

令和5年度第10回西播地区高体連卓球部講習会

主催 高体連西播支部卓球部

協賛 株式会社TTSタカハシ 姫路店

日時 令和5年11月12日(日) 9:00~

場所 ウィンク体育館

内容

午前

9:30~10:00 体操 トレーニング

ジョイントバイジョイント 打球時に意識する要素

10:00~10:20 1日の練習メニュー紹介

サーブ&レシーブ 基本 フットワーク 課題 多球 試合

10:30~11:10 基本の打球

弾く(上・下回転) 擦る(下回転) 止める(ブロック) 流す(ナックル・横回転)

11:20~12:00 課題 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ッツキ

午後

13:00~13:55 フットワーク 一歩動(左右) 二歩動(台上) 三歩動(左右) とびつき(斜前)

14:05~15:00 フットワーク 四歩動(中陣左右) 2+3歩動(中陣とびつき) 4×2歩動(前陣)

15:10~16:00 試合 下剋上方式(エレベーター) 1セットマッチ(デューズなし)

16:00~16:30 体操 質疑応答

メモ

事前質問事項

①試合中の選手へのアドバイスの内容・方法

相手の主なパターンを伝える

精神が安心したり向上するようなことを伝える

②練習前のアップ、練習後のクールダウンの例があれば 試合前のアップ、試合後のクールダウンの例

動的トレーニング 筋肉の柔軟性と関節の可動性を高める（パフォーマンスの向上）

静的トレーニング 筋肉を一定時間伸ばして緊張を和らげ柔軟性を高める（リラクセス効果）

③西播地区と阪神地区のプレイスタイルの違い 長所・短所があれば（地区による特徴があれば）

その年々に入団した選手や指導者の考え方による

地元クラブや近隣クラブの多さによって阪神地区は多種多様な選手が集まりやすいかもしれない（？）

④6年間してきたバレーの癖で、球を打つタイミングが早くなる傾向にある。しっかり待たなければならぬ場面で、身体は待っているのに手が勝手に先に動いてしまう。『意識する』以外に、効果的な方法があれば知りたいです。

ラージボールで待つ感覚・移動する感覚・打球する感覚を磨いてみる

⑤サーブ、ドライブ等回転量を増すためにはどのようにしたらよいか。または、回転がかけられない選手への指導はどのようにしたらよいか。

必要な要素を再確認する 進行方向にぶつかったり押していないか 球つきや簡単なサーブ練習

ボールの重心に対して 薄く 鋭く 追い越す ひきつれを起こす ⇔ 切る目的で強く叩きつける

⑥押し込むようなツツキ（深くて速いツツキ）のこつは？切るツツキのこつは？

当たってから少し押す（ぶつけ気味）ボールを追い越す（短い幅を鋭く長く持つ）

⑦ダブルスで、裏裏と裏粒高のペアの練習を教えてください。得点パターンにはどのようなものが考えられますか。

守る：ひたすらつなぎとブロックで粘る

攻めるパターンの練習：裏横下サーブ+粒プッシュ 裏ツツキ+粒プッシュ 裏ツツキ+粒流し

裏ツツキ切る+ドライブを粒ブロック+ツツキをドライブorドライブをカウンター

粒流し+裏ドライブ 粒プッシュ+裏ドライブ 粒ツツキ+裏ドライブ

⑧ダブルスの練習についてどのようなものがあるか（ダブルスの練習メニューの紹介をお願いします。）

基本：フォア2本バック2本 フォア3本バック3本 フォア2本バック3本（逆）

パターン：バック対5球目までの展開 フォア対5球目までの展開

⑨練習メニューは毎日同じものの繰り返しが有効ですか、日替わりで変化していった方がよいですか？

課題として取り組んでいるメニューは出来るようになるまで継続する

他のメニューは様々なパターンで行ってよい

⑩ダブルスのサービスはどのようなことを考えてだせばよいですか？（長短、回転、コース）

基本：センターラインに切ることも低く出すこと 多少の長短をつける

パターン：ロングサーブや横回転サーブを出した場合、どこに返ってきやすいか（返させたいか）