報告書

平成２６年度

全国指導者講習会

期日　平成２７年1月5日(月)～6日(火)

会場　仙台市体育館

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

主管　(公財)全国高体連卓球専門部

後援　宮城県卓球協会

宮城県高体連卓球専門部

平成２６年度 全国指導者講習会

［ 開 講 式 ］ ＝1月5日（月）１３：００～１３：２０＝

１ あ い さ つ

(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

宮城県高体連卓球専門部

２ 講 師 紹 介

(公財)日本卓球協会	専務理事	前 原 正 浩
(公財)日本卓球協会	男子ＪＮＴ監督	
	男子ＮＴコーチ	田 勢 邦 史
(公財)日本卓球協会	女子ＪＮＴアドバイザー	
	女子ＮＴヘッドコーチ	岸 卓 臣
(公財)日本卓球協会	スポーツ医･科学委員会 栄養担当	木 村 典 代
(公財)日本卓球協会	スポーツ医･科学委員会	
	コンディショニング担当	田 中 礼 人
日本卓球株式会社	渉外部長	村 尾 英 敏

３ 日程説明及び諸連絡

［ 閉 講 式 ］ ＝1月6日（火）１１：５０～１２：１０＝

１ あ い さ つ

(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

２ 諸 連 絡

連 絡 先

◇会 場 ［仙台市体育館］

〒982-0032 宮城県仙台市太白区富沢一丁目４番１号

TEL 022-244-1111 FAX 022-244-1115

◇宿 舎 ［アパヴィラホテル仙台五橋］

〒984-0022 宮城県仙台市若林区五橋３丁目１－１

TEL022-266-3111 FAX022-266-3112

全国指導者講習会日程および内容

月 日	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･移動
	１３：２０～１４：５０	講義Ⅰ【プラスチックボールについて】 日本卓球株式会社　渉外部長　　村 尾 英 敏 氏
	１４：５０～１５：００	休憩
	１５：００～１６：３０	講義Ⅱ【ﾍﾞｽﾄﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽを引き出すｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ】 (公財)日本卓球協会　スポーツ医・科学委員会 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ担当　田 中 礼 人 氏
	１６：３０～１６：４０	休憩
	１６：４０～１８：００	講義Ⅲ【今後のジュニア世代に必要な技術】 (公財)日本卓球協会　男子ＪＮＴ監督 男子ＮＴコーチ 田 勢 邦 史 氏 (公財)日本卓球協会　女子ＪＮＴｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ 女子ＮＴﾍｯﾄﾞｺｰﾁ 岸　卓 臣 氏
	１８：００～１９：００	諸連絡・移動（電車・自家用車）
	１９：００～２０：３０	情報交換会［ホテルレオパレス仙台］
	２０：３０～２２：００	自由時間
	２２：００	消灯
1/6 (火)	６：３０	起床
	７：００～　８：００	朝食
	８：００～　９：００	移動
	９：００～１０：２０	講義Ⅳ【卓球界の現状について】 (公財)日本卓球協会　専務理事　　前 原 正 浩 氏
	１０：２０～１０：３０	休憩
	１０：３０～１１：５０	講義Ⅴ【卓球選手のための食事指導】 (公財)日本卓球協会　スポーツ医・科学委員 栄養担当　木 村 典 代 氏
	１１：５０～１２：３０	閉講式・昼食・解散

平成２６年度　指導者講習会・全国高校選抜冬季卓球強化合宿
役員・講師・引率指導者名簿

１ 本部役員

	氏　　名	役　　職	所　　属
1	安西弥一郎	理事長	(公財)全国高体連卓球専門部
2	蓑島尚信	副理事長・事務局長	(公財)全国高体連卓球専門部
3	堀内安宏	副理事長・会計	(公財)全国高体連卓球専門部
4	武田和久	副理事長	(公財)全国高体連卓球専門部
5	河野正和	理事・強化委員長	(公財)全国高体連卓球専門部
6	宗片信一	理事・強化副委員長	(公財)全国高体連卓球専門部
7	丸山茂樹	理事・事務局員	(公財)全国高体連卓球専門部
8	佐々木由美	強化委員(東北ブロック)・男子監督	(公財)全国高体連卓球専門部
9	平屋　徹	女子監督	武蔵野高校

２ 講 師

	氏　　名	役　　職	所　　属
1	前原正浩	専務理事	(公財)日本卓球協会
2	田勢邦史	男子ＪＮＴ監督　男子ＮＴコーチ	(公財)日本卓球協会
3	岸　卓臣	女子ＪＮＴｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ　女子ＮＴﾍｯﾄﾞｺｰﾁ	(公財)日本卓球協会
4	田中礼人	スポーツ医・科学委員会　コンディショニング担当	(公財)日本卓球協会
5	木村典代	スポーツ医・科学委員会　栄養担当	(公財)日本卓球協会
6	村尾英敏	渉外部長	日本卓球株式会社

３ 地元役員

	氏　　名	役　　職	所　　属
1	太田恭之	委員長	宮城県高体連卓球専門部
2	千葉　祥	副委員長	宮城県高体連卓球専門部
3	和田正嗣	常任委員	宮城県高体連卓球専門部
4	浅野貴紀	常任委員	宮城県高体連卓球専門部
5	齋藤　充	常任委員	宮城県高体連卓球専門部
6	田中政幸	常任委員	宮城県高体連卓球専門部

４ 引率指導者

	氏　　名	所　　属		氏　　名	所　　属
1	麻生豊成	瓊浦高校	12	仲川　明	駒大苫小牧高校
2	伊藤由宇	日大豊山高校	13	中山義秀	高松中央高校
3	乾　文晃	滋賀学園高校	14	野本一郎	高崎商業高校
4	猪股俊太郎	仙台育英高校	15	坂本雅章	高崎商業高校
5	大野　勇	富田高校	16	原井健臣	福岡工業高校
6	金山克哉	富山商業高校	17	藤井　健	都城商業高校
7	菊地克仁	蔵王高校	18	松本香織	明豊高校
8	田中雄仁	育英高校	19	山本利江	松商学園高校
9	谷口陽一	粉河高校	20	渡邉稔之	千葉経大附属高校
10	千葉麻友香	芦屋学園高校	21	芦間雄太	明秀日立高校
11	鳥居　孝	東奥学園高校	22	近藤功成	新潟産大附属高校

平成２６年度 全国指導者講習会参加者名簿

（順不同）

No.	氏名	都道府県名	所属	備考
1	深谷秀三	福島	全国教職員卓球連盟副会長	
2	坂部忠彦	愛知	全国教職員連盟副理事長	
3	岡村穂高	大阪	大阪電気通信大学高校	
4	藤田学	大阪	東大阪市立日新高校	
5	田中雄仁	兵庫	育英高校	
6	池田秀幸	奈良	奈良県立朱雀高校	上級指導員
7	宮木操	京都	東山高校	上級コーチ
8	中山義秀	香川	高松中央高校	コーチ
9	塩見卓生	香川	香川県立善通寺第一高校	コーチ
10	辻憲一朗	香川	香川県立多度津高校	
11	川口隆義	愛知	修文女子高校	
12	渡辺廣嗣	愛知	愛知県立渥美農業高校	
13	長田和雄	静岡	静岡県立清水西高校	
14	高瀬智子	岐阜	岐阜県立土岐紅陵高校	
15	足利衆	新潟	新潟県立上越総合技術高校	上級指導員
16	斉藤秀史	富山	富山県立呉羽高校	
17	伊藤由宇	東京	日本大学豊山高校	
18	筒治和則	東京	東京都立多摩工業高校	
19	野口実里	千葉	千葉県立柏高校	
20	齋正礼香	千葉	千葉県立成東高校	
21	花島靖文	群馬	群馬県立桐生南高校	上級コーチ
22	藤崎武司	栃木	栃木県立真岡女子高校	コーチ
23	小柳真一	栃木	栃木県立宇都宮北高校	上級指導員
24	安藤裕之	岩手	岩手県立一関第二高校	
25	杉村友宏	岩手	岩手県立花巻農業高校	
26	須藤晃司	岩手	岩手県立宮古高校	コーチ
27	佐々木剛	山形	山形県立酒田東高校	コーチ
28	宇野秀俊	山形	山形県立寒河江工業高校	コーチ
29	池田健	山形	山形県立鶴岡北高校	コーチ
30	伊藤則和	秋田	秋田県立秋田高校	上級指導員
31	須藤正徳	福島	福島県立喜多方東高校	上級指導員
32	大波慶次	福島	福島県立郡山北工業高校	上級指導員
33	加藤憲一	福島	福島県立若松商業高校	上級指導員
34	柳田政美	宮城	宮城県泉松陵高校	公認スポーツリーダー
35	菅野正春	宮城	宮城県伊具高校	
36	猪俣浩幸	宮城	宮城県佐沼高校	
37	尾形広道	宮城	宮城県古川高校	
38	佐々木大翼	宮城	聖和学園高校	
39	岡崎千恵美	宮城	聖和学園高校	上級指導員
40	山田直人	宮城	宮城県富谷高校	
41	菊地克仁	宮城	宮城県蔵王高校	
42	守山聡美	宮城	宮城県石巻工業高校	
43	大場隆弘	宮城	宮城県石巻工業高校	
44	門脇昭雄	宮城	宮城県上沼高校	
45	鈴木和恵	宮城	宮城県松山高校	
46	齋藤美智子	宮城	宮城県七ヶ浜汐見小学校	ジュニアスポーツ指導員
47	鈴木孝史	宮城	宮城県黒川高校	
48	小野史織	宮城	宮城県石巻高校	
49	石原夏海	宮城	宮城県石巻北高校	
50	猪俣俊太郎	宮城	仙台育英学園高校	
51	佐藤雄二	宮城	聖ウルスラ学院英智高校	
52	佐藤浩一	宮城	県立古川工業高校	上級指導員
53	芦間雄太	茨城	明秀日立高校	コーチ
54	中山義秀	香川	高松中央高校	
55	大野勇	岐阜	富田高校	
56	野本一郎	群馬	群馬県立高崎商業	
57	乾文晃	滋賀	滋賀学園高校	
58	渡邉稔之	千葉	千葉経済大学附属高校	コーチ
59	伊藤由宇	東京	日大豊山高校	
60	金山克哉	富山	富山県立富山商業高校	
61	麻生豊成	長崎	瓊浦高校	
62	松本香織	長崎	明豊高校	
63	山本利江	長野	松商学園高校	
64	近藤功成	新潟	新潟産大附高校	
65	原井健臣	福岡	福岡県立福岡工業高校	
66	猪俣俊太郎	宮城	仙台育英高校	
67	菊地克仁	宮城	宮城県蔵王高校	
68	田中雄仁	宮城	育英高校	
69	鈴木大二郎	宮城	県立古川工業高校	
70	藤井健	宮崎	宮崎県立都城商業高校	
71	谷口陽一	和歌山	和歌山県立粉河高校	

講義Ⅰ【プラスチックボールについて】
日本卓球株式会社　渉外部長　松尾　英敏 氏

「ボールの歴史」
　１８９９年にセルロイドボールが使われるようになり，１９０２年に日本に伝わり広まった。昔は国内に十数社のボール生産工場があったが現在はニッタクのみになった。１９７１年名古屋世界選手権でニッタクのボールが、アジアで初めて大会に使用された。それまではドイツ社製。２０００年に３８㎜から４０㎜に変更。２０００年１２月の全日本が国内初の大会。ただし，各予選は３８㎜ボール。２００１年大阪世界大会が４０㎜ボール初大会。　２０１４年に１００年以上続いたセルロイド製から，プラスチック製に移行する。今年度，全日本卓球選手権からプラスチック製ボール使用初大会となる。

「なぜプラスチックなのか」
　第一にオリンピック種目としての安心，安全性を求める姿勢から危険物に指定され，爆燃性で自然発火の可能性があるセルロイドの排除がある。原材料は１０年ほど前から空輸できなっている。第二に良質なセルロイドが入手困難になりつつある。セルロイドの原材料は天然素材の綿花。ほとんどが中国産。

「プラスチックボールとは・特性」
　素材はプラでも各社様々に開発。ニッタクは東洋レーヨンとの共同開発した卓球ボール専用特殊素材。製造方法にはシーム（つなぎ目）ありとシームレスがあり，どちらも研究したがセルと同じシームありを採用した。中国では３社，公認球は２６社ほどあり，そのうちシームレスが８社ほど。開発当初はすぐに割れてしまい問題となり，つなぎ目を工夫し４年ほどかかった。

「４０＋表記」
　公認球の直径規定がセルは３９．５０㎜～４０．５０㎜，プラでは４０．００㎜～４０．５００㎜になり，４０㎜以上という意味で４０＋と表記される。実はセルは４０㎜なかった。これによりプラでは総面積が増し，空気抵抗が増すことになる。また，プラスチックの方がセルロイドより比重が軽いためボールの生地がセルより０．１㎜ぐらい厚い。

「打球印象」
　ボールのつぶれが少ないために球離れが速くなり，ラバーの引っかかりが弱くなり回転が少なくなる。スピードが出にくい，重く感じるなど意見もあるが，弾み検査規定，　重量規定は変わっていないことから直径が大きい分，打球時の衝撃が強くなったと考えられる。

「用具，技術について」
　ラバー，ラケットの組み合わせで選ぶ。より食い込みやすいラバーなど。パワーヒットが必要。前陣で打球する。前では速いボールになり，後ろでは失速して飛んでこない。

質疑応答

Ｑ　用具の値上がりは何とかならないか？

Ａ　ボールで例えると昔はすべて3スターでよく売れた。今は３スターは１割。９割は中国製のトレーニングボール。

Ｑ　ラージボールでは割れるボールが少なくなったと聞く，その違いは？

Ａ　割れ方によって，つなぎ目から割れるのは接着技術，それ以外のところで割れるのは素材の問題と考えられる。

Ｑ　プラスチックボールはすぐ手に入るのか？

Ａ　３月から４月には十分供給できるのではないか。

講義Ⅱ【ベストパフォーマンスを引き出すウォーミングアップ】
(公財)日本卓球協会　スポーツ医・科学委員会　コンディショニング担当　田中礼人 氏

１．ウォームアップ（ウォーミングアップ）について
　ナショナルチーム男子は３０～４０分行っている。最低１０～１５分行って欲しい。

①目的
・身体を温める　・身体の動く範囲を広げる（可動域を広げる）
・動きをスムーズにする　・怪我の予防　・心の準備

②ポイント
・正しい姿勢で行う　・使っている筋肉を意識する
・遅い動きから速い動きへ移す　・脈拍を上げる
・いつも試合をイメージして行う

③内容
・ストレッチ
・可動性エクササイズ
・ダイナミックストレッチ
・神経，筋の活性化
・動きづくり

④リ・ウォームアップについて（昼食後など休憩後もう一度身体を動かすこと）
・最初(午前)より，短い時間・回数で行う
・専門的ウォームアップを中心に行う

⑤一日の流れ
ウォームアップ → 練習 → トレーニング → 軽運動 →
→ ストレッチ → アイスバス　→ 食事 → 睡眠 → ウォームアップ　・・・のサイクル

田中氏「特に，睡眠が重要！睡眠をよく取ること」

質問　「寝ても疲れがとれない」
田中氏「入浴後にストレッチ，練習時間の長さや強度を検討する」

２．実技

※実技に入る前に，シューズの履き方についてポイントを説明。
①かかとをあわせる
②足の裏をしっかりシューズにつける
③土踏まずのあたりの紐（ここを）をきつくしめる

具体的なウォーミングアップについて，実践。
説明された内容を実際にやってみながら，理解を深めた。
①モビリティ
②ダイナミックストレッチ
③肩甲骨
④パワーポジション→この後，練習に入る
⑤リ・ウォームアップ（午後練習の入りに）の例

講義Ⅲ【今後のジュニア世代に必要な技術・男子】
(公財)日本卓球協会　男子ＪＮＴ監督・男子ＮＴコーチ　田勢　邦史　氏

①プラスチックボールで行われた大会を見ての感想，必要な動き方，打ち方
大きくは変化しない。ただ今までの流れでより高い質が求められる。
フィジカルの強化は避けられない。なぜかというとボールがセルロイドのボールに比べ，飛ばない，回転がかけられないため，その分，全身を使ってボールを飛ばす必要が出てくるためである。
フォアハンドの重要性は引き続き変わらない。世界大会レベルでも最後の決定球はフォアハンドである。フォアハンドをより力強く打つためには，従来よりも体重移動が大事になってくる。より前に振ってボールを打たなければならない。
練習内容はどこでも同じである。ＮＴでも基本練習が多い。では何が違うのかというと，選手自身の意識である。いかに質の高いボールを打つか，何を頑張らなければならないのか，どのような目標を持つのか，その点である。

②ＮＴで行っている４つの基本練習のうち，２つ紹介
・左右のフットワーク（コートの３分の２で）
要領　前陣で早く動くものと中陣で大きく動くもの２種類（それぞれ７分半）
…中陣からも連打できる能力を中国選手は持っているため，中陣で行うものについては，フェンスを置いてそれより前に出られないようにする。
留意点　中陣で行うもの
左足前（右利きの場合）で行う（平行足だと短いボールを踏み込んで狙いにくい）
体重移動をきちんと確認して行う。動くことだけに意識を取られすぎない。
角度の調整が必要となってくる。セルロイドのボールのときのように，ボールの上だけをとらえて打つ選手（ドイツのオフチャロフなど）は現在，転換を迫られている。戻りが早ければ，フォームは大きくとも構わない。

前陣でおこなうもの
フォームは小さくなるが，腰を少しでも回すこと。そうすれば踏み込んで打てる。

（参加選手による練習の実技指導，その後の感想・助言）
自分が打ったボールが相手コートのどこに入っているか注意しながらやる。浅いボールにならないように。前に，力を入れて打つこと。オーバーミスするぐらいに。

世界大会で，ペンの選手が上位を多く占めている理由は，フォアハンドの威力である。威力あるフォアでシェークの選手のバックハンドをつぶしている。表ソフトの場合，プラスチックボールを打つと，打球音があまりしないため，「打っている気がしない」という感覚がある。よりミートを強く，手首を使って，ラケット面をフラットにして，弾いて打つ（自分で当てていく）ことが大事になる。

・２本ずつのＦＷ
要領　左右のＦＷ同様，前陣のもの，中陣のもの両方を行う。
オールフォアでやっても両ハンドでやっても良い
両ハンドでやる場合は，バックハンドもしっかり力をためて打つ。
留意点　基本に忠実にやらないと威力あるボールは打てないので，正確に考えながらやる。
できるところから始め，徐々に質を高めてやる。
パワーを付ける，フィジカルも必要である。

③サービス，レシーブその他
「サービス」
威力あるチキータで先手を取られないように，現在のサービスの主流は，フォア前とバックへの長いサービスのコンビネーションである。特に長いサービスをいかにうまく精度をもって使えるかが大事になってくる。ゲームオール９本でも自信をもって長いサービスを出せるよう精度を高める必要あり。
「レシーブ」
チキータをする場合，今までよりも前に振らないと威力が出ない。卓球スタイルに合わなければ，むしろチキータを使わない方がよい。フォア前のストップをうまくできることが大事になってくる。また切れたツッツキでレシーブし，持ち上げてきたドライブを狙いにいくような戦術も今まで以上に大事になる。

④その他
もっと３球目を狙いにいく姿勢が欲しい。ミスしたら練習あるのみぐらいの姿勢で。

⑤まとめ
プラスチックボールの時代，卓球はより細かくなってくる。フォアハンドをより打っていくことが，レシーブは細かいところまでつきつめていくことが必要となる。フィジカルの強化も課題となる。すべてにおいてこれまで以上に意識を高く持つことが求められる。

講義Ⅲ【今後のジュニア世代に必要な技術・女子】
（公財）日本卓球協会　女子ＪＮＴアドバイザー・女子ＮＴヘッドコーチ　岸　卓臣　氏

① 科学的データより

フォアハンドの平均のスピードは８０～９０ｋｍ／ｈで日本の選手も中国の選手もそれほど変わらなかったが，ボールの角度・打点に大きな差があった。日本の選手（平野・福原・石川等）は約５０°中国の選手は７０°くらいで左右１０°づつ幅広く打っている。　ボールは横切った方が早く感じるので，中国の選手のボールは速く感じる。打球点やサイドを切るといったことを考えないといけない。

バックハンドの平均のスピードは大きな差があった。ツッツキやするどいボールに対して，日本の選手はループをかける回数が多く，中国の選手は決定打にできる。バックハンドの決定打は中国と差があるというのがデータで分かった。

② 世界選手権東京大会より

・サービスからの３球目

今回の世界選手権で目立ったのは，台から出るか出ないか位のハーフロングのサーブ，切れたロングサーブを出して相手が引っかけたボールを狙うパターンが多かった。

相手が台上でチキータやバックドライブを行ったボール狙うといった事が多かった。

下回転の深いツッツキに対して決定打が少ないので切れたロングサーブまたは，ハーフロングのサーブを出して相手の上回転のボールを攻めていくといったパターンが今回の特徴であった。

・レシーブ

相手に的を絞らせない多彩な種類が必要であり，回転量やモーションに工夫が必要でと考えている。

・ラリー中の回り込み技術

最終的にフォアハンドに決定力がある。バックハンドに上手くフォアハンドを組み合わせていかなければならない。

バックハンドを振った後に時計回りにならないとフォアハンドが振れない。

ラリー中にバック対バックから回り込んでフォアハンドで得点に結びつける練習をやるべき。

例えば３球目でバックハンドを振って次のボールをフォアハンドで攻撃という意識をもって練習に取り組む。

・カットマンの攻撃

攻撃でもいろいろな種類が必要，どこの場面で使うのか。

カットマンもディフェンスだけでなく積極的に場面場面で攻撃を取り入れていって欲しい。

・フットワーク

二歩動を推奨している。考え方として，ある程度のスタンスを保ったまま細かく動き続ける。出来るだけ細かくステップしてもらいたい。一歩動は止まってしまいスタンスの幅が変わるので次に動きにくく，交差歩は打球点が下がり後ろに下がる確率が高いので，できるだけ使いたくない。

③ 石川選手の得点シーンより

中国選手に対抗できる材料が映像の中にあったのではないかと考えている。例えば，決定力のあるフォアハンド，速さ，意外性のある早いタイミングのカウンターなど，こういったところから相手をやっつけるきっかけが出てくるのではないかと考えている。皆さんは自分よりも強い選手に勝つために練習していて，自分よりも格上の選手に勝つための方法を考えなければならない。そのヒントがここにあるのではないかと思っている。

講義Ⅳ【２０１４年のトピックス　他】～卓球界の現状～
(公財)日本卓球協会　専務理事　前原　正浩　氏

＜競技間の連携＞

現在，サッカー・テニス・ハンドボール・バレーボール等の色々な競技とコーチ間で連携が図れている。このように様々な場面での情報交換が特にスポーツ界では大切になってくる。この情報交換が有効かつ円滑なものとするために，色々な人達とよい人間関係を構築することが必要である。

＜出会いを大切にしよう＞

私は荻村伊智朗さんによって指導者として育てられた。指導者として人を育てるにあたって，人に影響を与えるアドバイスができる様な指導者を目指すべきだと思う。

＜２０１４ＪＡ全農世界卓球東京大会＞

・中国の戦略（監督も負けていない）

中国の監督やベンチいる選手達は「自分達も一緒に戦っているぞ」という応援をしている。全員に腹の底から「絶対に勝つぞ」という気持ちがなければ，あのような表情にはならない。監督は，気持ちこもった応援をすることで，選手に気合を入れ，チームをまとめることができる。

・世界との差・王座奪還の夢

１０年かけて世界１２位から３位まで持ってきた。２０００年から２０１０年までの世界基準のプレーはバックとフォアを同じように使っていた。日本はバックの技術が世界に比べ劣っていた。その部分を約１０年かけて改善してきた。前でも打球タイミングを速くしたバックハンドや，下がってしまっても，盛り返すことのできるバックハンドの技術を身につけることができた。日本卓球協会の藤重会長は「強烈な努力と１０年間の継続」が物事を変えると著書に書いている。特に「強烈な努力」が大事なであると話している。

＜研修合宿参加の心得＞

２００２年から小学生トップクラスの選手とその指導者や保護者を集めて研修や合宿を行ってきた。技術・メンタル・栄養・フィジカルの４本柱で取り組んできた。この取り組みの中から，水谷選手や石川選手のように世界に通用する選手が出てきている。

トッププレイヤーの多くが３歳から５歳で卓球を始めているケースが多く，その時期に正しいものの考え方やプレースタイルを指導し，身につけさせる「初期設定」が大事である。才能のある選手を優秀な指導者が育てる構造を確立する必要がある。

＜国際大会における現在の日本の状況＞

石川選手が日本人で最高位の４位にランクされた。１３歳で世界の大会で優勝する選手も出てきている（ダブルス）。

＜忘れてはいけないもの＞

選手は，チーム後方にいるスタッフの活躍に感謝することを忘れてはいけない。選手一人だけで強くなっているわけではないということを理解させる。選手は自分を支えてくれるスタッフの存在について理解が薄れていくので，定期的に，世界大会に出場する時にスタッフが準備してくれた荷物の写真などを見せて再認識させる必要がある。

最近のジュニアの大会では，忘れ物が多かったり，マナーが悪かったりと礼儀をはじめ卓球選手としてあるべき姿を指導していかなくてはならない。日本卓球協会では「勝利を目指す前に大切なことがある」という冊子を選手用と指導者用を作成した。日本卓球協会のＨＰからダウンロードできる。

＜ＪＡ全農世界卓球について＞

「スポーツイベントプレゼンテーションを考える」

今大会では９億以上のお金がかかっている。多くの協賛金を集める上でプロモーションが大事である。広告代理店とどのようにプロモーションを行えばよいのか何度も話し合いを持った。

＜ＪＡ全農世界卓球２０１４出来事あれこれ＞

１０年に１回のペースで世界選手権を日本に招致しようというのが慣例となっている。

２００９年に横浜で開催しホッとしていたが，２０１１年に東日本大震災があり，こういう時こそスポーツで卓球で，勇気や元気を与えるべきではないかということから，急遽２０１４年の招致に立候補し開催の運びとなった。

・はじめてドローセレモニーを取り入れた。

・被災地から約１２０名招待し，卓球教室も行うなどして交流を図った。

・「卓球」という名のブランドづくりとプロモーションをこれから考えていく必要がある。エジプト卓球選手で両腕のない選手を大会に招待し，そのプレーを見せることによって，日本の子供達に諦めない気持ち・心を感じてもらった。

・新たな戦略として，ＬＥＤフェンスを世界卓球で日本が初めて使用した。

・サッカーでも採用しているミックスゾーンの仕切りを作ってメディアの対応にあたった。

・国際大会での食事内容は，評価の最大ポイントである。食事の評価＝大会の評価となってしまうので試食会などを行って最善を尽くした。

・裏方でのトラブル回避。

・フロアーマット（フランス製）を敷く時に使う道具の車輪が他国（イタリア製）のもので税関で止められてしまったり，荷崩れによりフロアーマットが裂けてしまいその修復に時間がかかり，作業の大幅な遅れに繋がった。

＜国際卓球連盟について＞

・途上国の開発費として１９９７年には６５０万円だったのが，現在では約２億円に上っている。

・１９９９年では登録協会が１８０だったものが現在では２２０である。あと１協会増える予定で，そうなるとバレーボールを抜いて世界１位となる。

・オリンピックでのランクがあり卓球はＣカテゴリー（９番目）である。ＩＴＴＦは何とかトップ５に入れることを目標に取り組んでいる。

＜大会をデザインしていくことが必要＞
・全日本の大会会場のデザインであるが，バトミントンのジャパンオープンを視察して，費用がかかってしまうが「せり出し」を出すことにした。やはり見栄えが数段違い，テレビ映りも良くなった。こういうところまで考えて大会運営をするような時代になってきた。

＜重要課題＞
・日本卓球協会　藤重会長の方針
　①強い選手づくり
　②卓球ファンの拡大
　③卓球人が安心して卓球生活に打ち込める環境と生涯にわたり安定した人生を過ごせる環境作り
・スポンサー獲得へのトライ
・他競技から，スポンサーの獲得や大会デザインを学ぶ
・２０２０年以降も活躍できる競技者育成を考える
・１０年先を予測してイベントを考える
・志と工夫を持って，影響力を与えることができる指導者を育ていく役割

＜質疑応答＞
Ｑ　女子の登録数の減少に歯止めをかける手立てはないのか。
Ａ　登録数を飛躍的に増やす事はできないと考えている。地道な努力しかないと思う。プロモーションをうまく行って，石川選手や福原選手の活躍を多くの子供達に知ってもらい，自分も石川選手や福原選手の様になりたいと思ってもらうようにしたい。その一つの考えとして，小学生が雨で校庭などが使えない時，短時間で流せるような映像を作成しようと思っている。また，テレビに取り上げられないスポーツは衰退してしまうので，テレビで取り上げてもらうような卓球関係の番組（卓球教室など）を作ることを考えている。
Ｑ　東京オリンピックでメダルを取るために，現在行っている又は考えている強化策は何か。
Ａ　世界ランキング３０位以内に入る選手が多く出るようにサポートを行なっている。試合の調整や強化合宿などをどのように行えば効率よく有効的に行うことができるのか考えて実行している。
Ｑ　将来インターハイの規模を縮小する方向（人数の制限）にあると聞いているが，それは，卓球の普及と逆行しているのではないか。
Ａ　賛否あると思う。ひとつは，縮小すれば大会のクオリティが高くなるので，よりレベルの高い選手の育成に繋がる。もうひとつは，縮小してしまうと全国規模の大会に出場する機会が少なくなり，選手のモチベーションが下がり，普及に繋がらない。２つ目の選手のモチベーションが下がらないような手立てを考えていく必要があると思う。

講義Ｖ　【卓球選手のための食事指導】
(公財)日本卓球協会　スポーツ医・科学医院　栄養担当　木村典代　氏

①夕食が遅くなるときの食事
・十分な食事時間と睡眠時間を確保すること
・練習開始時間と終了時間の見直しをする
・練習前後の補食の準備
・移動中の補食の準備
・夕食の内容（特に主菜の種類と調理法）

・睡眠の質（７時間以上は確保）
・起床時の食欲の状況をチェック

②食が細い選手の対応

・プロテインは必要か。
　→使う場合は十分に配慮して使う。
・食事時間の確認
・不規則になっていないか
・空腹時はいつか
・食欲の個体差を知る
・食事のボリュームが体の大きさにあっているか
・間食の摂取状況はどうか
・少ない摂取量でエネルギーを確保する方法を考える

③ジュース類・水分の取り扱い

・飲むことのメリットデメリット
・飲まないことのメリットデメリットを考える
・飲んだ後の生体の変化
・摂取するタイミング
・有効な摂取方法

④試合時のエネルギー補給
・事前に試合日のシミュレーション作業をする。
・いつ・何を・どう食べるかを考える
　そのためには何を事前に用意すべきか。

＜チェックすること＞
・開催場所　移動時間　試合数
・試合に係る時間　試合の開催期間
・翌日の試合の有無
・過度の緊張や身体の疲労度

⑤トレーニング期の食事
・高校生の指導の中で実施してほしいこと
・自己選択の機会が増える
　　→量と質の両方を考えて食べること
　　（知識だけではダメ，メリットを感じさせて実施する）
・なぜそうするとよいのかを納得させて実行させること
・自分の身体にいいものを入れる
・すぐに効果が見られない→悪い効果もすぐにはあらわれない
　しかし口から体に入れたものは必ず体に何かしらの作用をする
　それが見られるのは3～4ヶ月後今のあなたに身体は3か月前の食事を反映している
・世界一・日本一勝ち（価値）にこだわった食事を指導してほしい