

令和元年度 全国卓球指導者講習会

期日 令和2年1月5日(日)～6日(月)

会場 総社市スポーツセンター体育館
(きびじアリーナ)



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	岡山県卓球連盟 岡山県高体連卓球専門部

令和元年度 全国指導者講習会

[開 講 式] 1月5日(日) 13:00~13:15

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
岡山県高体連卓球専門部

2 講師紹介

(公財)日本卓球協会 副会長	前原 正浩氏
(公財)日本卓球協会 女子NTヘッドコーチ	渡辺 武弘氏
(公財)日本卓球協会 男子NTコーチ・男子JNT監督	田勢 邦史氏
(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員	水島 禎行氏

3 日程説明および諸連絡

[閉 講 式] 1月6日(月) 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 [総社市スポーツセンター体育館・きびジアリーナ]
〒719-1134 岡山県総社市三輪1300 TEL 0866-93-2100

◇ 宿 舎 [サンロードきびじ]
〒719-1124 岡山県総社市三須 825-1 TEL 0866-90-0550
[ステーションプラザホテル池田屋]
〒719-1136 岡山県総社市駅前1-2-2 TEL 0866-92-0530

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 (日)	12:30 ~ 13:00	集合・受付
	13:00 ~ 13:15	開講式・日程説明
	13:20 ~ 14:00	講義Ⅰ【世界卓球の現状とジュニアに必要な事！】 (公財)日本卓球協会 男子JNT監督 田勢 邦史氏
	14:00 ~ 14:10	休憩
	14:10 ~ 14:50	講義Ⅱ【女子選手の現状およびトップ選手の技術紹介】 (公財)日本卓球協会 女子NTヘッドコーチ 渡辺 武弘氏
	14:50 ~ 15:00	休憩
	15:00 ~ 16:10	実技講習Ⅰ【女子NTの練習及び世界で勝つための技術】 (公財)日本卓球協会 女子NTヘッドコーチ 渡辺 武弘氏
	16:10 ~ 16:20	休憩
	16:20 ~ 17:30	実技講習Ⅱ【男子NTの練習及び世界で勝つための技術】 (公財)日本卓球協会 男子JNT監督 田勢 邦史氏
	17:30 ~ 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 (月)	7:00
7:30 ~ 8:15		朝食
8:15 ~ 8:50		移動
9:00 ~ 10:30		講義Ⅲ【2019年の国際大会から学ぶ】 (公財)日本卓球協会 副会長 前原 正浩氏
10:30 ~ 10:40		休憩
10:40 ~ 12:10		講義Ⅳ【日本卓球協会の中核付近における 心理サポート活動の実際 ～選手の道を支える～】 (公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員 水島 禎行氏
12:10 ~ 12:30		閉講式・昼食・解散

令和元年度 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	宗片 信一	(公財)全国高体連卓球専門部副理事長	青森商業高校
3	丸山 茂樹	(公財)全国高体連卓球専門部副理事長	相原高校
4	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
5	山田 斉	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員	前橋女子高校
6	飯田 裕仁	(公財)全国高体連卓球専門部会計	東濃実業高校
7	坂部 忠彦	全国教職員卓球連盟理事長	
8	西田 佳宏	全国教職員卓球連盟評議員	

2 講師

	氏名	役職	所属
1	前原 正浩	(公財)日本卓球協会 副会長	(公財)日本卓球協会
2	渡辺 武弘	(公財)日本卓球協会 女子NTヘッドコーチ	中部大学
3	田勢 邦史	(公財)日本卓球協会 男子NTコーチ・JNT監督	(公財)日本卓球協会
4	水島 禎行	(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員	(公財)日本卓球協会

3 地元役員

	氏名	役職	所属
1	加藤 慎一	岡山県高体連卓球専門部 委員長	岡山操山高校
2	松浦 一	岡山県高体連卓球専門部 委員	玉野高校
3	柏 幸浩	岡山県高体連卓球専門部 委員	関西高校
4	高田 浩一	岡山県高体連卓球専門部 委員	岡山商大附高校
5	薬師神 貴啓	岡山県高体連卓球専門部 委員	岡山南高校
6	磯本 貴志	岡山県高体連卓球専門部 委員	倉敷天城高校
7	吉川 昌和	岡山県高体連卓球専門部 委員	水島工業高校
8	大島 礼子	岡山県高体連卓球専門部 委員	就実高校
9	岡 宣之	岡山県高体連卓球専門部 委員	和気閑谷高校
10	岡崎 信雄	岡山県高体連卓球専門部 委員	岡山操山高校
11	羽賀 慎一郎	岡山県高体連卓球専門部 委員	興陽高校
12	土居 延次	岡山県高体連卓球専門部 委員	水島工業高校
13	平松 晃一	岡山県高体連卓球専門部 委員	総社南高校

令和元年度 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	西田 佳宏	広島	全国教職員卓球連盟評議員	
3	松浦 一	岡山	全国教職員卓球連盟	0217448 卓球コーチ
4	柏 幸浩	岡山	全国教職員卓球連盟	0079728 卓球コーチ
5	高田 浩一	岡山	全国教職員卓球連盟	
6	薬師 神貴啓	岡山	全国教職員卓球連盟	
7	磯本 貴志	岡山	全国教職員卓球連盟	
8	加藤 慎一	岡山	全国教職員卓球連盟	
9	吉川 昌和	岡山	全国教職員卓球連盟	
10	大島 礼子	岡山	全国教職員卓球連盟	
11	岡 宣之	岡山	全国教職員卓球連盟	
12	岡崎 信雄	岡山	全国教職員卓球連盟	
13	羽賀 慎一郎	岡山	全国教職員卓球連盟	
14	土居 延次	岡山	全国教職員卓球連盟	
15	平松 晃一	岡山	全国教職員卓球連盟	
16	安西 弥一郎	千葉	全国専門部役員	0175888 上級指導員
17	宗片 信一	青森	全国専門部役員	0377151 卓球コーチ
18	丸山 茂樹	神奈川	全国専門部役員	
19	塚田 博文	長野	全国専門部役員	0197867 卓球コーチ
20	山田 斉	群馬	全国専門部役員	
21	飯田 裕仁	岐阜	全国専門部役員	
22	小中 喜貴	青森	母体 コーチ	0371969 卓球コーチ
23	安藤 裕之	岩手	母体 コーチ	
24	熊谷 勝明	福島	母体 コーチ	0205062 卓球コーチ
25	村田 政宏	千葉	母体 コーチ	0371997 卓球コーチ
26	伊藤 裕紀	神奈川	母体 コーチ	
27	今 福護	静岡	母体 コーチ	0336250 上級コーチ
28	寺島 大祐	静岡	母体 コーチ	0336249 卓球コーチ
29	宮 木操	京都	母体 コーチ	0178009 上級コーチ
30	大西 薫	愛媛	母体 コーチ	
31	小野 寺充	福島	安積 黎明 高校	
32	木部 貴史	千葉	船橋 啓明 高校	
33	岩 渕大毅	千葉	市川 南 高校	
34	政所 太郎	神奈川	日本 大学 高校	0430503 卓球コーチ
35	大島 卓也	神奈川	横浜市立 末吉 中学校	
36	筒治 和則	東京	都立 福生 高校	0371843 卓球コーチ
37	平 雅行	東京	小川 高等 学校	
38	平 亮太	埼玉	正智 深谷 高校	0197862 卓球コーチ
39	小 宮大	長野	長野 商業 高校	
40	土 井聡	富山	富山 中部 高校	
41	村上 悠馬	三重	白子 高校	0222933 卓球コーチ
42	南谷 浩次	岐阜	関 商工 高校	0360796 卓球コーチ
43	徳江 政輝	大阪	門真市立 門真はすはな 中学	
44	小林 顕史	島根	出雲 高校	
45	森 脇直紀	島根	出雲 西 高校	
46	八百 野真人	広島	広島 工業 大学 高校	0409497 上級指導員
47	小林 明史	山口	岩国 商業 高校	0072318 上級コーチ
48	松山 大起	香川	三木 高校	
49	松木 義和	佐賀	鳥栖 高校	
50	杉本 博俊	岡山	総社市立 総社 中学	
51	野崎 雄一	岡山	総社市立 総社 東 中学	
52	石下 義久	岡山	倉敷 商業 高校	
53	萩原 健一郎	岡山	山陽 女子 高校	
54	藤井 篤郎	岡山	岡山 一宮 高校	
55	藤井 進	岡山	岡山 工業 高校	
56	水野 大一	岡山	金光 学園 高校	
57	田野 雅人	岡山	岡山 芳泉 高校	
58	古賀 壮一郎	岡山	倉敷 南 高校	
59	柴田 純一郎	岡山	倉敷 青陵 高校	
60	久戸 瀬隆之	岡山	総社 南 高校	

講義 I 【世界卓球の現状とジュニアに必要な事！】

(公財)日本卓球協会 男子JNT監督 田勢 邦史 氏

目 次

- ・世界の潮流 サービスの傾向
- ・世界の潮流 レシーブの傾向
- ・日本の課題 ツッツキからの戦術
- ・日本の課題 決定打
- ・進化を続ける世界チャンピオン馬龍
- ・JNT選手の課題



1 世界の潮流

(1) サービスの傾向

① ロングサービス

世界選手権の使用率(準々決勝以降の全ての試合)を調べてみると、2年前と今回では9%から15%に増加した。その理由としては、男子ではチキータレシーブを多用する選手が増えてきている中で、チキータレシーブがやり易い短いサービスに絞らせないようにするために長いサービスが多く使われるようになってきたと言える。

ジュニアの選手は色々なモーションで短いサービスを出すのが上手いが、チキータレシーブで回転を掛けられるとレシーブミスも少なくなるのであまり効果が無い。そこで、短いサービスだけでなく、ロングサービスを効果的に用いることによって、短いサービスが生きてくる。

このように、今やロングサービスは不可欠ではあるが、待たれて強打されると精神的にもダメージが大きく、次に出し辛くなるので、質を高め、出すタイミングや配球も考える必要がある。

またロングサービスを出した後の待ち方(カウンターなのかブロックなのか)も重要である

② 配球

(例)馬龍がチキータレシーブの多い中国選手(日本人に似ている選手)と対戦した時の配球

- | | | | |
|---------|-------|---------|-------|
| ①バックロング | ②ミドル前 | ③バックロング | ④フォア前 |
| ⑤ミドル前 | ⑥フォア前 | ⑦ミドルロング | ⑧バック前 |

「殆ど異なる場所に出している。同じ場所に出す場合、回転の異なるサービスを出している。」

このように、2年前はフォア前が52%であったのに対し、今回は20~30%と少なくなり、逆にバック前が20%増えた。その理由としては、最近の選手はフォア前のサービスに対してもチキータレシーブをし始めるようになり、その質が徐々に上がって来ているので、的を絞らせないようにするためであると考えられる。最終ゲームの大事なところで的を絞らせないために、1ゲーム目からこのような配球をしている。

日本のジュニア選手で多く見かけるのは、フォア前が効いたらずっとそこに出してしまい、最後の方で効かなくなり、今までサービスを持っていたときに得点できていたのが、逆にサービスを持ったときにプレッシャーを感じるようになってしまう。

(2) チキータレシーブの傾向①

チキータレシーブが出はじめた頃は、まだそんなにその処理が上手くなかったが、最近はみんな上手になってきていて、逆にチキータをした方が展開が不利になっている場合もある。だからといってチキータをやめるのではなく「チキータ処理からラリーがスタートする」「チキータをした後は厳しいボールが返ってくるということを頭に入れておく必要がある。

チキータの質を高めることも必要だが、そのことばかりに頭が働いている傾向もあるので、チキータ処理された後のことをしっかり考えておく必要がある。

(3) チキータレシーブの傾向②

このようにチキータ処理が上手になってきているので、これからはチキータレシーブの質を高める必要もある。厳しいコースに一発で抜く早いチキータとか、思いっきり下回転を掛けてすごく曲がっていくチキータが重要になってきている。

(4) チキータレシーブの傾向③

ラリーはチキータレシーブからはじまるということを入れておき、4球目、6球目、更には8球目くらいまで準備をしておく必要がある。チキータは待たれているので、その後の4球目以降の質を高めていくことが重要である。

2 日本の課題

(1) ツッツキからの展開

今のジュニアの選手はすぐにチキータをしたがる。相手がロングサーブばかり出しているにもかかわらず、チキータをし続ける選手もいる。今のジュニアの選手に不足しているのは、ツッツキからの戦術である。前進回転のボールには慣れているが、単純なツッツキにミスをしてしまう選手が多い。ストップは出来るがツッツキが出来ない選手が多いので、良いツッツキに対してはミスをしてしまうことがある。

ツッツキをしてからの展開(ブロックなのかカウンターなのか)を考える中で、今の若い選手は超攻撃型なので、カウンターばかりしている。卓球は進化しているが「ツッツキからのブロック」がとても重要な技術であることは今も変わらない。

(2) 決定打①

中国選手は台上の少し浮いたボールやハーフロングのボールを見逃さず、確実に決めることで相手にプレッシャーを掛けられる。

日本選手は打点を落としてしまい、それをカウンターされる。

(3) 決定打②

日本のジュニア選手はフルスイングで強打したら決まると思いがちだけど、レベルが高くなればなるほど、決定打を打ったとしても返ってくることを認識させてほしい。

そこで必要なのは、2本3本4本休まずに連打すること。中国選手が強いのは、一度フォアハンドで攻撃したら、それがずっとフォアハンドで続く。日本選手は1・2回フォアを打ったくらいで途中でバックが入って、そのバックで繋いだ所を狙われてしまうことがある。

結論としては、フォアハンドの連打ができるようになってほしい。

(4) 決定打(バックハンドカウンター)

最近の若い選手、特に張本、林(台北)、王楚欽(中国)等はバックハンドのカウンターが上手い。

3 進化を続ける世界チャンピオン馬龍

馬龍でさえプレースタイルを変えている。(オールフォアから両ハンドプレー)

4 JNT選手の課題

(1) 技術・戦術・戦い方

自分がやりたいことだけ考えるのではなく、相手のこともしっかり考えて(頭を使って)試合をしてほしい。自分の得意な技術だけで勝負するのではなく、苦手な技術でも得点につながる場合もある。勝負にこだわって、勝ちきるためには何をすべきか考えてほしい。

(2) 意識の改革(考え方)

日頃の生活や食事、練習やトレーニングにおいて常に意識を高く持って取り組んでほしい。

(3) 世界に出る

条件を満たせば、自主参加で出場できる海外の大会もあるので、積極的に世界に出て欲しい。

講義Ⅱ【女子選手の現状およびトップ選手の技術紹介】

(公財) 日本卓球協会 女子 NT ヘッドコーチ 渡辺 武弘 氏

目 次

- ・中国選手をはじめ世界トップの技術
- ・伊藤美誠選手の技術
- ・木原、長崎選手のチキータ、逆チキータ
- ・中国選手のチキータレシーブの傾向
- ・中国選手のレシーブの傾向とブロック力
- ・まとめ



1 中国選手をはじめ世界トップの技術

(1) 高速ラリー

女子は男子以上に台に接近して両ハンドでのラリーが高速化している。

(2) バックサイドからのフォアハンド攻撃

両ハンド高速ラリーの中でも、少しでも甘いボールが来ると回り込んでフォア強打できる。

(3) 鋭いバックハンド

ミドルや相手の逆をつくストレートなどのバックハンド技術が秀でている。

(4) 台上プレーの多彩さ

フリック、ストップ、台上ドライブ、チキータなど多彩になっている。

また、その対応策として、ハーフロングのサーブが主流になっている

(5) 大きく動けるフットワーク力

女子でも左右に大きく動く脚力が必要である。

2 伊藤美誠選手の技術

(1) ミドル攻撃

両ハンドが主流になっている中、ミドル攻撃が重要となっている。

(2) ミドル処理 (BH サイドスピン)

すこしナックル気味で、相手のフォア側曲がっていく

(3) チキータ

伊藤選手のチキータはバック表にもかかわらず回転量も多く、サイドスピンや下回転もあり、中国選手も取りづらくしている。

木原、長崎をはじめとし、日本選手はチキータ、逆チキータが上手である

3 中国選手のチキータレシーブの傾向

★ 2017年と2019年の世界選手権女子シングルス準々決勝以降のデータより (大半が中国対日本)

チキータレシーブ後の得点率 (2017wttc) 44% → (2019wttc) 51%

チキータレシーブエースの割合 (2017wttc) 13% → (2019wttc) 23%

近年女子でもチキータの威力は上がっている！！

4 中国選手のレシーブの傾向とブロック力

★ 2019年の世界選手権女子シングルのデータより

ツッツキレシーブの使用率 (日本選手) 15% 中国選手 24%

ストップレシーブの使用率 (日本選手) 18% 中国選手 26%
中国選手はチキータ頼りなわけではない
先手を取られたときの得点率 (日本選手) 48% 中国選手 55%
中国選手は守備がしっかりしている

5 まとめ

(1) サーブ&レシーブ

最近の傾向としてはチキータレシーブへの対策としてナックルサービスが増えている。

(2) 打球タイミングの速さを追求した両ハンド高速ラリー

バックハンドでコンパクトにスピンをかけるラリーが増えている。

(3) 3球目やラリー中のまわり込みでのフォアハンド攻撃

両ハンドだけでは得点できないところに、甘いボールが来たら回り込んでフォア強打できるようにする。

(4) その他

ストレート攻撃、バックハンドの多彩さ、ブロック力、ラリーが続いても体勢が崩れない体づくり、戦術を変える勇気、セルフコントロール等を高めていく必要がある。

実技講習 I 【女子NTの練習及び世界で勝つための技術】

(公財) 日本卓球協会 女子NTヘッドコーチ 渡辺 武弘 氏

1 バック対バックの練習 (フォアも同じ)

- ・バウンドの上昇点をとらえて、押されないように回転をかけて返球する。
- ・打球タイミングが遅れるとオーバーミスするので気をつける。
- ・浅いボールや深いボールを判断しながら練習する。
- ・回転のかかったボールは、小さいスイングでライジングをとらえる。

2 中陣でのフォアドライブ (大きく体を使う練習)

- ・しっかり体を使ってフォアハンドドライブをする。大きく動くフットワークのトレーニングにもなる。
- ・相手のドライブの弾道、回転量やコースをしっかり予測しながら準備する。
- ・フォアクロス、バッククロスと必ず両サイド行うこと。
- ・慣れてきたらフォアクロスから徐々にバッククロスへ移動し、またフォアクロスへ戻る、といった練習をするとより効果的である。

※女子の選手は台に接近しテンポの早いラリーは得意とするが、少し空間感覚が苦手なので、こういう大きな空間でも自分のボールにして打球することができるように訓練が必要。

3 女子の選手に大切なフットワーク

- ・ミドル2本 (フォアで打つ) の後、オール (フォアかバック)、そのあと逆サイドへ、またミドルへ戻る、の繰り返し練習。
- ・なかなか続かないので、高い集中力を持って練習すること。

※意図としては、ミドル2本後のフォアが難しいので、その練習となる。

ピッチが遅すぎると練習効果が少ないので、ピッチの早さに注意すること。

4 レシーブからの4球目攻撃

- ・ミドル前にサーブを出してもらい（慣れてきたらフォア前へ）、チキータレシーブをバックにして、その後バック対オールラリー。（女子もぜひチキータレシーブを使えるように）
- ※慣れてきたら、ボールを送る方も少し相手のチキータを押すようにすると、さらに練習効果が高くなる。
- ・ツッツキレシーブをした場合には、相手のバックドライブ（オール）に対してのカウンターを狙う練習をする。その後は、バック対オール。
- ・フォア前サーブをバックで相手のバックヘツツキ、相手のバック側へのツッツキを回り込みドライブ、その後バック対オール。

※レシーブした後、4球目までを強いボールで打てることが大事。

5 多球練習（例）

- ・下回転をフォアとバックに1本ずつ出して、フォアドライブ。
- ・ネット際（オール前）のボールをフォアやバックで払う練習。
- ・フォア前ストップから、バックへ来た下回転をバックドライブ。
- ・フォア前ストップから、オールに来た下回転を両ハンドドライブ。
- ・ストップからオールに下回転（ドライブ）、オールに上回転（強打）。
- ・威力のあるドライブを、フォアとバックに交互に送球してもらい、ブロックまたはカウンターの練習。

※選手個々にあったメニューを考えることが大事である。

6 指導者からの質問に対する回答

(1) 下回転のボールをドライブした後、前進回転のボールが来たときに、打球点が遅れてしまい（つまり）オーバーミスする生徒に対しての練習方法は？

※上回転を打つときに肘を意識して（肘でカベを作って）、少し前へ出すイメージを持つと、打球点が遅れずに振り切れると思う。これはバックハンドも同じである。

(2) カットマンのスマッシュ処理の練習方法は？

※練習者はフォア側のストップを高くあげて返球、それを練習相手の人にフォア側にスマッシュをしてもらい処理する練習（ミスするまで続けて行う）。

同じようにバック側にスマッシュをもらい処理する練習。

(3) カットマンのラリー中の攻撃の練習方法は？

※多球練習で、3～4本ドライブを送球し、ループドライブがきた時にフォアハンドで攻撃をする練習。

実技講習Ⅱ [男子N Tの練習及び世界で勝つための技術]

(公財) 日本卓球協会 男子J N T監督 田勢 邦史 氏

1 はじめに

- ・選手には、勝ちにこだわる卓球をしてほしい。
- ・自分の卓球をして満足しても負けてはダメ。
- ・自分の卓球をしなくても勝つことに徹してほしい。

2 台上チキータ技術

・世界で勝つためには、チキータ技術の質の向上が必須である。

・チキータ技術→スピード・回転・コースの質の向上

・試合の出足は、相手の回転が分からないので、回転量を増やしてミスを少なくし、相手の回転が分かってくれば、スピードの速いチキータを行う。

・ポイント→サービスに対して、体姿を低くし・目線をボールに近づけてからレシーブを行う。

・サーブの長さが自分の予想より長い場合は、詰まる事が多くなりネットミスが多くなる。詰まる場合には、ラケットを横に振るようにすれば、詰まらなくなる。



3 チキータに対する処理技術

(1) バックハンド処理

①ショートサービスをバック側にチキータレシーブしてもらい、バックハンドでチキータ処理を行う。

※ポイント→相手のボールにタイミングを合わせて、バウンド後すぐにショートスイングで自分の力・回転で打球する。

3球目で得点するつもりで打球する。相手のボールに対して合わせないこと。

②10-10の場面で、質の高いボールを打てるようにする。意識を高く持つ。

(2) フォアハンド処理

ショートサービスをバック側にチキータをしてもらい、フォアハンドで処理を行う。

※ポイント→準備を早くして、スイングを小さくし打球後のスイングを速くする感覚で行う。バックスイングが大きくなると詰まるようになる。

表ソフトで処理をする場合、裏ソフトよりもミートを短く、はじく感覚で行う。

4 ループドライブに対するカウンター技術（フォアハンドカウンター）

(1) 右対右の場合

①相手にミドル前にショートサーブを出してもらい、ツッツキを相手のバックに送り、相手に回り込んでフォアハンドでループドライブをバック側に掛けてもらい、そのボールをバック側に回り込んで、フォアハンドでカウンタードライブを行う。

※ポイント→ループドライブに対して、姿勢を低くして目線をボールに合わせる準備を早くし打球する。打球時、ラバーに食い込む感覚を大切にする。球持ちを長くし、押し込む感覚を持つようにする。

(2) 左対右の場合（左がカウンターを行う）

①相手（右）にミドル前にショートサーブを出してもらい、ツッツキを相手（右）のフォア側に送り、相手にフォアハンドでループドライブをバック側に掛けもらい、そのボールをバック側に回り込んで、フォアハンドでカウンタードライブを行う。

②左対右の場合、相手のフォア側にツッツキをした時、クロスバック側に返球される事が多い。そのボールを回り込んでフォアハンドのカウンターで狙う。

③バック側を回り込んでフォアハンドでカウンターする場合、相手ボールのコースの判断と準備を早くする

- 5 浅いボールに対するドライブ技術（フォアハンドドライブ）
- (1) 現代は両ハンドによるピッチの速い卓球であるが、浅いボールには対しては、打球点を落として質の高いドライブを打つことが必要である。特に中国人は打球点を落とした位置から、質の高いドライブを打つ事ができる。どの打球点からも相手に隙を与えないドライブを打てる事が重要。
- (2) 多球練習で、相手に全面に浅く低いボールを送ってもらい、打球点を下げた位置からドライブで返球する。
- ※ポイント→右利きの場合、右膝が床に着くぐらいに落とした体勢から回転の多いドライブを打つ。
- 6 ドライブに対するブロック技術
- (1) 現代の卓球では相手にドライブを打たれることが多い。正確に相手コートにブロックで返球する技術は地味ではあるが重要。
- (2) ショートサーブに対してツツキで相手のバック側に返球し、相手に回り込んでバック側にフォアハンドドライブを打ってもらい、バックでのブロックで返球する。
- ※ポイント→相手のボールに合わせて入れるだけのブロックにならない。甘いボールが来たらカウンターで狙う気持ちで、厳しいコース・攻撃的なブロックを行う。
- 7 おわりに
- (1) 卓球で勝つ条件として、サーブ（1球目）・レシーブ（2球目）が最も大切である。常にサーブ・レシーブの技術向上に努める。
- (2) 常に練習中に一つ一つの技術の質を上げる意識を持つこと。
- ◎世界中同じような練習を行っている、選手の意識を高めて技術の質を上げる事が、試合に勝利するために最も重要である。

講義Ⅲ【2019年の国際大会から学ぶ】

(公財) 日本卓球協会 副会長 前原 正浩 氏

- 1 昨年の国際大会を見て感じたこと
- 世界の卓球レベルが全体的に上がっている。その中で日本がレベルアップしていくために、日中韓との交流や若い年代からの育成に力を入れている。伊藤選手はサーブの打つ位置を変える技術が特に秀でている。
- ・想像力を働かせた今までに考えられなかった得点パターン
 - ・想像力が養われるような練習や指導法の実践
 - ・握手して健闘をたたえ合うフェアプレー精神。フェアプレーは「心」の成長があって初めてできる。
- 2 卓球における心の動揺場面
- 国際大会や高校生の試合の中で動揺してしまう場面が多数存在する。大事な場面で動揺しないためにも、普段の練習から試合を想定した様々な準備や取り組みが必要となる。

① 試合の中での主な動揺場面

- ・ラケットの紛失
- ・ラバーの欠損
- ・怪我
- ・誤審
- ・タイムテーブルの変更
- ・ネットイン、エッジボール 等々

② 動揺しないための準備

- ・ゴムチューブやバランスボールを使うなどしてコンディショニングの管理
- ・普段から書いている卓球ノートを見直し、対策を練る

③ コーチの役割

- ・団体戦の大事な場面で負けてしまった時から個人戦へ気持ちを切り替えさせる。
- ・1日で30ゲーム以上の試合を全力でこなすことができるように、忍耐と猛烈な頑張りを練習時から促す。
- ・筋肉の状態を保護するために、試合が終わったあとにすぐジャージを着せたり、氷を握ることで深部体温を下げる等のアイシングをしたりさせる。
- ・卓球台を横の位置から見ることで打球点や台との距離感を伝える。
- ・判定に納得がいかなかった場合は審判に正式な方法でアピールする。

3 集中力

試合の映像や中継を見ていると、有名選手がレシーブの時に真剣な目つきをしている。相手選手の一挙手一投足を見逃さないために集中している。練習の時から、集中して取り組むこと大切。

講義VI【日本卓球協会の中枢付近における心理サポート活動の実際 ～選手の道を支える～】

(公財)日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会委員 水島 禎行 氏

1 自己紹介～心理サポートの専門性の形成～

講師は、東北大学理学部地学系から、筑波大学大学院博士課程スポーツカウンセリング論専攻に進んだ経歴を持つ。青森県スポーツ科学センターの心理サポートセンターを経て、2015年から日本卓球協会に所属。

心理サポートスタッフとして青森県スポーツ科学センターの立ち上げに関わる。1対1でのカウンセリングに取り組み始める中で、カウンセリングの目的が自分の中で明確になっていないと痛感されたところから、心理サポートの専門性を形成する必要性に思い至る。様々な書籍を当たる中で、河合隼雄の「心理療法序説」に著された「人生の過程を発見的に歩むのを支えるのが心理療法」という記述に出会い、今日に至るまで、氏のカウンセラーとしての軸となっている。

これは、端的に言えば、「専門家たるカウンセラーが問題を突き止め、解決策を提示するのではなく、来談者(アスリート)自身がこれまでの過程を振り返り、現在の問題を掘り下げ、過去の出来事をいかに自分の中で収めるか、いかに今抱えている問題にいかに立ち向かうかを模索する営みを手助けする」という立場である。具体的な手立てとして、「選手の話聞く」「目標設定技法、イメージ技法、リラクゼーション技法」「選手を見守る」の3本の柱を活用している。

2 ナショナルトレーニングセンター及び海外大会における心理サポート活動

いずれのカウンセリング場面でも、カウンセラーからアドバイスや指導を与えることは基本的に避け、選手・コーチが自ら問題の背景や対応の仕方を発見することを重視している。

(1) トレセンで1対1の心理サポート

大半(2019年度は86.5%)が、選手・コーチ自らがスポーツカウンセラーを訪れる形で行われている。大会前の目標設定と大会後の振り返りを、対話をしながら進めていく。この繰り返しの中で、単なる試合の内容・勝ち負けだけでなく、選手としての人生に関わるような深いテーマへ進む場面も出てくる。

(2) トレセンでメンタルトレーニングの講義

相手が何をしてくるかを予測して、対策を立て、それに合った練習目標の設定を行うセッションを、講義形式で実施した。国際大会に出場するNTやエリートアカデミーの選手は、絶えず他国から分析されている。そのため、「相手は私の強みを消すために何をしてくるか?」「それに対して、自分はどう対応するか?」そのためには、どのような練習をするか?」を考える内容で講義を行った。

(3) 大会帯同での心理サポート

レストランや試合会場、ホテルのロビーなど、可能な場所で行う。ある年の世界大会では、事前合宿から試合本番までの18日間で、計71件のセッションを行った。

3 心理サポート活動全体からの気づき(大事なポイント)

(1) 選手が自発的に心理サポートを活用する(選手が自分で選択すること)。

(2) 選手の言葉を聴いていき、選手自身が自分の物語を形成していくのを支えること。そのため、問い詰め・強制・管理はしないこと。

(3) 選手がどうなりたいかを支える仕事であり、時にはコーチ等と対立する場面もあるが、カウンセラーは選手の味方としての立場を貫くこと。

4 学校の部活動で行うこと

NTやエリートアカデミーで行っている心理サポート活動の内、学校の部活動でも実施できることとして、**目標設定の小サイクル**(試合の振り返り→次の試合時のプレー内容目標設定→明日から日々の取り組み目標設定→練習・試合→……)を選手自身に回してもらおうことが考えられる。さらに、練習の一部に、選手自身が設定した課題に対応した練習をする時間を確保するとより効果的である。

また、選手が負けた際に、指導者の言葉かけ一つで、選手の卓球に対する向き合い方が変わってくることも、指導者は理解しておくべきである。

まず、選手が負けた時には、「選手が指導者の言った通りにしなかったから」などと安易に選手のせいにならず、指導者の指導に問題点・反省点がなかったかを振り返ることが重要である。「なぜ言った通りにしなかった(できなかった)のか」を指導者自身が振り返ることで、練習の内容や指導法が成熟していく。

また、「前の大会と同じ順位で、成長が見られない」とか、「前と同じ負け方じゃないか」といった声かけも、指導の場面ではしばしば見られる。しかし指導者は、結果そのものよりも、プレー内容の変化を見抜き、評価する言葉をかけるべきである。例えば前回と同じ結果であったとしても、何も変わっていない選手はほとんどいない。プレー内容で良くなった点を評価することで、卓球に前向きに取り組むことのできる選手が育っていくのである。