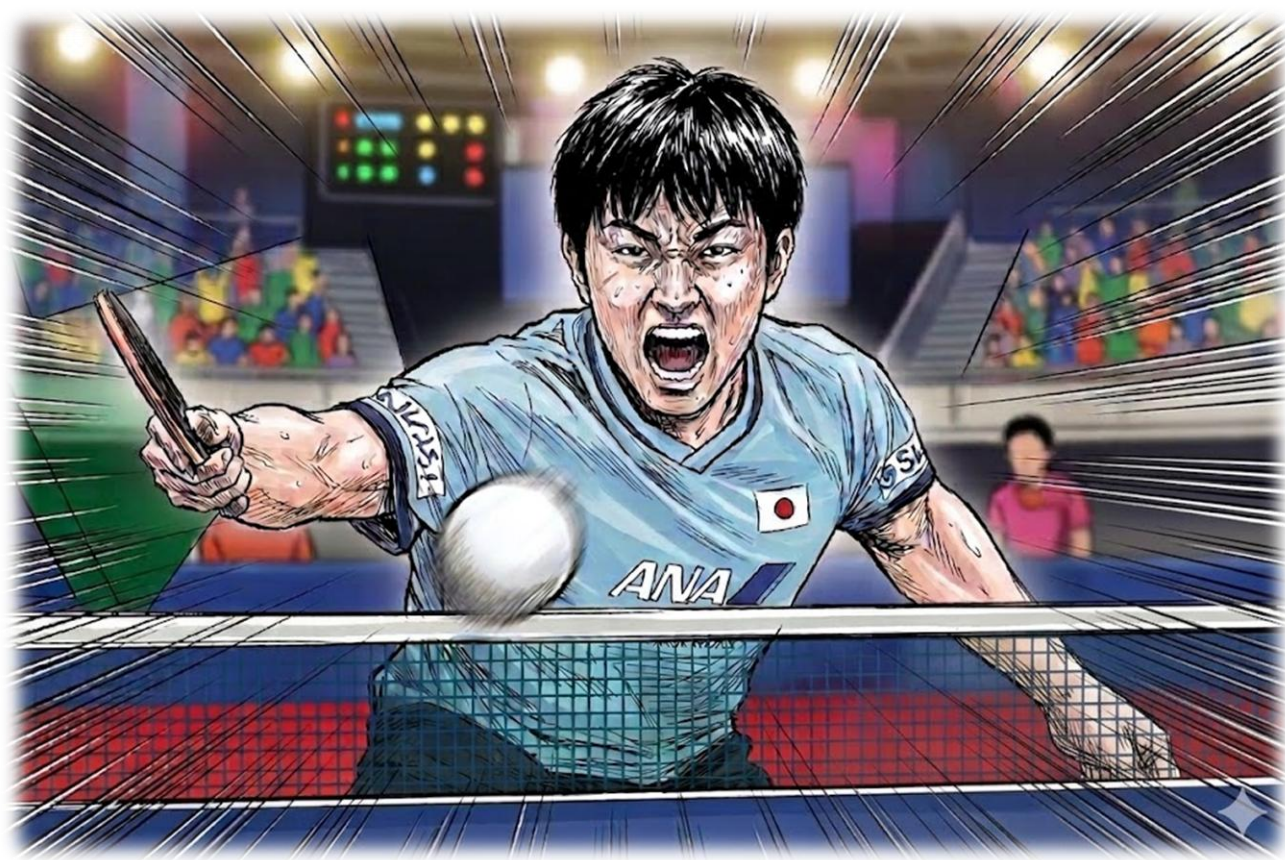


# 令和8年度

# 石狩管内1年生卓球講習会



期日：令和8年5月16日（土）

学校名

会場：北広島広葉中

名前

## 講師自己紹介

名前 山崎 良祐

戦型 右シェーク ドライブマン

指導歴 遠軽町立南中学校 男子団体 道新杯全道ベスト8

網走市立第三中学校 男子団体 全道中体連 3 位 全国出場

男子個人 全道中体連 5 位 全国出場

全道中体連 2 位 全国出場

全国中体連ベスト 32

女子団体 全道中体連ベスト8

はじめに

偉そうに指導実績を書いてみましたが、私は**大した指導者ではありません**。どの大会の実績も子どもたちが**努力した結果**です。だから、今日の指導で皆さんを、いきなりうまくできる指導者ではありません。ただ、みなさんがうまくなるためのヒントはたくさん渡せると思います。皆さんがヒントをつかんで、一流の選手に成長することを期待しています。

## 本日の講習会の予定

### 0.目標設定とモチベーションについて

1.ボール突きで「ラケットを使う全て」の感覚練習

2.チョビで「触る」と「角度」の感覚練習

3.サーブで「擦る」感覚練習

4.足を動かして「フットワーク」の感覚練習

5.声を出して応援と試合練習



## 0. 目標設定とモチベーション

①大きな目標(=最終目標)を考えよう。

**長期目標→大会で優勝する。**

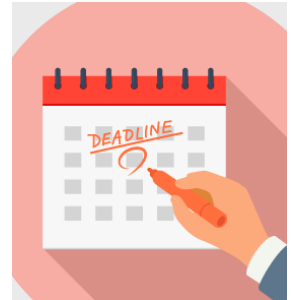
②大きな目標を達成するための小さな目標を考えよう。

**短期目標→ツッツキラリーを続けられるようになる。**

③それぞれにめ切を設けよう。

**長期目標→3年生になった最後の中体連で個人戦で優勝する。**

**短期目標→ツッツキラリーを50回続けることを、6月中に達成する。**



現実的に達成可能な目標よりも少し上の目標にしておくことが**モチベーション**に繋がります。大きすぎる目標は目標にならないし、小さすぎても目標にはならないのです。

## 1. ボール突きで感覚を鍛えよう

はじめに…ボール突きが大事な理由 **BEST 3!**

第一位 どこでもできること。台がなくても、家でも、隙間時間でも。

第二位 角度と力加減の調節ができる

第三位 卓球に必要な全ての感覚の練習ができる

☆卓球に必要な感覚

① さわる →一番重要な感覚。すべての技術の基本である。

② はじく →ボールにスピードを加えるのに重要な感覚。

③ こする →ボールに回転を加えるのに重要な感覚。**間違った角度**が必要。

※間違った角度=飛ばしたい方向にラケット面が向いていない状態

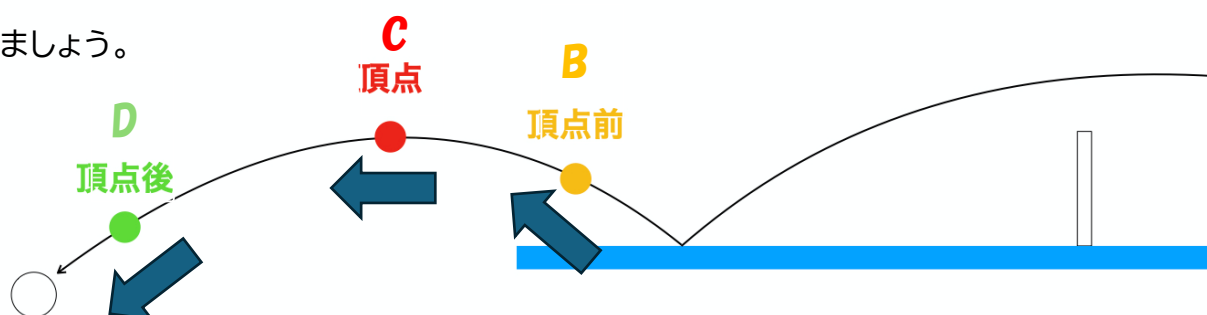
色々なボール突きを紹介するので、練習しましょう。(※必ず目標をもってやろう)

1 ノーマル 2 リバース 3 インパクト 4 ゼロバウンド 5 バウンド  
6 リフティング 7 レッグスルー 8 ムービング 9 ターンアラウンド 10 スピン  
11 ドリブル 12 アルティメット

実際にやる前に…… ☆**グリップ**と**脱力**と**捻転**について

## 2. チョビで、「さわる」と「角度」の感覚練習

チョビはめちゃくちゃ重要な練習です。台のネット際に立って行ったり、卓球台を半分にして行ったり、机を使って行ったり。3年生が引退するまで(入部からおよそ3か月)はひたすらこの練習をすることが上達のカギを握ります。そのために卓球に必要な打球点を学びましょう。



三つの打球点が基本となります。

- ・頂点前の打点(ボールの矢印が上向き)…打球点 B
- ・頂点(矢印が横向き※実際には止まっている)…打球点 C
- ・頂点后(ボールの矢印が下向き)…打球点 D
- ・(バウンドと同時…打球点 A)

### チョビ = B の打球点で触る

ボール突きの感覚を生かして、やってみよう。(※何回続けるか、目標を決めること。)

○チョコビの練習方法をいくつか紹介します。

0…コロコロラリーF&B(1~3)

① バック対バック ②バック対フォア ③フォア対フォア ④バック対切り替え

### 3.サーブで「擦る」感覚練習

サーブは卓球で一番重要な技術です。全ての試合はサーブから始まります。あらゆる技術で負けていても、**サーブが強いと実力差を覆す**ことができます。そして、サーブの強さは **100%努力**で決まります。

強いサーブの条件 ①回転 ②スピード(弾道) ③コントロール

今日はその中の①回転と②スピード(弾道)

① 超基本編

I トスはできる? IIあてるだけサーブ III 低くて速いサーブ

① 回転編

I ひっかかる感覚練習 II 転がす感覚練習 III 台の上で転がす

IV 地面に向けてサーブ V 台から離れてサーブ VI ラケットの縁当て

※**大原則として、ボールを通過した後にラケットを握ろう**

② スピード(弾道) 編

I 台の縁当て II 割れ玉当て III タオルを置いて IV ネットを外して

③ 研究編

○覚えたサーブが安定するように何度も出す→サーブ練習

○新しいサーブに挑戦したり、回転を増やしたり→サーブ研究

→モーション、回転のバリエーション、サーブは無限に工夫できます。

## 4.足を動かして打球してみよう。

- ・大原則は、行きたい方向の逆の足で地面を蹴ることです。
- ・左に行きたいときは右足で地面を蹴る。右に行きたいときは左足で地面を蹴る。
- ・基本的には**動き終えてから**打球します。

※ある程度上達すると、動きながら打球することも必要です。



### 足を動かす超基本練習

- ①ステップ練習
- ②バック側お腹に当てよう練習
- ③バックでラケットに当てよう
- ④フォア側でキャッチしよう練習
- ⑤ラケットでキャッチ練習
- ⑥フォアでラケット当て練習

## 5.声を出して応援と試合をしよう。

### I 卓球の基本ルール

- ①サーブは2本交替。
- ②11点先取。
- ③デュース(10-10)になったら、サーブは1本交替。2点差がついたら決着。
- ④3ゲームズマッチなら2ゲーム先取、5ゲームズマッチなら3ゲーム先取
- ⑤フルゲームになった場合は、どちらかの点数が5点になったらチェンジコート

※卓球は相手コートに返せる人が勝つスポーツです。

## II 試合で点数を取ったら喜んでみよう

① ガッツポーズ(肩より上)をして声を出そう。→全力じゃんけん

※声はなんでもいいです(ヨー、でもサーでも、ヤッターでも)

② 試合の応援をしてみよう。

1年生の中体連の一番の役割は**応援**です。

③ 応援する人の方を向いて喜んでみよう

点数をとったらベンチを振り返ってガッツポーズをしましょう。

## 最後に

私が思う卓球の良さは、大きく2つあります。1つは**生涯スポーツ**である、という点です。どれだけ年齢の幅があっても一緒にやれるスポーツは他にないでしょう。

そしてもう1つは「**やればできる**」スポーツだということです。生まれ持った足の速さも、身長も、筋力も、重要な要素ではありません。足が速いから勝てる、ということはないのです。**努力と工夫が一番の上達への近道**です。

無限の可能性を秘めた皆さんの成長を楽しみにしています。

「やればできる」

そして、

「継続は力なり」

