

## 報告書

# 平成30年度 全国卓球指導者講習会

期 日 平成31年1月5日(土)～6日(日)  
会 場 日立市池の川さくらアリーナ



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  
主 管 (公財) 全国高体連卓球専門部  
後 援 茨 城 県 卓 球 連 盟  
茨 城 県 高 体 連 卓 球 専 門 部

## 指導者講習会の様子



## 平成30年度 全国指導者講習会

[ 開 講 式 ] 1月5日(土) 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

茨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

星 野 一 朗

(公財)日本卓球協会 NT女子監督

馬 場 美 香

(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

吉 田 和 人

(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員

木 村 典 代

### 3 日程説明および諸連絡

[ 閉 講 式 ] 1月6日(日) 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 [日立市池の川さくらアリーナ]会議室

〒316-0034 日立市東成沢町2-15-1

TEL 0294-35-0767

◇ 宿 舎 [東横イン日立駅前]

〒317-0073 茨城県日立市幸町1-3-5

TEL 0294-89-1045

## 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<br>(土) | 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【長期競技者育成モデルから卓球の技術指導を再考する】<br>(公財)日本卓球協会 NTフィジカルコーチ 田 中 礼 人 氏 |
|            | 14:50 ~ 15:00 | 休憩                                                               |
|            | 15:00 ~ 16:30 | 講義Ⅱ【卓球界の現状について】<br>(公財)日本卓球協会 専務理事 星 野 一 朗 氏                     |
|            | 16:30 ~ 16:40 | 休憩                                                               |
|            | 16:40 ~ 18:10 | 講義Ⅲ【様々な卓球シーンで活かす、スポーツ栄養戦略】<br>(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員: 木 村 典 代 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<br>(日) | 7:00          | 起床                                                               |
|            | 7:30 ~ 8:15   | 朝食                                                               |
|            | 8:15 ~ 8:50   | 移動                                                               |
|            | 9:00 ~ 10:30  | 講義Ⅳ【ナショナルチームの取り組み】<br>(公財)日本卓球協会 NT女子監督 馬 場 美 香 氏                |
|            | 10:30 ~ 10:40 | 休憩                                                               |
|            | 10:40 ~ 12:10 | 講義Ⅴ【卓球における技術指導のためのスポーツ科学】<br>(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員長 吉 田 和 人 氏 |
|            | 12:10 ~ 12:30 | 閉講式・昼食・解散                                                        |

## 平成30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  | 小 坂 信 彦   | (公財)全国高体連卓球専門部副部長   | 大野高校    |
| 2  | 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  |
| 3  | 蓑 島 尚 信   | (公財)全国高体連卓球専門部副理事長  | 岐阜工業高校  |
| 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  | 丸 山 茂 樹   | (公財)全国高体連卓球専門部副理事長  | 相原高校    |
| 6  | 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  |
| 7  | 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 |
| 8  | 加 藤 慎 一   | (公財)全国高体連卓球専門部強化委員  | 岡山操山高校  |
| 9  | 山 田 齊     | (公財)全国高体連卓球専門部強化事務局 | 前橋女子高校  |
| 10 | 種 藤 芳 勝   | 全国教職員卓球連盟副会長        |         |
| 11 | 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 | 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 | 馬 場 美 香 | (公財)日本卓球協会 NT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 | 吉 田 和 人 | (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員長 | 静岡大学       |
| 5 | 木 村 典 代 | (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員  | 高崎健康福祉大学   |

### 3 地元役員

|    | 氏 名       | 役 職                 | 所 属      |
|----|-----------|---------------------|----------|
| 1  | 吉 岡 浩     | 茨城県高体連卓球専門部 委員長     | 水戸第二高校   |
| 2  | 中 川 清     | 茨城県高体連卓球専門部 委員 女子担当 | 八千代高校    |
| 3  | 芦 間 雄 太   | 茨城県高体連卓球専門部 委員 男子担当 | 明秀学園日立高校 |
| 4  | 関 川 治 郎   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 大成女子高校   |
| 5  | 広 瀬 和 則   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 牛久高校     |
| 6  | 澁 谷 敏 夫   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 日立商業高校   |
| 7  | 今 井 貴 大   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 太田第一高校   |
| 8  | 比 嘉 忠 史   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 日立第一高校   |
| 9  | 雨 宮 陽 一   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 土浦第二高校   |
| 10 | 糸 日 谷 正 樹 | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 神栖高校     |
| 11 | 藤 田 貴 久   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 下妻第二高校   |
| 12 | 中 野 裕 也   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 波崎高校     |
| 13 | 成 川 慶 太   | 茨城県高体連卓球専門部 委員      | 取手松陽高校   |

# 平成30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   | 種 藤 芳 勝   | 神 奈 川 | 全国教職員卓球連盟副会長        |                 |
| 2   | 坂 部 忠 彦   | 愛 知   | 全国教職員卓球連盟理事長        |                 |
| 3   | 雨 宮 陽 一   | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(土浦第二高校)   | 0325850 卓球上級指導員 |
| 4   | 中 野 裕 也   | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(波崎高校)     |                 |
| 5   | 糸 日 谷 正 樹 | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(神栖高校)     |                 |
| 6   | 成 川 慶 太   | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(取手松陽高校)   |                 |
| 7   | 藤 田 貴 久   | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(下妻第二高校)   | 0336237 卓球コーチ   |
| 8   | 比 嘉 忠 史   | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(日立第一高校)   | 0377095 卓球コーチ   |
| 9   | 青 木 俊     | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(霞ヶ浦高校)    |                 |
| 10  | 葛 生 章 仁   | 茨 城   | 全国教職員卓球連盟(霞ヶ浦高校)    |                 |
| 11  | 高 橋 宏 明   | 栃 木   | 全国教職員卓球連盟(文星芸大附属高校) | 0127373 卓球コーチ   |
| 12  | 大 塚 康 夫   | 栃 木   | 全国教職員卓球連盟(真岡工業高校)   | 0222850 卓球上級指導員 |
| 13  | 上 野 敦 士   | 栃 木   | 全国教職員卓球連盟(大田原高校)    | 0212792 卓球コーチ   |
| 14  | 藤 岡 純 也   | 東 京   | 全国教職員卓球連盟(東村山西高校)   |                 |
| 15  | 谷 合 大 樹   | 東 京   | 全国教職員卓球連盟(拝島高校)     |                 |
| 16  | 鈴 木 重 之   | 福 島   | 全国教職員卓球連盟(葵高校)      |                 |
| 17  | 花 島 昂 文   | 群 馬   | 全国教職員卓球連盟(館林高校)     |                 |
| 18  | 仲 川 明     | 北 海 道 | 母 体 コ ー チ(駒大苫小牧高校)  | 0222790 卓球上級指導員 |
| 19  | 小 林 直 哉   | 福 島   | 母 体 コ ー チ(桜の聖母学院高校) | 0228700 卓球コーチ   |
| 20  | 新 留 正 作   | 愛 知   | 母 体 コ ー チ(杜若高校)     | 0129470 卓球コーチ   |
| 21  | 寺 島 大 祐   | 静 岡   | 母 体 コ ー チ(静岡学園高校)   | 0336249 卓球コーチ   |
| 22  | 坂 田 耕 耕   | 福 井   | 母 体 コ ー チ(敦賀高校)     | 0130631 卓球コーチ   |
| 23  | 松 永 將 考   | 山 口   | 母 体 コ ー チ(岩国商業高校)   | 0397408 卓球コーチ   |
| 24  | 原 田 瑞 希   | 熊 本   | 母 体 コ ー チ(開新高校)     |                 |
| 25  | 三 好 昌 永   | 徳 島   | 母 体 コ ー チ(城南高校)     | 0178040 卓球コーチ   |
| 26  | 布 川 友 昭   | 山 形   | 山 形 城 北 高 校         | 0228708 卓球コーチ   |
| 27  | 花 島 靖 文   | 群 馬   | 西 邑 楽 高 校           | 0188935 上級公認コーチ |
| 28  | 岸 直 弥     | 千 葉   | 船 橋 二 和 高 校         |                 |
| 29  | 小 野 貴 裕   | 千 葉   | 鎌 ヶ 谷 高 校           |                 |
| 30  | 安 岡 吉 幸   | 栃 木   | 足 利 工 業 高 校         | 0222846 卓球上級指導員 |
| 31  | 深 澤 侑 太   | 山 梨   | 甲 府 昭 和 高 校         |                 |
| 32  | 中 沢 雄 次   | 山 梨   | 甲 府 工 業 高 校         | 0189228 卓球コーチ   |
| 33  | 若 森 均     | 埼 玉   | 埼 玉 栄 高 校           | 0189222 卓球コーチ   |
| 34  | 新 井 誠 喜 夫 | 埼 玉   | 深 谷 商 業 高 校         | 0228706 卓球コーチ   |
| 35  | 谷 村 直 樹   | 岐 阜   | 清 凌 高 校             |                 |
| 36  | 村 上 悠 馬   | 三 重   | 白 子 高 校             |                 |
| 37  | 小 川 泰 司   | 大 阪   | 八 尾 高 校             |                 |
| 38  | 宮 田 崇 弘   | 滋 賀   | 虎 姫 高 校             |                 |
| 39  | 岡 宣 之     | 岡 山   | 和 気 閑 谷 高 校         |                 |
| 40  | 吉 川 昌 和   | 岡 山   | 水 島 工 業 高 校         |                 |
| 41  | 小 坂 信 彦   | 岩 手   | 全 国 役 員(大野高校)       | 0377132 卓球コーチ   |
| 42  | 安 西 弥 一 郎 | 千 葉   | 全 国 役 員(君津商業高校)     | 0175888 卓球上級指導員 |
| 43  | 蓑 島 尚 信   | 岐 阜   | 全 国 役 員(岐阜工業高校)     |                 |
| 44  | 宗 片 信 一   | 青 森   | 全 国 役 員(青森商業高校)     |                 |
| 45  | 丸 山 茂 樹   | 神 奈 川 | 全 国 役 員(相原高校)       |                 |
| 46  | 塚 田 博 文   | 長 野   | 全 国 役 員(長野工業高校)     | 0197867 卓球コーチ   |
| 47  | 塩 見 卓 生   | 香 川   | 全 国 役 員(善通寺第一高校)    | 0059652 卓球コーチ   |
| 48  | 加 藤 慎 一   | 岡 山   | 全 国 役 員(岡山操山高校)     |                 |
| 49  | 山 田 齊     | 群 馬   | 全 国 役 員(高崎女子高校)     |                 |
| 50  | 吉 岡 浩     | 茨 城   | 地 元 役 員(水戸第二高校)     |                 |
| 51  | 関 川 治 郎   | 茨 城   | 地 元 役 員(大成女子高校)     | 0063828 卓球上級コーチ |
| 52  | 広 瀬 和 則   | 茨 城   | 地 元 役 員(牛久高校)       | 0181753 卓球コーチ   |
| 53  | 澁 谷 敏 夫   | 茨 城   | 地 元 役 員(日立商業高校)     | 0325854 卓球コーチ   |
| 54  | 今 井 貴 大   | 茨 城   | 地 元 役 員(太田第一高校)     |                 |

## 講義 I【長期競技者育成モデルから卓球の技術指導を再考する】

(公財)日本卓球協会 NT フィジカルコーチ 田中 礼人氏

### 1、長期競技者育成モデル(LTAD)

競技者の成長過程には、適切なトレーニング段階が存在する。具体的には、競技者の「年齢」「性別」「目的」「内容」を 6 つの段階に分け、スポーツの特性を踏まえたものである。このように6つの段階に分けた長期競技者育成(Long Term Athlete Development : LTAD)モデルを「卓球」という競技で考える。

なぜこのように段階を踏まえたトレーニングを考えなければならないのか、それは「スポーツ特性」と「10 年 1 万時間」という言葉がポイントとなる。



#### 「スポーツ特性」

スポーツにはそれぞれ特性がある。大別すると2つである。

①早期専門化スポーツ…競技者としてのピークが若年齢で訪れるもの

→卓球・器械体操・新体操・フィギュアスケートなど  
(早期専門化スポーツは4段階のモデルで考える)

②後期専門化スポーツ…上記以外のもの

→野球・サッカー・バスケットボールなど  
(後期専門化スポーツはそのままの6段階のモデルで考える)

#### 「10 年 1 万時間」

この 10 年 1 万時間とは、競技者として一流になるためには、10 年間あるいは 10,000 時間の時間が必要だということを表した言葉である。単純に  $10,000(\text{時間}) \div 10(\text{年}) \div 365(\text{日}) = 2,74(\text{時間})$  となり、毎日約 3 時間の練習を 10 年間計画的に続けなければならないということである。

上述したように、卓球は早期専門化スポーツ(4段階モデル)に分類される。更に、10 年 1 万時間という言葉が踏まえると、幼少期から少しでも長く卓球という種目に触れさせることが理想的かと考えられる。しかし、早期専門化スポーツだからといって同一種目だけを長く取り組むことにも欠点がある。

欠点:・専門種目しかできなくなってしまう

- ・基本動作や基本運動スキルの欠如(小学生で本来得るもの)
- ・オーバーユース
- ・バーンアウト(燃え尽き症候群)
- ・早期のリタイア

これらの欠点からも言えるように、同一種目だけを取り組み過ぎると、卓球以外の運動スキルが欠如してしまい、プレーの一場面や卓球以外の動きでなんとなく「どんくさい」という印象を受ける競技者になってしまう。それを防ぐために、競技者の成長過程に応じて卓球以外の最適なウォームアップやトレーニング、技術的な指導、クールダウン等を考えることが、競技者のパフォーマンス向上につながる。このことから指導者は競技者が現在どの段階にあるのかを考え、適切な指導を行う責任がある。



## 2、早期専門化スポーツの長期競技者育成4段階モデル[1]

|    | 第1段階                                                                                                                                                    | 第2段階                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      | 第3段階                                                                                              |                                                                                                                      | 第4段階                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 名称 | トレーニングのためのトレーニング                                                                                                                                        | 競技のためのトレーニング                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      | 勝つためのトレーニング                                                                                       |                                                                                                                      | 人生を楽しむ                                                           |
| 男子 | 3～9歳                                                                                                                                                    | 9～12歳                                                                                                                                                            | 12～16歳                                                                                                                               | 16～23歳+/-                                                                                         | 19歳+/-                                                                                                               |                                                                  |
| 女子 | 3～8歳                                                                                                                                                    | 8～11歳                                                                                                                                                            | 11～15歳                                                                                                                               | 15～21歳+/-                                                                                         | 18歳+/-                                                                                                               |                                                                  |
| 目的 | 全般的な運動能力の構築                                                                                                                                             | 全般的なスポーツ技能の獲得                                                                                                                                                    | 有酸素能力の基礎づくり、この段階の終盤で筋力づくり、スポーツ固有技能の向上                                                                                                | フィットネス、スポーツ固有技能の最適化、パフォーマンスの向上                                                                    | フィットネス、技能、パフォーマンスの最大化                                                                                                | 競技からの恒久的な引退後の活動                                                  |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な基本動作を習得</li> <li>・スピード(5秒以内)の向上</li> <li>・様々なスポーツを体験</li> <li>・自重でのトレーニングを開始</li> <li>・競技会を計画的に配置</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーディネーション能力の向上</li> <li>・遊びながら持久力向上</li> <li>・アジリティ(敏捷性)を追加</li> <li>・プライオメトリクス(ジャンプ)を追加</li> <li>・静的ストレッチを紹介</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技能と戦術を強化</li> <li>・有酸素能力と筋力が向上</li> <li>・成熟度合いの個人差が顕著</li> <li>・ストレッチングを十分に実施</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人に適した練習やトレーニングを実施</li> <li>・年間計画を立て、質の高い練習を実施</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パフォーマンスの最大化</li> <li>・メジャーな大会に向けた年間計画</li> <li>・休息を計画的に入れリカバリーを意識</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続し、人生を楽しむ</li> </ul> |
|    | ・練習・トレーニング:<br>試合=70:30                                                                                                                                 | ・練習・トレーニング:<br>試合=60:40                                                                                                                                          | ・練習・トレーニング:<br>試合=50:50                                                                                                              | ・練習・トレーニング: 試合=25:75                                                                              |                                                                                                                      |                                                                  |

[1] 田中 礼人【長期競技者育成モデルから卓球の技術指導を再考する】プリント参考

## 3、グループワークから多く出た意見

- ・段階的には、「興味を高める」→「土台を作る」→「個性や自主性を高める」
- ・卓球だけではなく、色々なスポーツや遊びを経験させる
  - サッカーや器械体操、ごっこ遊び、縄跳び、けん玉等
- ・練習の工夫
  - 三人がブロックして一人が打ち分ける、台数を減らしてプレッシャーをかけた試合をする等
- ・リアクションドリル
  - 足ジャンケンで決着がついた瞬間に、勝った方が逃げて負けた方が追いかけてタッチする等
- ・ウォーミングアップの工夫
  - ラダートレーニング、ラバーバンドを巻いて負荷をかける、利き腕と反対で打つ等

## 4、補足

現段階よりも前の段階を経験することは問題ない。高いモチベーションを保ちながら、適切な運動能力を獲得することができるように、指導者は個人に適したメニューを計画的に立てることが重要である。

## 講義Ⅱ【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 数字から見た状況

#### ① 登録会員数の推移

平成30年度の登録会員数は平成14年度の258,175人から90,020増加して348,195人になった

#### ② 国際卓球連盟への加盟数等

226の国と地域が加盟しているこの数はスポーツ種目で最も多い数である2番目はバレーボールで222である



### 2 日本卓球協会の目標

#### ① 定款第3条(目的)

この法人は、わが国における卓球界を統括し、代表する団体として、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

#### ② 強い選手づくり

- ・より強い選手との対戦機会獲得(海外派遣など)
- ・早期の才能発掘

#### ③ 卓球ファンの拡大

- ・卓球にポジティブな形容詞をつける努力(美しい・格好いい・可愛い)
- ・卓球のネガティブな印象の排除(暗い・色白・ストイック・格好悪い)
- ・産業界と連携した雰囲気づくり(物づくり・話題づくり)
- ・既存の卓球産業界にとらわれない、新規市場の開拓

#### ④ 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づくり

- ・卓球産業の拡大(にわかファンの獲得・ノンコア層の拡大・高齢層へのアピール・健康志向と運動)
- ・卓球競技の興行化(お金を払って見にきてもらうものだという意識への転換)

#### ⑤ 国際競争力向上

- ・小学生のナショナルチームスタート(2001年～)
- ・公認コーチの専門科目・実施方法の見直し・継続研修の実施  
指導者のレベルが上がれば、選手の競技力は向上する素質を持った選手が、良い指導者と巡り合う  
確率を増やしていけば国際競争力の高い選手を輩出できる可能性が高くなる
- ・エリートアカデミー事業(2008年スタート)
- ・全日本卓球選手権大会の演出(2004年アテネオリンピックの年から)  
選手・ファン・役員にとって魅力のある大会にしていくコートレイアウト・MC・表彰式・  
メディアへのサービスを積極的に行っていくオーロラビジョンの活用、決勝戦の演出
- ・教材の制作  
トレーニング方法、プロモーション、戦術・技術情報  
コーディネーショントレーニング、指導指針(冊子)

#### ⑥ 組織基盤強化

- ・スポーツ団体の不適切な事案(選手選考・各種ハラスメント・経理処理)を受けて、ガバナンス(統轄力)・コンプライアンス(法令遵守)の整備から競技団体としてのインテグリティ(高潔性・誠実性)を

持った組織に変えていく

・組織の法人化へ

⑦ 卓球を更に愛されるスポーツへ

する…クラブの隆盛, 全国ラージ大会誕生

見る…全日本, Tリーグ誕生, 新TOP12

支える…Tリーグ, クラブと地域ファン, 新スポンサー

### 3 2018年のトピックス 強化・育成・普及関係

① 強化関係…国際大会での活躍とTリーグのスタート

② 育成関係…アスリートパスウェイ事業と「U7卓球選手育成事業“未来のメダリスト”特別強化合宿」

③ 普及関係…全国クラブ選手権の肥大化によるラージボールの二分化(全日本ラージと全国ラージ)

### 4 Tリーグ構想について

・Tリーグの理念

① 世界No.1の卓球リーグの実現

② 卓球のスポーツビジネス価値を高める

③ 卓球を通じて人生を豊かにする



### 5 終わりに

① 初期設定の大切さ

② 勝利を目指す前に大切なことがある

③ 感謝とフェアプレー

支援スタッフの応援に感謝の気持ちを持つ

④ あきらめない気持ち・心を持つこと

⑤ Team behind the Team

⑥ 指導者のスキルアップが選手を成長させる

⑦ 指導者が学ぶことをやめたら, 教えることをやめなければならない

人間力なくして競技力向上なし

・選手としてある前に一人の人間たれ

・役割は人を育てる

・ポジティブシンキングの大切さ

・責任と自覚

### 講義Ⅲ【様々な卓球シーンで活かす, スポーツ栄養戦略】

(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員 木村 典代 氏

#### 1. バランスの良い食事について

それぞれの食品が持つ栄養素のバランスを考えて献立を考案するが、朝・昼・夕の3食のみで完結させる必要はない。補色(間食)を適切に設けることによって、3食で摂りきることができなかった栄養素を摂取することを目指せばよい。また、実際の献立を見たときに、「何が足りないか」、「どう補うか」等を選手自身が考えられるよう指導する必要がある。指導者が選手の食事や捕食の内容等を把握し、適宜アドバイスをしていくとよい。



#### 2. 栄養摂取の過不足で起こる問題について

高校生選手は、身体組成において最も成長する時期を迎えているため、どれほどのエネルギー量が必要となるかを把握し、適切な指導を行ってほしい。

栄養の過不足によって引き起こされる問題の一つとして、高温の屋内で競技を行うことが多い卓球の場合、特に熱中症に注意しなければならない。体重測定により必要な水分補給量を把握したり、必要な栄養素を摂取したりすることが熱中症予防となる。

#### 3. 試合に際しての栄養補給について

それぞれの状況に合わせて適切な栄養補給が求められる。

- ① 試合前: 高糖質のものを増やしつつ、水分や繊維の多い食品については量を調整する
- ② 試合中: 試合までの時間に合わせ、水分補給や糖質摂取を中心とする
- ④ 試合間(後): 次の試合に向け速やかに糖質を摂取する

1日の試合スケジュールが定まらない卓球においては、食事の量やタイミングについて臨機応変に対応しなければならない。また、栄養補給の効果には個人差が見られるため、選手自身が適切に判断できるよう指導していくことが求められる。

#### 4. 選手の食育への関心の向上について

食生活により身体に現れる変化をデータとして視覚化したり、競技レベルの高い選手をモデリングしたりすることで、日々の食事が自身の目標に繋がることを意識させる。指導者が食育の機会(知識取得、ビュッフェ体験、調理実習等)を設け、食育のメリットや意義を伝えることで選手の食育への関心が高まる。また、自分ですべての食生活を管理するわけではない高校生選手の食育には、保護者や専門家との関わり方が重要となる。

講義全体は、受講者間での討議を交えながら進んだ。一般的な栄養学だけでなく、指導対象が高校生であることを踏まえながら、卓球という競技の特性(競技環境、練習時間、変化する試合スケジュール等)に着目した、実践的な栄養学を学ぶことができた。

## 講義Ⅳ【ナショナルチームの取り組み】

(公財)日本卓球協会 NT女子監督

馬場 美香 氏

### ○男子の取り組み

NTCでの合宿を年間平均 150 日～200 日行い、国際大会への積極的な参加を行っている。その大きな目的として、競争意識を持たせることと世界を目指す意識を持たせることを重要視している。合宿の内容として、①フィジカル強化②メンタル講習③フェアプレー研修④栄養・食事面でのアドバイス等がある。注意している点は、「常にイメージを広げて練習に取り組むこと」「経験を生かすこと」である。

<日本の強さの特徴>

- ①卓球の速さ(打球点の速い卓球で相手に時間を与えずチャンスを作る。両ハンド攻撃、チキータを含めバックハンドでも得点できるようになっている)
- ②巧みなサーブ・レシーブ(多彩なサービス・配球の工夫・チキータ・フリック・早いツッツキ・深いツッツキ・短いストップ等)

多彩な技術の習得とパワープレーが今後の課題である。

<合宿での練習内容例>

- 対人練習 バック vs オール, バック vs フォア2本,
- 多球練習 ミドル2本, フォア前チキータ+バックハンド
- ポイント ①サーブ・レシーブからスタートする
- ②繋ぐ練習はしない(なくべく強く質の良いボールを打つ)



### ○女子の取り組み

#### (1) 合宿での取り組み

年間平均100日～120日、合宿では必ずミーティングと研修を行い、その目標や意味を理解させて臨ませる。目的に応じた映像を編集し、それを見せることによってより分かりやすい研修を行う。例えばコンディショニング研修を行い、試合時に必要な栄養分の水分補給を行えるようにする。ミーティングで説明してから、劣悪環境の下での練習を取り入れる(今日は水分を摂らないで練習します 暑い環境で練習します)など。

#### (2) 近年の世界技術の傾向

- ①高速ラリー化 ②両ハンドでのストレート攻撃の急増
- ③勝負所での回り込み強打 ④バックハンドの多様性の追求

そのために → ピッチを速くする, 打球点を前にする, 小さいスイングで振る,  
より回転をかけるようにする, 体幹を鍛え崩れない打法を身につける

#### (3) 東京オリンピックまでの課題

##### ①技術力

打球点の早さ, コースの厳しさ, 回転量の変化, サーブ・レシーブ・台上・ハーフロングの対応力, ストレート攻撃と回り, ボールのどこを捉えるかを考える力, 様々な戦術に対応できる技術を身につけておく。

##### ②戦術対応能力

対戦相手の苦手なところをつく, 相手の心理を読む,  
戦術変更の早さに対応できる力をつける。(映像で分析できる部分は事前に行う)

##### ③体力

筋力の強化と大会期間中の体力維持。特に決勝では一番強い中国との対戦が予想され、その時でもベストなパフォーマンスができるよう強化していくことが大切。

#### ④人間力

大舞台で自分の力を発揮できるメンタルの強さ、試合は思い通りにいかないことが多々ある事を理解させ、そのような時に「我慢する」「耐える」気持ちを持たないと勝てないことを教える。大事な場面での1本は勇気を振り絞って戦わねばならないことを理解させる。「最後は必ず達成するんだ」という気持ちを持って試合をする。自分自身の心と体、行動をコントロールできる人間力を養う。

今何をすべきかを理解し行動し準備する →「最後は人間と人間の勝負だ！」（故 荻村 伊智朗 氏）  
2108 世界選手権女子団体準決勝 石川佳純 vs キムソンヒの試合での頑張り

準備と動じない心の重要性

判定、インかアウトか、スペアラケット、バススケジュール、タイムスケジュール、  
何が起こるか分からない現実(韓国チームと北朝鮮チームの急な統一チームの結成)

一人の力では打倒中国を目指すことは難しい → みなさんの力をお借りして「チームJAPAN」として戦う！！

**特に強化していきたいこと(重要課題)**・・・メンタル強化(自国開催のプレッシャー)体力強化(筋力 up, 大会期間中 14 日間ベストパフォーマンス維持できる力)コンディショニング能力(感覚を研ぎ澄ませて質の高い練習を行えるようにする)

(4)ジュニア期の指導・・・人間力の向上なくして技術力の向上なし！

##### ①自ら考える能力を養う

さまざまな選択を迫られる今日で、自ら考える力を身につけることは卓球の練習や試合においても絶対に役立つ。

##### ②高いモチベーションを持つ選手の育成

ジュニアの選手達は将来大きく羽ばたく可能性をもっている。その選手達が世界を目指せるよう高いモチベーションを持たせる指導をお願いしたい。

##### ③フェアプレーの精神とスポーツマンシップをなくさない

ドーピング事件では、自分が薬物を使用して良い成績を残したいと言うだけではなく、ライバルを蹴落とすために使用してしまった事例も出てきた。そのようなことをして代表の座を得たり勝利したとしても、何も幸せなことはないということを理解させる。

## 講義V【卓球における技術指導のためのスポーツ科学】

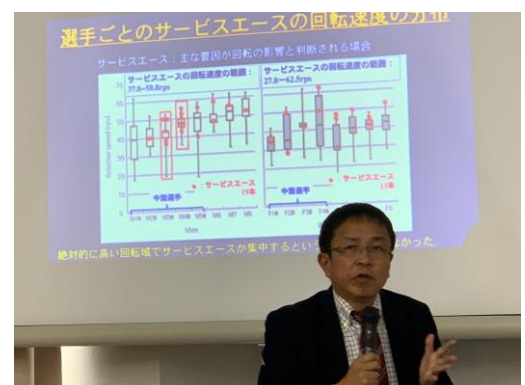
(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会 委員長

吉田 和人 氏

### 1. はじめに

#### 1) スポーツ選手がプレー中に行っていること

様々な場面において、必要な情報を収集し、合理的に思考して効率的に環境に対処している。試合に勝つ選手はこの能力が高いと言える。心理学者のウェクスラーのインテリジェンスの定義に近い。必要な情報とは、視覚情報・聴覚情報・触覚情報などである。



### 2. 卓球における技術指導とスポーツ科学

#### 1) 技能習得と動きのコツ

動きのコツには2種類のあり、「キュッと切る」や「バシッと打つ」などの様々な感覚がコツとなっているものと「肘を

あげる」「ラケットを床と平行にする」などの実際に観察できる客観的現象がコツとなっているものである。

スポーツの動きは 2 つに大別することができ、主観的で個人的なことがコツとなっている動きは運動技能と呼ばれる。個人の感覚が頼りであり、他人に正確に伝えることが難しいが伝わると動きに直結しやすい。

客観的で一般的なことがコツとなっている動きは運動技術と呼ばれる。個人から個人に知識として正確に伝えられるが、選手が頭でわかったとしても、実際の動きに結び付けにくい場合がある。

## 2) 動きを身につける過程

他人を観察することで、他人が身につけている技術のコツを見つける(技能の技術化)。見つけたコツをもとに、練習をし感覚を身につける(技術を技能化)。これらが繰り返されることにより、動きを身につけている。指導者は選手に対してこの繰り返しができるように促す必要がある。

## 3) 優れた卓球サービスとは

トップ選手の実際の動きの理解は、技術の具体的な課題の発見や、新しい技術の発想力の基礎となる。下回転と無回転を判別できないように打つ指導をする場面において、ラケット面上を転がると下回転、転がらないと無回転という指導方法があるが、実際はラケット面上をボールが転がることはない。ラケット面の打球位置を変える意識をもつと、微妙なラケット面の向きがコントロールされ、結果的にした回転と無回転を出し分ける事ができるようになっている。

## 4) 回転の実際を理解する

中国選手(5人)を含む世界選手権のベスト8の選手のサービスを分析したところ、サービスの回転数が多いと思われていた中国選手の平均は1秒間に43回転、その他の選手の平均は1秒間に51回転であった。そして、サービスエースは回転数が多いものに集中しているわけではないことがわかった。つまり、大事なことはわかりにくいサーブを出すことである。また、自分のクセを理解することも重要である。

## 5) 人間の反応時間

一般的な人で、視覚刺激で両脚を床から離すという単純な動作で約0.3秒である。視覚刺激により前後左右などの方向に移動する場合には、約0.5~0.8秒と言われる。日本代表レベルの選手でもその反応時間にほとんど差はなかった。卓球ラリーにおいて、打球待ち時間が0.3秒未満になるとノータッチの確率が多くなる。一方、0.6秒以上になるとノータッチの確率は0に近いと言われている。卓球選手における反応は、経験に基づく精度の高い予測が極めて重要な役割を果たしている。

## 6) 中心視と周辺視と反応時間

中心視とは視野の中心をなすもの、人間が能動的に見ようとしている部分であり、周辺視とは周辺領域の視野で見るもので、中心視とともに生じる受動的な視野である。意識に登らない周辺視野のほうが反応時間が速いという報告があり、卓球において打球後のフォロースルーは周辺視に影響される。このことから打球後のフェイント動作の重要性は大いにありとえられる。

## 3. おわりに

### 1) 国際競争力の向上

世界で勝つことが最終目的ではない。卓球が人間が生み出した文化活動の中で、あるべき評価と位置づけを獲る。そして、平和な地域社会を作り出すことに貢献すること。そうした貢献に卓球がその一員として加わるのである。