

報告書

平成29年度 全国卓球指導者講習会

期 日 平成30年1月5日(金)～6日(土)
会 場 県民交流プラザ・和歌山ビッグ愛



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 和 歌 山 県 卓 球 協 会
和歌山県高体連卓球専門部

指導者講習会の様子



平成29年度 全国指導者講習会

[開 講 式] 1月5日(金) 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

和歌山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

星 野 一 朗

(公財)日本卓球協会 JNT女子監督

渡 邊 隆 司

(公財)日本卓球協会 NTフィジカルコーチ

田 中 礼 人

(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員長

小 笠 博 義

(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員

吉 澤 洋 二

3 日程説明および諸連絡

[閉 講 式] 1月6日(土) 12:10～12:20

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

2 諸 連 絡

連絡先

◇ 会 場 [県民交流プラザ・和歌山ビッグ愛801号室]

〒640-8391 和歌山市手平2丁目1-2

TEL 073-435-5200 FAX 073-435-5201

◇ 宿 舎 [サンホテル和歌山]

〒640-8342 和歌山市友田町4-75

TEL 073-421-5911 FAX 073-421-5922

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
	13:20 ~ 14:50	講義Ⅰ【ジュニア世代の選手育成・ナショナルチーム活動報告】 (公財)日本卓球協会 JNT女子監督 渡 邊 隆 司 氏
	14:50 ~ 15:00	休憩
	15:00 ~ 16:30	講義Ⅱ【卓球選手の効果的なメンタルトレーニング】 (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員 吉 澤 洋 二 氏
	16:30 ~ 16:40	休憩
	16:40 ~ 18:10	講義Ⅲ【実技講習・プレボディメンテナンス(筋膜リリース)】 (ラクロスボールを用いてのセルフコンディショニング) (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員 田 中 礼 人 氏
	18:10 ~ 19:00	諸連絡・宿舎へ移動
	19:00 ~ 20:45	情報交換会
	20:45 ~ 22:30	自由時間
	22:30	消灯
1/6 (土)	7:00	起床
	7:30 ~ 8:15	朝食
	8:15 ~ 8:50	移動
	9:00 ~ 10:30	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 星 野 一 朗 氏
	10:30 ~ 10:40	休憩
	10:40 ~ 12:10	講義Ⅴ【高校生卓球競技者の障害状況 ～指導者への注意点】 (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員長 小 笠 博 義 氏
	12:10 ~ 12:30	閉講式・昼食・解散

平成29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	安 西 弥 一 郎	(公財)全国高体連卓球専門部理事長	君津商業高校
2	蓑 島 尚 信	(公財)全国高体連卓球専門部事務局長	岐阜工業高校
3	丸 山 茂 樹	(公財)全国高体連卓球専門部事務局会計	相原高校
4	宗 片 信 一	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員長	青森商業高校
5	塚 田 博 文	(公財)全国高体連卓球専門部理事	長野工業高校
6	植 木 大	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員	遊学館高校
7	岸 卓 臣	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員	明誠高校
8	塩 見 卓 生	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員	善通寺第一高校
9	坂 部 忠 彦	全国教職員卓球連盟理事長	
10	平 林 弘 至	全国教職員卓球連盟理事	西宮今津高校

2 講 師

	氏 名	役 職	所 属
1	星 野 一 朗	(公財)日本卓球協会 専務理事	(公財)日本卓球協会
2	渡 邊 隆 司	(公財)日本卓球協会 JNT女子監督	(公財)日本卓球協会
3	田 中 礼 人	(公財)日本卓球協会 NTフィジカルコーチ	(公財)日本卓球協会
4	小 笠 博 義	(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会副委員長	山口大学医学部付属病院
5	吉 澤 洋 二	(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員	名古屋経済大学

3 地元役員

	氏 名	役 職	所 属
1	田 中 昌	和歌山県高体連卓球専門部 委員長	和歌山工業高校
2	谷 河 敏 哉	和歌山県高体連卓球専門部 委員	和歌山北高校
3	北 畑 光 俊	和歌山県高体連卓球専門部 委員	那賀高校
4	石 田 秀 行	和歌山県高体連卓球専門部 委員	和歌山商業高校
5	中 本 拓	和歌山県高体連卓球専門部 委員	桐蔭高校
6	筒 井 集	和歌山県高体連卓球専門部 委員 男子担当	和歌山商業高校
7	谷 口 陽 一	和歌山県高体連卓球専門部 委員 女子担当	粉河高校
8	馬 場 祐 之	和歌山県高体連卓球専門部 委員	伊都中央高校
9	硯 智 史	和歌山県高体連卓球専門部 委員	桐蔭高校
10	木 田 誠 治	和歌山県高体連卓球専門部 委員	向陽高校
11	井 端 良 樹	和歌山県高体連卓球専門部 委員	笠田高校

平成29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	坂 部 忠 彦	愛 知	全国教職員卓球連盟 理 事 長		
2	筒 井 集	和 歌 山	全国教職員卓球連盟(和歌山商業高校)		
3	谷 口 陽 一	和 歌 山	全国教職員卓球連盟(粉河高校)		
4	谷 口 史 子	大 阪	全国教職員卓球連盟(信太高校)		
5	藤 原 勇 介	大 阪	全国教職員卓球連盟(昇陽高校)	0336726	卓球上級指導員
6	伊 藤 航	大 阪	全国教職員卓球連盟(常翔学園高校)		
7	坂 田 正 義	奈 良	全国教職員卓球連盟(O B)		
8	黒 田 康 夫	奈 良	全国教職員卓球連盟(春日中学校)	0336234	卓球コーチ
9	平 林 弘 至	兵 庫	全国教職員卓球連盟(西宮今津高校)		
10	井 形 一 城	兵 庫	全国教職員卓球連盟(兵庫商業高校)		
11	大 島 淳	兵 庫	全国教職員卓球連盟(御殿山中学校)		
12	味 村 共 子	兵 庫	全国教職員卓球連盟(西代中学校)		
13	浅 井 隆 裕	兵 庫	全国教職員卓球連盟(西宮高校)		
14	藤 崎 武 司	栃 木	全国教職員卓球連盟(鹿沼高校)	0217371	卓球コーチ
15	宮 澤 和 彦	山 梨	全国教職員卓球連盟(韮崎工業高校)	0045610	卓球コーチ
16	荒 木 裕 治	山 梨	甲 府 商 業 高 校	0130628	卓球コーチ
17	安 西 弥 一 郎	千 葉	君 津 商 業 高 校	0175888	卓球上級指導員
18	蓑 島 尚 信	岐 阜	岐 阜 工 業 高 校		
19	丸 山 茂 樹	神 奈 川	相 原 高 校		
20	宗 片 信 一	青 森	青 森 商 業 高 校		
21	塚 田 博 文	長 野	長 野 工 業 高 校	0197867	卓球コーチ
22	塩 見 卓 生	香 川	善 通 寺 第 一 高 校	0059652	卓球コーチ
23	中 川 清	茨 城	八 千 代 高 校	0217215	卓球コーチ
24	糸 日 谷 正 樹	茨 城	神 栖 高 校		
25	関 川 治 郎	茨 城	大 成 女 子 高 校	0063828	卓球上級コーチ
26	澁 谷 敏 夫	茨 城	日 立 商 業 高 校	0325854	卓球コーチ
27	高 橋 一 栄	千 葉	市 原 高 校		
28	船 橋 光	千 葉	幕 張 総 合 高 校		
29	竹 内 聡	新 潟	北 越 高 校	0065170	卓球上級コーチ
30	土 井 聡	富 山	富 山 中 部 高 校		
31	中 町 和 弘	石 川	金 沢 商 業 高 校	0217452	卓球コーチ
32	岩 月 貴 文	愛 知	鶴 城 丘 高 校		
33	片 桐 尚 彦	岐 阜	岐 南 工 業 高 校	0372059	卓球コーチ
34	寺 田 智 子	岐 阜	岐 阜 高 校	0372048	卓球コーチ
35	高 瀬 聡 子	岐 阜	大 垣 南 高 校		
36	増 田 珠 実	静 岡	富 士 東 高 校		
37	山 梨 以 織	静 岡	相 良 高 校		
38	榎 本 貴 之	三 重	松 坂 工 業 高 校		
39	古 市 貴 之	三 重	久 居 農 林 高 校		
40	松 村 大 介	滋 賀	安 曇 川 高 校	0379406	卓球上級指導員
41	塚 本 国 夫	滋 賀	近 江 高 校	0113638	卓球上級指導員
42	金 子 悠 希	奈 良	奈 良 情 報 商 業 高 校		
43	池 田 秀 幸	奈 良	奈 良 朱 雀 高 校	0089111	卓球上級指導員
44	辻 憲 一 朗	香 川	多 度 津 高 校		
45	佐 藤 裕	北 海 道	札 幌 大 谷 高 校	0389921	卓球上級コーチ
46	和 久 田 純 平	北 海 道	札 幌 光 星 高 校		
47	菅 原 健 太	秋 田	秋 田 商 業 高 校		
48	芦 間 雄 太	茨 城	明 秀 日 立 高 校		
49	平 屋 徹	東 京	武 蔵 野 高 校	0360393	卓球コーチ
50	新 井 卓 将	千 葉	木 更 津 総 合 高 校		
51	山 本 寛	静 岡	浜 松 修 学 舎 高 校		
52	野 木 森 孝 充	愛 知	桜 丘 高 校		
53	河 野 正 和	大 阪	上 宮 高 校	0072022	卓球上級コーチ
54	安 田 征 弘	岡 山	就 実 高 校		
55	田 代 祐 大	岡 山	山 陽 女 子 高 校	0377023	卓球コーチ
56	藤 本 賢 司	大 分	明 豊 高 校		
57	田 中 昌	和 歌 山	和 歌 山 工 業 高 校		
58	谷 河 敏 哉	和 歌 山	和 歌 山 北 高 校	0205484	卓球コーチ
59	北 畑 光 俊	和 歌 山	那 賀 高 校		
60	石 田 秀 行	和 歌 山	和 歌 山 商 業 高 校		
61	中 本 拓	和 歌 山	桐 蔭 高 校		
62	馬 場 祐 之	和 歌 山	伊 都 中 央 高 校		
63	硯 智 史	和 歌 山	桐 蔭 高 校		
64	木 田 誠 治	和 歌 山	向 陽 高 校		
65	井 端 良 樹	和 歌 山	笠 田 高 校		

1、2017 世界選手権デュッセルドルフ大会を振り返って

この大会では男女合わせて8名が5個のメダルを獲得することができた。この結果は2020年の東京オリンピックに向けて、選手たちの「自分たちもやれる」という大きなモチベーションになり、国内の激しい競争を興してくれることになるであろう。しかし中国の選手に対しては思うような結果は挙げられず、石川・吉村ペアが中国・ドイツペアに勝利したのみにとどまり、中国対策が課題として残った。



2、各世代の技術的な課題

① 男子シニア

現代卓球では、①速さ（打球タイミングの速さ）、②パワー（両ハンドの決定打）③台上（緻密で積極的な台上技術）の三つは打倒中国には欠かすことの出来ない要素であり、これらに選手それぞれの良さを足していくことが大切である。今後の技術的な課題としては以下の4つが挙げられる。

・カウンターラリー

→ 現代卓球はカウンターラリーの連続である。プレイスピードが速くなってきて、後陣プレーが減り、前陣、中陣でのカウンターが主になってきている。そのために前陣でのフットワーク力、相手のパワーを受け止めるだけのパワー、速いスイングスピードが必要になってくる。

・先に相手に打たせてからの対処

→ 日本選手はサーブが得意なので、先手を取ってからの展開は得意だが、先手を取られてからの展開が不得意である。だからストップ、ツッツキ、フリックを的確に使って、相手に打たせてからブロック、カウンターの展開も強化することで戦術的なバリエーションが増える。

・バックハンドの多彩性

→ サーブ、レシーブの後のラリーはバックサイドが起点になることが多いので、いろんな球種、コースに打てるなどの多彩なバックハンドが必要。

・台上フリック

→ ナックル系のフリックのボールに対処できない選手が多く、さらにボールがプラに変わりスピードが出るようになったのでいろいろなフリックが出来ることが重要。

② 男子ジュニア

・チキータの質

→ チキータの技術が上がってきたと同時に、チキータの処理のレベルが上がっているので、普通のチキータだけでは崩すことが出来ない。スピードのあるもの、コースが厳しいもの、サイドスピンのきいたものをミックスしていくことで相手はやりにくくなる。

・サービス3球目 → 3球目から決めにいく意識が大切。

・レシーブからの得点 → チキータ、ストップなどした後の戻りのスピードを早くすることで、時間を作ることが出来る。時間を作って、相手をしっかり見てプレーすることでレシーブからの得点率が上がった。

てくる。

- ・両ハンドの強さ
- ・速いバックハンド → オフチャロフや張本などが上手い。早いうちに身につけることが必要。
- ・狙う意識 → 相手の甘い球を見逃さず、前に踏み込み少しでも早くねらっていく。

最近の若い選手は自分で考える機会が少なくなっているように感じる。だから練習の中で考える力を引きだすことが大事である。速いラリーの中で、選手自身が決断、判断できるように自立した選手を育てることがテーマ。

③ 女子シニア

- ・コースの厳しさ
- ・高速ラリー
- ・回転操作術

→ 回転を分かりにくく、変えていくことで、甘いレシーブをさそう。相手もやってくるのでその対処も必要になってくる。

- ・打球点の速さ
- ハーフロングのサーブに対して、日本選手は球が台から出るまで待つ縦スイングする。それに対して中国選手は打球点を高くして台上でドライブを打つ。打球点が低くなると相手のチャンスボールになりやすいので、体の回転を利用してスイングスピードを出せば、台上でも強いボールが打てる。

→ 国内でチキータを使う選手がまだまだ少ないので、チキータ処理が下手。全体で使っていくことでレベルが上がっていく。

2016年に馬場監督が就任してから、合宿が多くなってきた。トレーニングについては、男子は専門のトレーニングコーチがおり、意識が高いように感じる。その反面女子はまだまだ意識が足りていないので、講義などを行いトレーニングの必要性を感じてもらおう。また継続性が重要になってくるので、母体関係者とのつながりも大事になる。



④ 女子ジュニア

世界ジュニア選手権の女子シングルスから見たデータでは60パーセント以上が6球目までに終わっているのをそれを頭に入れて練習していくことが大事。中国選手と大きく差を感じた部分だったので、合宿ではしつこいぐらいに選手たちに伝えている。

《1, 3, 5球目》と《2, 4, 6球目》この二つを強化していく。

○台上技術

→ チキータ

試合で使えるようになるためには、(1) 打球点を自由自在に操る。(2) さまざまな回転に対してどこにでも打球できるようにタッチ感を磨く。(3) ロングサービスに対してのレシーブ力を高める。これら3つを意識し、条件付きの試合をし、成功体験を多くすることで、試合で使えるようになる。またチキータ練習だけではなく、チキータ処理（コンパクトにとらえる、回り込んで強打などの練習）も必要である。ストップやツッツキと同じように多球練習をし、練習の一部に取り入れることが大事である。さらに逆チキータは中国選手もあまり使ってこないのが有効である。

○コース取り

- 厳しいコースを突いてからのミドルへの攻撃はとても有効な攻撃方法である。ただし相手も同じことを考えているので、ミドル対処の練習（足を動かして打つミドル処理、足を動かさないでボディーワークで打つミドル処理）も必須である。
- ミドルの対処（足を動かして、動かさないで）

○サービス

- 唯一自分の出したいように出せる技術。

3、最後に

○チェコオープン男子シングルス決勝 〈張本 v s ボル〉

- 試合だと対戦相手がいて、審判がいて成り立つ。そういった方々に対して敬意を表すことが重要。握手をする際も相手の目を見てする。スポーツをすることは誰かにやらされるものではなく、自分で楽しんでやるもの。それをしっかり深く意識させることで、今まで以上に自立して積極的に、練習に取り組んでいける。スポーツマンシップ、人間性を磨くほうが選手成長の近道である。

講義Ⅱ【卓球選手の効果的なメンタルトレーニング】

（公財）日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員 吉澤 洋二氏

卓球における心理（選手を支える指導者の行動）

・グリッドエクササイズ

- 集中とは自分に必要なものだけをどんどん取り入れられる状態。
- それを練習の中でどこまで出来ているか。集中するということを理解していくことで、楽しみながら、吸収していく。どうやって指導していくことで、自分の方に生徒の目を向けさせるか。ほめるというのは目に見えないことをしっかり見て、伝えることで生徒がさらに努力する。コミュニケーションによる信頼関係を作れるかどうか。



★ 賞罰による指導〈外発的動機付け〉

- 練習の手を抜く、競技を継続しない → 自分の力を把握できてない

★ 自主性重視の指導〈内発的動機付け〉失敗したとしても自分の力不足と感ずることが出来る

1、指導法 指導者の役割

①マネジメント

②直接的指導

③巡視→どれだけみてくれているか。うまくない選手、練習相手をきちんと見る。

- どんな努力をしているか、チームのためにどんな行動するか

→よいところを褒める、悪いところは改善策を示す。

→内発的動機付けが高まる

内発的動機付けを獲得するためには運動に対する自信が必要である。その自信を大きく 3 つに分けると、

- (1) 運動が上手に出来るという自信
- (2) 練習すれば出来るようになるという自信
- (3) 仲間や指導者から受け入れられている自信

の 3 つに分けられる。それらの自信を獲得するためには、指導者が選手の努力を認めてやり、怒るのではなく伝えていくという姿勢が大事である。罰ばかり与える指導者に指導を受けた選手は、「やれば出来る」という気持ちが持てず、やらされている状態になってしまう。選手の見えにくいところをしっかりと見て、伝えて



やることで、選手は受け入れられていると感じ、何も言わなくても自分から進んで練習をするようになる。ただし、褒めるばかりではだめで、チームに規律を乱したりするような場合にはきっちりと呼ぶことが必要である。また内発的にトレーニングをするためには目標設定がとても重要である。

- ・松下浩二 『あきらめなければゼロではない』
- ・松下雄二 『目標は達成するためにある』

→ 目標設定をするときに、しっかり考えて、達成できる目標を設定する。

2、選手の把握

指導者が選手に対して適切な指導、言葉がけをするためには、選手個人の特性を把握することが大事である。指導者は「これだけ一生懸命教えているのに分かってくれない」その一方で選手は「私は頑張っているのに、全然見てくれない。私の気持ちを分かってくれない」という風になってしまうと、指導者にとってもストレスであるし、選手のやる気も上がってこない。選手個人個人の良さ、特性を把握し、適切な言葉がけをしていくことで、選手のやる気、練習への意欲が向上してくる。

3、メンタルトレーニングとは

メンタルトレーニングがよりよい効果を持つためには、ブラシーボ効果などと同様に、選手がメンタルトレーニングの効果を信じることが大切。そのためには指導者がメンタルトレーニングを信じ、選手にメンタルトレーニングの必要性を感じてもらうことが必要になってくる。

また試合などにおいてメンタルトレーニングはとても重要な役割を果たす。たとえば、「練習中は体が動くけど試合では動かない」、「相手が打つボールがすべて入ってきて、思うようにいかない」そうなるのは自然なことであり、自分の想定外の時でも焦らないようにするためには、試合を想定した緊張感、動き、作戦などを考えた上での技術練習が必要である。つまりいかに、普段の練習と試合を同じレベル・状況にしていけるかが重要である。

講義Ⅲ【実技講習、プレボディメンテナンズ(筋膜リリース)】 (ラクロスボールを用いてのセルフコンディショニング)

(公財) 日本卓球協会 スポーツ医、科学委員会委員 田中 礼人氏

○ラクロスボールを使ったウォーミングアップ

まずはラクロスボールを使って体を温めていく。ボールを使うことで、使い方や空間把握能力が身についてくる。さらにはインターバルトレーニングも可能である。

(ヒートトレーニング→3 分間、体を動かしたり、止まったりしたあとで、2分休憩。) 長い時間のランニングなどは、一見体力がついている風に見えるが、効率はあまりよくない。ボールを使って短い運動と、短い休憩を繰り返すことによって、一番効率よく体力を向上させることが出来、けがのリスクも少ない。



○ラクロスボールを使った筋膜リリース

張りがあるところ、痛いところをラクロスボールを使って体重をかける。(15 秒から 30 秒ぐらい) 普通のストレッチだと筋膜をほぐせないなので伸びにくい。ラクロスボールで筋膜をほぐしてからストレッチをやることで、より柔軟性が上がったり、可動域が上がるのでスムーズにテイクバックが出来たりなど、パフォーマンスが向上する。マッサージなど人の手に頼りっぱなしになると、自分でどこが張っているのかとかわかりにくくなってしまい、自分の体に無頓着になりやすい。

《ポイント》

- ・自分で痛いところ、張っているところを確認して、自分の体を知ることが大切。
- ・ウォーミングアップ前にやることで、効果的に体を動かすことが出来るし、クールダウンの時にやればけがの予防にもつながってくる。



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 星野一朗氏

1、はじめに

- ・ 数字から見た変化（チーム順位、登録会員数）
- ・ 国際競技力の向上（メダル獲得数、世界ランキング方式の変化、国際卓球連盟の加盟国）
- ・ 世界の頂点に立つためには（テクニック、フィジカル、メンタル、栄養、練習環境の整備、選手の発掘・強化、トップコーチの教育、ビデオの分析力、予算、選手を支える執行部のやる気）
- ・ 故荻村伊知朗氏の紹介（世界選手権優勝、国際卓球連盟会長、残した言葉、統一コリア、長野オリンピックの誘致）



2、日本卓球協会の目標

- ・ 定款 3 条の「…卓球の普及振興を図り、もって国民の心身の健全な発展に寄与することを目的とする。」
- ・ 藤重会長就任時の方針「強い選手づくり」「卓球ファンの拡大」「卓球人が安心して卓球選手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づくり」
- ・ 「国際競技力の強化・向上」と「組織基盤の強化」が卓球を「さらに愛されるスポーツ」へと発展させる。

3、近年の取り組み

- ・ 2001 年から取り組んできたこと（指導者養成と選手育成強化の一体化、研修合宿を開催→初期設定が大事、技術・フィジカル、メンタルサポート、栄養サポート、小学生ナショナルチームの発足）
- ・ エリートアカデミー事業
- ・ 全日本選手権を魅力ある大会にしていくための改革（インターネット配信、テレビ放映）
- ・ ロンドンでの成果との教訓
（ロンドンで女子が初メダル、備えるべきものを怠らない、目標から逆算してスケジューリング、選手のモチベーション維持、選手への言葉かけ、選手同士が切磋琢磨できる環境づくり）
- ・ ロンドンからリオへ（リオオリンピックへの戦略）
- ・ オリンピックでの出来事（フランスでのテロ、入場チケットの手配、メディアコントロール、大会スケジュールの変更、選手村での過ごし方、相手選手・自分自身の分析）

4、近年の国際大会を振り返る

- ・ 2017 年 4 月 アジア選手権（平野美優 21 年ぶりアジア選手権優勝）
- ・ 2017 年 5 月 世界卓球デュッセルドルフ大会（近年では一番メダルを獲得、48 年ぶり混合ダブルス優勝（吉村・石川ペア））
- ・ 国際大会での諸問題
→組み合わせ、オーダー交換、ミスジャッジに対する対応、外国選手の自己表現の強さ、タイムテー

ブルの変更、コート変更、騒音への対策、エアコンの風、ドーピング、交通渋滞、食事、忘れ物、選手の遅刻、盗難、選手村での生活環境、サーブ順の違い)

5、Tリーグについて

- ・今年の秋に T プレミアリーグを立ち上げ、2020 年以降に T プレミアリーグの下部リーグ、2023 年以降に全国的なリーグへ。
 - 日本の国内にいて、世界のトップ選手と戦える基盤づくり
- ・世界一のリーグを作っていく。
- ・エンターテインメント性を高めていく。
- ・地域の人々を元気にできるような活動
- ・グローバリゼーション
- ・リーグ概要→全 8 チームが総当たりで、最後 2 チームがファイナル。
 - 一人が 1 シーズンに出られる試合数を 75 パーセントに設定。
 - 国際大会などとかぶらないよう調整。
- ・チーム条件→活動拠点をつくる。
 - 都道府県と協力。
 - 下部組織を作る。
- ・卓球協会の 3 つの目標・課題に対して、T リーグを作っていく。

講義Ⅴ【高校生卓球競技者の障害状況～指導者への注意点】

(公財) 日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員長 小笠 博義氏

1、卓球競技の選手に求めるもの

卓球はコンタクトスポーツではないので、試合中にけがをするというよりは、練習での故障が多い。普段の練習から体のケアをしっかりと、自分の体の状態を知っておくことで、故障を減らすことができる。

2、押さえておきたい身体要素

・アライメント 変形

体幹 脊柱側湾下肢 O 脚、X 脚、反張膝、扁平足 外反母趾 内反小趾

上肢 外反射、内反射

- ・関節可動域の確認（肩、肘、股、足関節）
- ・柔軟性の把握（ハムストリング、大腿四頭筋、胸郭）

○スポーツ傷害の年代別特徴

小学生 骨端付近が障害される。

→将来につながるような障害を起こさない

中学生 筋、腱付着部の外傷・障害



高校生 軟部組織障害の増加、過労性障害

○生徒それぞれの成長度合いを練習中からしっかり把握しておくことが大切（生徒の裸足、身長チェック）であり、その成長に応じて練習メニューを組んだり、ストレッチの方法を変えることで、生徒の故障を減らすことができる。

3、傷害予防の一般的な注意点

小中学生

- ・パワーにあこがれずに、反応スピード重視する。著しく成長する時期なので身長体重の変化を把握しておく。
- ・靴のサイズに注意（ワンサイズ大きい→外反母趾、扁平足が異様に多い）

高校生

- ・力任せにふらずに、フォームの再チェックをする。筋トレは身長の伸びが止まってから。

大学生

- ・回復力が低下するので、柔軟を大事にする。地道な筋力強化が重要である。

4、各部位の代表的な傷害

○肩関節

- ・上腕骨近位骨端線離開

小中学生の肩関節の疼痛

上腕骨近位骨端線の障害

安静を保てば予後は良好

- ・肩腱板損傷

大学社会人に多い

軽傷の内は肩腱板炎

進行すると部分断裂

→インナーマッスルのトレーニングは高校生では重要。

○肘関節

- ・上腕骨離断性骨軟骨炎

成長期の肘に時に見つかる

無症状の初期で発見しないと予後不良

- ・上腕骨外側上顆炎・内側上顆炎

→前腕筋群のストレッチ（しっかり伸びているかどうかを意識してやることが大切）

○手関節

- ・TFCC 損傷 → 手関節回内外のストレッチ

○腰

- ・腰椎分離症

繰り返し、持続する腰痛（特にそらしたとき）

初期で発見しないと治癒困難

○膝関節

- ・オスグッド病

第2次成長期に一致した膝痛

悪化すれば高校生でも継続して痛み、治癒困難

○足関節

- ・足関節靭帯損傷
- ・足関節捻挫
 - 段階を見極め、初期対応をしっかりと
 - 応急的には RICE＝いかに腫らさないか
- ・疲労骨折
 - 仮骨の出現まで2～3週間かかる。特に女子（栄養不足、拒食）は注意

5、各部位の可動域チェック

○上肢可動域の簡便なチェック

- ・肩関節の動き→肩甲骨を固定して動きを見る。
- ・肘関節の動き→手が肩に届かないといけない
 - 肘関節が伸びているかどうかは前から観察する方が分かりやすい

○下肢可動域の簡便なチェック

- ・しゃがみ込み
- ・指床間距離（FFD）

○体幹、下肢柔軟性の簡便なチェック

- ・ハムストリング→下肢伸展拳上
- ・太もも→踵部臀部距離
- ・ジャックナイフストレッチ

6、最後に

- ・体の違和感を見過ごさない
- ・指導者に違和感を伝えられるように教育
- ・練習を4，5日以上休む程度なら医療機関へ

