

令和5年度第10回西播地区高体連卓球部講習会(記録)

主催 兵庫県高体連卓球部西播支部
協賛 株式会社TTS タカハシ 姫路店
日時 令和5年11月12日9:00~16:30
場所 ウィンク体育館(姫路中央体育館)
講師 荒川翔一氏(株式会社TTS タカハシ)
講習補助 宮本博幸氏(東洋大姫路高外部コーチ)
田中冬威氏(日本郵政)
馬越一郎氏(株式会社TTS タカハシ)
模範プレー 東洋大姫路高校のみなさん



① 本日の日程説明

① 9:30~ 体操(怪我のリスクを軽減)・トレーニング

- ・動的トレーニング(パフォーマンスの向上)
ランニング ジャンプ 軽い反動を使った体操
体を大きく動かす 筋肉の柔軟性と関節の可動性を高める
- ・静的トレーニング(リラクセス効果)
反動を使わないストレッチ
筋肉を伸ばして一定時間保持する 筋肉の緊張を和らげ柔軟性を高める

ウォーミングアップ

あ) 肩のストレッチ

両手を伸ばして上下に8回 両手を伸ばして斜めに入れ替え 4回ずつ

い) お腹の側面ストレッチ

足を肩幅に広げて、少し外側に向ける
左右それぞれ頭上を通して側面を伸ばす 左右4回ずつ

う) 胸と背中ストレッチ

腕を90°に曲げ、胸の前で両手を引き付けて、手のひら側を上拳を作る
背中を丸めて肩甲骨を開く(伸ばす) 8カウント
両腕を外側に開き、胸を張って肩甲骨を寄せる 8カウント

え) ふくらはぎのストレッチ

足を肩幅に開き、右手右足首、左手左足首を横から持って屈伸 8カウント×2

お) 股関節のストレッチ

足を前後に大きく広げる 左右8カウント
足を左右に大きく広げる 左右8カウント

・左足伸ばしカートを立てる 右足曲げカートをつける 8秒 8秒

うまくできない人は、バランスが悪いかもしれないので注意してください。

トレーニング

チャイナステップ

- あ) 両足前後ステップ 遅く 8 秒 速く 8 秒
 - い) V字前斜めステップ 遅く 8 秒 速く 8 秒
 - う) V字後斜めステップ 遅く 8 秒 速く 8 秒
 - え) 左右開閉ステップ 遅く 8 秒 速く 8 秒
 - お) 前々後後ステップ～右足から～ 遅く 8 秒 速く 8 秒
 - か) 前々後後ステップ～左足から～ 遅く 8 秒 速く 8 秒
 - き) ランジ前後開閉 ジャンプ→両足揃える→ジャンプ入れ替え
遅く 8 秒 速く 8 秒
 - く) サイドランジ 遅く 8 秒 速く 8 秒
 - け) はねつきジャンプ 左右に蹴り上げるようにスキップ 8 秒
 - こ) タッピング 8 秒
 - た) もも上げ交互 スキップ 8 秒 胸つきジャンプ 8 秒
 - ち) スタージャンプ 8 秒
- ※) プロの選手は 30 秒ぐらい続けるそうです。

② 9:40～ 1日の練習メニュー例の紹介

A: サーブ&レシーブ B: 基礎 C: フットワーク D: 課題 E: 多球 F: ゲーム形式 で構成

1日を通して注意してほしいことは・・・

まず、打球時に変化させる必要な要素 4つ

その1 回転 の変化

その2 スピード の変化

その3 コース の変化

その4 タイミング の変化 (打球点をずらす) を意識する

次に、自分の体の使い方、関節の使い方、身体を上手く使いこなせるように意識する

(ジョイント・バイ・ジョイント理論 **別紙PDF①参照**)

複数の関節を同時に上手に動かす

人間の体は、回る(回転)関節と曲げる(伸縮する)関節が交互にあるといわれています

9:57～

A: サーブ&レシーブ

- ・ サーバーとレシーバーが台に立って行う
- ・ サーブだけに意識がいきがちだが、レシーブしてもらうと緊張感が出る

B：基礎

- ・フォアロング ミス少なく テンポよく
- ・バックロング 打球点が早くなる 体の前でとらえるので
- ・ストレート 試合では効果的なことも コース交代
- ・ドライブ ブロック フォアフォアだけでなく、フォアクロスで バックで打つ
距離感を養うために
- ・ドライブ ドライブ
ゆっくり山なりに 最初はロビング対ロビングでもよい
片方の選手が押し込んで、片方の選手が続ける
試合では、押し込む選手がミスしやすくなることも
- ・表の選手は台の近くではじいたり、下がってつないだりする
表 スマッシュ カットマン ドライブ
- ・ドライブ対カットマン
最初はゆっくりでミスしないように
フォアクロス バッククロス
- ・粒 ブロック&プッシュ 裏 ツツキ&ドライブ
粒 強弱をつける
粒 相手ドライブに対してブロック練習
- ・ツツキ 裏対カット
フォアクロス ストレートコース(ダブルスでよく使う)
- ・ストップ対ストップ
フォアクロス バッククロス 粒対裏
裏の人は浮かさないように

C：フットワーク

大きい動作と小さい動作で動く

- ・フォア対バック 最初は 台2/3面
しっかり動いて
難しければ半面でも
できれば全面まで
- ・バック ミドル バック フォア (小さく切り換え、大きく切り換え距離調整)
- ・フォア2 バック2
(1球目普通にうち、2球目強く打つなど調整して)
(移動しながらの1球目、体勢たて直しての2球目)
- ・フォア バック 回り込んでフォア
粒&表の人は、自分の打った球の返球の変化に惑わされないように
- ・カットの両サイドの切り替え
カットマンはストレート 裏はクロス
難しいときは ワンコースで切り返し
今は、フットワークの練習なので変化よりも動き優先

- ・ドライブ&ツツキ 前後と斜め
ワンコース からの
ツツキのみフォアへ 逆パターンも

D：課題 試合で使うパターン練習

まず、3球目攻撃

- ・サーブ フォアへツツキ ドライブ全面
試合ではよく使う

5球目攻撃

- ・サーブ バックへツツキ ドライブ 返球 5球目を意識
自分のパターンでいろいろ
3球目、フォアでドライブかバックでドライブか選択する
返ってきたブロックを両ハンド攻撃

さらに、4球目攻撃・6球目攻撃

- ・サーブ バックへツツキ つなぎ 4球目攻撃
- ・サーブ ツツキ ドライブ ブロック つなぎ 6球目攻撃
攻守の切り替え

ほとんどの得点パターンは5球目までで決まる

次に、カットマン

- フォアクロス カット、次にドライブで返球
カットだけでなくドライブを混ぜて、相手の待ちを外す。
ミドルの処理 ここを狙われやすい
カットマンだけでなくミドル攻撃・守備は重要

E：多球

- ・フォア前ツツキ 回り込んでドライブ
- ・バック前払い 少し下がってバックドライブ
- ・粒高 両サイドに打ってもらい、テンポよく返球
- ・バックツツキを連続ドライブ 早いタイミングで
- ・バックへの短めの連続ツツキを、フォアで連続回り込みドライブ
たまにフォアへのロングボールを飛びつき
バック側足でしっかり微調整しながら
- ・カットマン ミドルから両サイドにスマッシュ
少ししんどい 慣れればストップも

様々なパターンを組み合わせるメニューを考えてください

少し休憩

③ 10:45～ 紹介&実践へ

B: 基本の打球の紹介

弾く 三球目 上回転 スマッシュ

下回転 スマッシュ

弱く弾く 中くらいで弾く 強く弾く

相手の待ち方を外しながら弾く

ゆっくり上げてもらって 弾く

台上なのか、台から出るのか、距離感を保って

擦る 3球目 ドライブで確実に入れる

ブロックする 安定するまでは、打球点は頂点すぎでよい

得点にはつながりにくい、4球目5球目6球目につながる技術

止める 相手のドライブをブロック

流す ミドルに短い順回転サーブ 回り込んでバックへ払う

回転を利用しながら 相手の逆を

ミドルに短い逆回転サーブ 相手のフォアに

回転に逆らわず相手のフォアへ

10:55～

まず、実践 弾く練習 各台に分かれて

前進回転の球をオーバーミスしている選手

→打球点を高くして上から打つ感じで

→ミスが多い人は、スピードを落としてまずは入れること優先に

→スマッシュのとき、ミスが多い人

肘の位置を安定させて、コンパクトにまとめて

次に、ドライブとブロック

前進回転のドライブの処理と、ツッツキの処理どちらも行ってください

次に、台上の短いサーブに対して 流していく

横回転は飛んでいく方向を利用して、ナックルは自分で方向を決めて

フォアとバックそれぞれ行ってくださいね

流す動作は、後ろから前というよりもラケットヘッドをワイパーみたいに

右から左あるいは左から右に起こしていきます。

11:25～ 流しの補足 うまくいかない人

後ろから前 ×

手首を返してしまう、大きく使わない× 安定しないので

3時から12時の方向に、

バックは9時から12時の方向へ

右から左に振る 左から右に振る

ゆくゆくはどちらの回転にも対応できるように

しばし休憩

E：課題練習 台から出たサーブに対するドライブ&

台から出ないサーブに対するツツキ、ストップ
台からの距離を判断してもらって・・・
台から出れば、ドライブ 台の中なら、ストップかツツキ
まず感覚の練習 トスしてラケットをその場に置く感覚で
バウンド直後を、ボールがその場に留まるように
次に、ネット際で、ストップ対ストップ 切るといよりも・・弱く 当てる・乗せる
ストップのラリーから長いツツキを
コースはストレート 難しければバックバックで
相手に悟られないようにバックスイングを取らずに肘で長く出す
片足を前に出すとやりやすくなります。
できるだけ、バウンド直後を置くだけで
ラケットヘッド、立てずに少しさげて、
実際ドライブを交えて
サーブ→台から出る→ドライブ(最初はゆっくり山なりでよい)
→台に留まる→ストップ(台上で2バウンド)
→台に留まる→押し込むツツキ
ドライブうまく入らない人、台の真ん中にもちあげて入れます

12:10 整列

午前中のまとめ

スピード重点の人が多いような気がします。

日本卓球協会の統計によると試合のミスは、7割から8割がオーバーミス

ネットは気になるのですが、一番は、台に収めること

スピードを抑えても台に収めるようにしていきましょう。

振りすぎ、詰まりすぎ、

なぜうまくいかないのか、考えられるようにしましょう・・・

昼休憩 ～13時まで

午後の部

13:00~

フットワーク1

1. 一歩動(左右) 多球 一歩出して打つ 右・左
試合では、緊急の時のみに使用するが良い
2. 二歩動(台上)
左利き 台上の処理 右→左 打つ
フォアもバックも
3. 三歩(左右) 右に動くとき 右(小さく)→左→右
左に動くとき 左(小さく)→右→左
4. 3. の応用 とびつき(斜前)
右に動くとき 右→左足クロス→左重心で右で踏ん張り
(バックスイングは一步目の右足と同時に)
うまくできない人は、学校に帰って練習を

10分休憩

14:10~ (ここからカットマン・粒高は別メニューで)

フットワーク2

(中陣左右)

中陣になると球が返ってくる幅が広がる

ダブルスも見据えて、中陣からの動きの確認

四歩動

1. 二歩動+二歩動でフォア、二歩動+二歩動でバック

現代卓球に必要、交叉すれば戻りが遅くなる可能性がある

2+3 歩動

2. 二歩動+三歩動でフォア、戻りはできれば二歩動+二歩動

4×2 歩動

3. 二歩動4回+二歩動4回 できるだけ細かく速く動いて

両サイドのツツキをドライブ攻撃

15:05~休憩

15:10~

1セットマッチ(デューズなし)

審判したら試合を

④ 15 : 50

静的トレーニング

あ) 首のストレッチ

首を左右に曲げる 8カウント×2回

右に曲げて右手を左側頭部に軽く添える 左に曲げて左手を右側頭部に軽く添える

い) 肩と腕のストレッチ

胸の前で十字に組み左右に伸ばす 身体は正面を保つ 左右8カウント

腕を上げ背中側に曲げ、もう片方の手で軽く押して伸ばす 左右8カウント

う) 腕と脇腹のストレッチ

い) のストレッチをキープして左右に体を伸ばす 左右8カウント

え) お尻周りのストレッチ

座って片足を曲げて立て、もう片足は曲げて寝かせる そのまま立てた足を抱える

左右8カウント

お) 大腿筋のストレッチ

足を後ろに曲げ片手で足首を持ち後ろに引っ張る

少し前傾して足が開くようにしっかり伸ばす 左右8カウント

質疑応答

- ・試合中の選手へのアドバイスの内容方法

何が正解か難しいが・・・

相手のプレースタイルを伝える

精神が安心したり向上するようなことを伝える

このサーブ効いている このコースがよい

選手に伝えたことを繰り返してもらってもよい

別紙PDF②参照

最後に・・・

今日のスマッシュ

肘の位置を安定させてコンパクトに

振りが大きくても入るが、

肘を動かしすぎている

肘の位置が動きすぎないように、固定させるつもりで安定させる。

振りが大きい人と、肘が先に左に回転している人は注意

今日のドライブ

安定感がない人・・・膝が立っている 足幅が狭い

膝をまげて、足幅を広げて、打点は遅くてもよいので、確実に入れる。

※スピードに特化している人が多いので注意して下さい。