではなく、自分の戦術スタイルに合ったサービス選択
チキータ、フリック、流しなど、レシーブから攻撃につなげる力が求められる。攻撃が難しい場面ではストップやツツツキなどを組合せ、試合展開をコントロールする技術も欠かせない。

(2)バックハンド技術の進化と展望

「バックハンドを制するものが試合を制す」と言っても過言ではない。男子のようにカウンターが必要。

(3)ラリー力の重要性

特に鍵となるのが、ラリー中のリズムコントロールと、攻守のバランス

・高球質 対 高球質の返球

相手のボールを利用して返球する。

動作はコンパクトに、重心を安定させ、隙を見せないよう意識

・高球質 対 低球質の返球

相手のボールに威力がない場合、自分のタイミングで力強く打つことが必要。

・低球質 対 高球質の返球

相手が先に攻撃をしてきた場合、「吸収」するような打法で対応する。

補足

1. 異質攻撃の台頭(女子)

北朝鮮、インド、ドイツ

2. 日本卓球協会の目標とする選手強化

・心技体智、を兼ね備えたトップアスリートの輩出

・人間力の向上が大切

・憧れられるアスリートを育成

フェアプレーとスポーツマンシップ

相手や周りの人を敬う

アンチドーピングもフェアプレー

応援されるアスリート(感謝の気持ちを示す)

・プレーヤーズセンタード

プレーヤーを中心に、周囲に支えてくれる人々もウェルビーイングを意識して選手を支えることが大事。



2. 指導者として必要なこととは、

- ・スポーツの知識・技能を身につけていることはもとより、スポーツの意義と価値を理解した上で、スポーツとは何か、何のために指導をしているのかを常に自分自身に問いかけ、成長し続ける必要がある。
- ・インテリジェントアスリートを育てる。自己調整力・適応力・リジリエンスが必要となる。
- ・大きな大会前にどれだけ準備ができるかを考えることができる。大会に近い環境を作る。
- ・卓球が上手くなるだけでは試合には勝てない。最後は人間と人間の勝負になる。だから、さまざま広い視野と深い感性を育てる。一流のものに触れることで、本質を見抜く目が養われる。異文化を学ぶことで柔軟な思考や対応力が高まる。苦しい局面でこそ、積み重ねた忍耐力や諦めない心が試される。

【男子卓球の現状】

1. 世界で勝つために必要となる技術

(1) サービス力

- ・チキータ封じのロングサービス
- ・フォア側から広角に出すサービス
- ・ショート・ロングがわかりにくいサービス

第1バウンドの位置をショートとロングで同じにする。

(2) バックハンド技術の得点率

- ・バックハンドでのカウンター攻撃
- ・後陣からのバックハンド攻撃
- ・3、4球目攻撃でのチキータ
- ・サイドスピンブロック
- ・プッシュレシーブ

(3) 両ハンド連続攻撃

- ・威力のある両ハンド
- ・強打で連続攻撃
- ・素早いフットワーク

補足

ペンホルダースタイルの紹介

- ・裏面サービス
- ・裏面技術
- ・打球点の速さ

2. 指導者として考えるべきこと

・「管理」は誰が主役か？

スーパースターは選手「自分自身が」が作り上げた作品。

- ・自立した選手の育成(ガイディッド・ディスカバリー)導かれた発見・問を通じた自己発見学習
「自ら考え、目標に向かって自分が何をすべきか考えられる選手の育成」→ハイパフォーマンス
- ・アントラージュ(周囲の人々)に求められること

選手人生を通した長い目で見た成長を促す。

卓球というスポーツの価値を高める言動や行動のできる選手を育てていく。

選手の人間性を育てるのは指導者である。

スポーツと共に楽しく充実した人生をアスリートと共有すること

Q & A

Q.「中国からの野次があるなか、日本ベンチが選手団への声かけはどうしていたか？」「日中関係」「ワンチュウチン、スニーシャ引退？」

A. 韓国戦では野次は確認されなかった。中国のアナウンサーによる選手紹介において、日本選手1名の紹介が行われない事象があった。翌日の中国対日本の試合前に、当該アナウンス上の不手際への謝罪と、組織委員会及び中国卓球協会による観客からの野次が発生しないよう配慮を行う旨の説明を星野副会長が受けた。実際に对中国戦では野次等は確認されなかったが、その後のフランス戦では日本選手にブーイングが発生したため、日本卓球協会副会長から中国卓球協会と組織委員会にブーイングや野次を控えるように要請を行った。

中国選手の引退が報じられた件については、日本選手に対する応援のあり方に対し、このような状況下では競技の継続が困難であるという認識を示したもののが、『引退』と受け取られたものと理解している」

Q. 勝負所ではどのようなサーブを使うのが良いか？

A. 試合の流れを考えて選手が3、5球目を考えて得点対応しやすいサーブを使うのが良い。ナックルサーブは3球目が読みやすくなる傾向がある。

Q.「アドバイスについて、代表選手レベルへのアドバイスは何をしているのか？」

A.「基本的には戦術、メンタル部分のアドバイスが必要であるときにはメンタル。

アドバイスの方法は選手のタイプによって異なる。自分で話しながら整理をする選手の邪魔をしないようにする。

その選手のアンテナに響くワードを沢山準備しておく。

優先順位を整理し、その場で実践しやすいポイントを3つ程度に絞って伝える。

タイムアウトの事前にタイミングは想定しておくと良い。



【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

1. 競技特性とS&C

(1) 競技特性

- ・短時間での反応、微細なコントロール、パワー、パワー持久力、左右非対称といった特徴がある競技である。
- ・競技特性を踏まえた技術の土台となる要素
- ・左右の安定性、神経筋協調性等→S&Cは、技術を安定させ、長期的な競技寿命を延ばすのに必要。
- ・姿勢の違いで使われる筋群や重心が変化する。

(2) 基本姿勢

- ・背筋を自然に伸ばす
- ・足を曲げる
- ・肩、膝、つま先の位置が一直線になるように前傾姿勢を作る。

(3) トリプルフレクション屈曲とトリプルエクステンション伸展

→トレーニングのうえで常に使われる。

(4) パフォーマンスに影響する要素

重力、身体、地面を考慮に入れながら、固有受容核(選手の持つ感覚)を大切に、指導を行っていく。

2. ウォームアップ戦略

(1) 目的

・身体的な準備をするだけではなく、体力の維持もしくは向上を目指す。

(2) 方法

- ・からだを温める。
- ・筋収縮の仕組み
ATPがADPに変化する際に発生するエネルギーが筋収縮に使われる。
→体を温めると、体内の分子の移動速度が上るので、身体の全体のパフォーマンスが上がる。また、交感神経が高まるので身体的な安定(心の準備)が進む。
- ・体の動く範囲を広げる。
- ・動きをスムーズにする。
- ・トレーニング要素を加える。
- ・心の準備

(3) 効果

- ・瞬発力アップ
- ・身体の反応が良くなる。
- ・身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。

① 静的ストレッチ

無理のない範囲で行う。
卓球のけがは慢性的なものが多



い。→日々のストレッチを行うことで多くのけがを予防できるのではないかと考えられる。ただ、多くの選手が出来ているわけではない。

骨格筋のつくりを理解することで、ストレッチの効果を高める。

例: 大腿四頭筋やハムストリングスなどと各ストレッチのつながりを簡単に選手に言って意識させる。

②動的ストレッチ

その競技に必要とされる動作を用いて体を準備させるストレッチ。ゆっくりと徐々に可動域を広げていく。

・ジョイントbyジョイント理論

力の運動や協調性に関する理論、鎖の強さ(ある運動の強さ)は関連する体のパフォーマンスが最も弱い部分で決まる。

・回旋動作:肩周り、股関節の可動域の重要さ

肩周りの安定性:チューブトレーニングを多くの選手が取り入れている。→小さな積み重ねが結果をもたらす。

3. ストレングス＆コンディショニング

・S&Cとは、競技に向けて体全体をトータルにトレーニングし、コンディショニングする。

ストレングス=筋力の向上、神経-筋系能力の向上。コンディショニング=体力要素の向上

ストレングス(土台)が育たなければ、コンディショニング(持久力、筋力、柔軟性など)はそだたない。

・神経-筋コーディネーション:どのように筋肉が動いているか脳が理解していないと神経伝達が育たない。

トレーニングをする人がその目的を理解し、筋肉の動きを意識する必要がある。

・サテライト細胞:核で筋肉の動きを記憶できる。→トレーニングをして、高校生、大学生のときに体に記憶させておくと今後のリハビリなどが速やかに進む。

(1) S&Cの目的

①けがの予防②パフォーマンスの向上

卓球におけるケガ:肩、腰が多く、7割は慢性的なもの。→ケガを未然に防ぐことが出来るはず。

4. ピリオダイゼーション

トレーニングを期に分けて、計画的に行うこと。

(1)目的

①オーバートレーニングの防止

②適切な時期にピークパフォーマンスを獲得。

③長期的な成長の最大化

④超回復理論:トレーニングの休養後体がもとより強くなる→考慮に入れて計画を立てる。

5. トレーニングプログラム

・自体重トレーニング

自重トレーニングの例

キヤット&ドッグ、トットドリル、反復横跳びなど

Q&A

Q.「足首にウエイトを置いてトレーニングするのはどうなのか」

A. 負荷が強すぎるので私はやらないが、

効果があるという報告も上がっている。

ただ、はっきりと適切な回数や強度を申し上げることは出来ない。



【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

1. 映像サポートについて

- ①試合映像の収集
- ②データベースの作成
- ③映像編集
- ④ゲーム分析
- ⑤フィードバック

(1)撮影について

撮影の仕方は自由:選手が見たい視点によって撮影の仕方を変える必要がある。

例:スローモーションアプリ、ディレイアプリを用いる

(2)データ整理について

ポイント

1. 統一表記で行う。(全角、半角等)
2. 規則を決めておく。
3. 一力所にまとめる。

(3)映像編集について

大会中

- ・球拾いシーンをカットした映像
- ・サービスからの得点集・失点集
- ・レシーブからの得点集・失点集

大会以外

- ・練習 例:サーブの成功と失敗の時の比較動画を作る

(4)ゲーム分析について

・実際にしている分析例

- ① 試合の各セットで得点率、サーブからの得点率、レシーブからの得点率をまとめる。
- ②1年間を通して特定の選手分析し、ショートサービス、ロングサービス、回転の種類別の得点率を分析する。
- ③ある選手のサーブの第2バウンド位置を、卓球台を上から見た図で示す。さらに、その後の展開や得点になったかどうかを図で示す。
- ④国際大会で、タイムアウト後どのようなサーブを出しているか各国で比較。
- ・シングルスでのサーブでの得点率約55%、レシーブでの得点率約45%
→そのような情報を頭に入れておけば見方が変わる。
- ・ダブルスのサーブレシーブの得点率はサーブの方が高い。
→データを元に、認識を修正していく。コーチと選手での認識の違いがあつたりするので、データで実際の状況(サーブからの得点率など)を把握していく。

(5)フィードバックについて



2. 手軽な映像サポートについて

例

撮影の画角の工夫

大きな画面で見る

データをパソコンからスマホやiPadに移す。

無料映像編集ソフト、分析ソフトを利用。

→iMovie、ロンゴマッチなど

分析をエクセルで行う。

Q&A

Q.「講師の方の主觀でいいので、データ分析をした上で、良いタイムアウトとは何か。トスの高さと得点率の関係を分かれる範囲で教えてください。」

A.「個人的な意見ではあるが、サービスを持ったときのタイムアウトが有効であると考える。ただ、相手のサーブが読める場合、レシーブが得意な選手の場合は、レシーブでもタイムアウトを取って良い。また、サーブに関して明確な答えは出せないが、普段出しているサービスを出すのが良いと考える。」

