

# 報告書

## 令和6年度 全国卓球指導者講習会



期 日	令和7年1月5日(日)～6日(月)
会 場	島津アリオ 十 京都
主 催	(公財)日本卓球協会 (公財)全国高体連卓球専門部
後 援	全国教職員卓球連盟 (一社)京都府卓球協会 京都市卓球協会
主 管	京都府高体連卓球専門部 (公財)全国高体連卓球専門部 全国教職員卓球連盟

# 令和6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

(一社)京都府卓球協会 会長

初 田 泰 宏

(公財)全国高体連卓球専門部 理事長

宗 片 信 一

## 2 講 師 紹 介

(公財)日本卓球協会 男子NT監督

田 勢 邦 史 氏

(公財)日本卓球協会 女子NT監督

渡 辺 武 弘 氏

(公財)日本卓球協会 ストレングス&コンディショニングコーチ

浅 井 大 一 郎 氏

(公財)日本卓球協会 スポーツカウンセラー

水 島 禎 行 氏

(公財)日本卓球協会 NT情報事務サポート

原 隆 三 氏

## 3 日程説明および諸連絡

[ 閉 講 式 ] 1月6日(月) 11:50~12:10

## 1 あいさつ

(公財)全国高体連卓球専門部 理事長

宗 片 信 一

全国教職員卓球連盟

坂 部 忠 彦

## 2 諸 連 絡

### 連絡先

◇ 会 場 [島津アリーナ京都]

〒603-8334 京都府京都市北区大將軍西鷹司町 TEL:075-462-9191

◇ 宿 舎 [リノホテル京都]

〒615-0021 京都府京都市右京区西院三蔵町17 TEL:075-316-1200

## 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 ~ 13:20	開講式・日程説明	
	13:30 ~ 14:30	講義Ⅰ 【卓球競技における映像サポートについて】 (公財)日本卓球協会 NT情報事務サポート	原 隆三 氏
	14:45 ~ 15:45	講義Ⅱ 【競技現場における心理サポートの活用】 (公財)日本卓球協会 スポーツカウンセラー	水島 禎行 氏
	16:00 ~ 17:00	講義Ⅲ 【卓球におけるストレングス&コンディショニング】 (公財)日本卓球協会 ストレングス&コンディショニングコーチ	浅井大一郎 氏
	17:00 ~ 18:30	宿舎へ移動	
	19:00 ~ 20:45	情報交換会	
1/6 (月)	7:30 ~ 8:30	朝食	
	8:30 ~ 9:20	移動	
	9:30 ~ 10:30	講義Ⅳ 【世界の女子卓球の動向と今後の日本女子の課題】 (公財)日本卓球協会 女子NT監督	渡辺 武弘 氏
	10:45 ~ 11:45	講義Ⅴ 【卓球男子の現状と今後について】 (公財)日本卓球協会 男子NT監督	田勢 邦史 氏
	11:50 ~ 12:10	閉講式・解散(昼食弁当受取)	

## 令和6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副部長	館山総合高校
2	宗片 信一	(公財)全国高体連卓球専門部理事長	青森商業高校
3	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
4	上石 修平	(公財)全国高体連卓球専門部事務局会計	有馬高校
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	小林 明史	(公財)全国高体連卓球専門部強化委員	柳井商工高校
7	坂部 忠彦	全国教職員卓球連盟理事長	
8	水野 恭彦	全国教職員卓球連盟事務局長	
9	平林 弘至	全国教職員卓球連盟理事	

### 2 講師

	氏名	役職	所属
1	田勢 邦史	男子NT監督	(公財)日本卓球協会
2	渡辺 武弘	女子NT監督	(公財)日本卓球協会
3	浅井 大一郎	ストレングス&コンディショニングコーチ	(公財)日本卓球協会
4	水島 禎行	スポーツカウンセラー	(公財)日本卓球協会
5	原 隆三	NT情報事務サポート	(公財)日本卓球協会

### 3 地元役員

	氏名	役職	所属
1	初田 泰宏	(一社)京都府卓球協会	
2	麻田 祐一	京都府高体連卓球専門部委員長	
3	並木 ゆき乃	京都府高体連卓球専門部	
4	米田 定世	京都府高体連卓球専門部	
5	西面 智章	京都府高体連卓球専門部	
6	徳田 直喜	京都府高体連卓球専門部	
7	村上 竜	京都府高体連卓球専門部	
8	河合 佳美	京都府高体連卓球専門部	
9	久保田 仁	京都府高体連卓球専門部	

令和6年度 全国卓球指導者講習会 受講者名簿

No.	氏名	都道府県名	所属
1	岡本英二	徳島県	徳島市立高等学校
2	行田和広	東京都	安田学園高等学校
3	坂一成	東京都	東京都立青井高等学校
4	坂根和志	島根県	島根県立宍道高等学校
5	平雅行	東京都	東京都立野津田高等学校
6	田中俊介	千葉県	千葉県立八千代西高等学校
7	宇仁田慎司	三重県	高田高等学校
8	渡辺孝慈	東京都	東京都立芝商業高等学校
9	佐藤良祐	千葉県	二松学舎大学附属柏高等学校
10	清水昂	滋賀県	草津東高等学校
11	水野恭彦	愛知県	全国教職員卓球連盟 事務局長
12	坂部忠彦	愛知県	全国教職員卓球連盟 理事長
13	平林弘至	兵庫県	全国教職員卓球連盟 監事
14	今井貴大	茨城県	茨城県立太田第一高等学校
15	清水信夫	三重県	三重県立四日市四郷高等学校
16	小山早苗	兵庫県	笹原中学校
17	藤田貴久	茨城県	つくばサイエンス高等学校
18	片桐尚彦	岐阜県	岐南工業高等学校
19	南谷浩次	岐阜県	関商工高等学校
20	筒治和則	東京都	東京都立福生高等学校
21	竹内聡	新潟県	北越高等学校
22	雨堤俊大	兵庫県	伊丹市立南中学校
23	小宮大	長野県	長野商業高等学校
24	中沢雄次	山梨県	甲府工業高等学校
25	澁谷敏夫	茨城県	茨城県立日立商業高等学校
26	平亮太	埼玉県	正智深谷高校
27	柏幸浩	岡山県	関西高等学校
28	三好昌永	徳島県	城南高等学校
29	中川智之	山口県	野田学園高等学校
30	河西弘誠	香川県	尽誠学園高等学校
31	臼井治子	大分県	別府溝部学園高等学校
32	松崎達也	千葉県	東京学館浦安高等学校
33	川村光男	愛知県	愛知工業大学名電高等学校
34	安西弥一郎	千葉県	全国専門部役員(館山総合高)
35	宗片信一	青森県	全国専門部役員(青森商業高)
36	塚田博文	長野県	全国専門部役員(長野工業高)
37	上石修平	兵庫県	全国専門部役員(県立有馬高)
38	山田斉	群馬県	全国専門部役員(前橋女子高)
39	小林明史	山口県	全国専門部役員(柳井商工高)
40	初田泰宏	京都府	(一社)京都府卓球協会
41	麻田祐一	京都府	京都府高体連卓球専門部委員長
42	並木ゆき乃	京都府	京都府高体連卓球専門部
43	米田定世	京都府	京都府高体連卓球専門部
44	西面智章	京都府	京都府高体連卓球専門部
45	徳田直喜	京都府	京都府高体連卓球専門部
46	村上竜	京都府	京都府高体連卓球専門部
47	河合佳美	京都府	京都府高体連卓球専門部
48	久保田仁	京都府	京都府高体連卓球専門部

# 令和6年度 全国指導者講習会 講義内容記録

## 講義1 【卓球競技における映像サポートについて】

(公財) 日本卓球協会 NT 情報事務サポート 原 隆三氏

### 1. 自己紹介

大分県出身 高知工科大卒 卓球歴は小6～大4の11年間。東京五輪から本職

### 2. 国際大会での映像サポートについて

試合の映像の収集 → データの整理 (データベースの作成) → 映像編集 → ゲーム分析 → フィードバック  
(映像や分析結果を渡すのみ。コーチングはしない)

- ・データの整理：試合映像は全て1つの規則に従ったファイル名 (2024\_イベント\_ラウンド\_選手\_国=選手\_国\_ゲーム数 (点数) ゲーム数) にリネームし、1カ所にまとめる (ポータブルハードディスクやクラウド上)
- ・映像編集：球拾いシーンをカット (選手からは好評)  
得点集と失点集をサーブからとレシーブからに分けて作成
- ・ゲーム分析：得点率をゲームごとにサーブからとレシーブからに分けて集計  
ダブルスはサーブ・レシーブの組合せごとに分けて集計  
数字を知ることによって客観的に見ることができ、認識と実際のすり合わせができる

### 3. 国内での映像サポートについて

国際大会での映像サポートの内容に加えて、練習 (多球練習、サービス練習等) の撮影も行う (選手やコーチが撮影)。国立スポーツ科学センターに約3万試合の検索機能付きデータベースがある

- ・映像編集：2画面並べて比較 (コーチと選手。サービスの成功と失敗) 通常の撮影に加えハイスピード撮影も (言葉より映像のほうが分かりやすい)
- ・ゲーム分析：得点率を ショートサービスとロングサービスに分けさらに、順回転、逆回転、横回転、YG に分けて分析  
サービスの第2バウンド点 (ハイトス、ミドルトス、ロートスごと)、レシーブのコース (バックハンド、フォアハンドごと) を成功・失敗に色分けして図を作成  
日本卓球協会の HP には日本卓球協会スポーツ医・科学委員会が研究成果をまとめた小冊子『基礎データから見た卓球』の電子データがある



### 4. 各チームで映像サポートをするための参考事項

- ・どの視点から撮影するか (俯瞰+斜め、横+斜め上、レシーバーの視点)
- ・見るときは大きな画面で。一方で試合のデータはスマホやタブレットでも利用できるように (ドロー

が公表されてから試合までの時間が短いため)

- ・編集や分析には映像編集ソフトや表計算ソフトを利用

## 講義2【競技現場における心理サポートの活用】

(公財) 日本卓球協会 スポーツカウンセラー 水島 禎行氏

### 1. 自己紹介

日本卓球協会スポーツカウンセラー/情報戦略スタッフ/NTC 卓球場専任施設担当スタッフ

### 2. どのように心理サポートの必要性が発生しうるか

- ・目標とチームの現状にある程度の距離がある場合、心理サポートの必要性が発生

### 3. 指導陣が認識しているチームの問題現象と個人の問題現象 (例)

- ・チームの問題現象：能動性の欠如・一体感のなさ・意欲の低さ・関係性の悪さ
- ・個人の問題現象：選手Aの態度や意識がチームに悪影響を及ぼしている  
選手Bは一生懸命だか試合のプレッシャー場面に弱い

### 4. 心理サポートの専門家との出会い

- ・心理サポートの専門家と連絡をとるときのポイント

迷うときは即断しない。チームと相談する・サポートの実施方法とその目的を確認する・サポートの実施回数/頻度/料金など気になる点を確認する

- ・注意したい専門家の特徴

(専門家の変更を検討してもよい)

話を分かろうとして聞かない人・「こういうことですね」と換言してくる内容に理解しようとする意思の不足を感じる人・私は専門家、あなたは何も分かっていないという姿勢の人・専門用語を使って上から話してくる人・指示してくる取り組みをしても良くなりそうにないと感じる人



### 5. チームサポート事例

事例：全国インターハイ出場を目標としている高校生チームのサポート

問題点：各中学の2番手の選手が入学・レギュラーと非レギュラーの取り組みの差が大きい・延長戦に弱い等

実施状況：週1～2回・無料・120分/回

実施内容：①チームの一体感向上：チームスローガン・チーム目標設定・グループワーク

②個人々の競技力向上：個人目標設定・イメージリハーサル・ビデオ分析  
グループディスカッション・SAQトレーニング

③集中力の向上：数字探し

④セッション後に指導者と情報交換をする

結果：県で優勝し、インターハイ出場を果たすチームに成長した

## 6. 個人サポート事例

事例：格上の選手にリードしても勝ちきれない

実施内容：選手の話聞くことがベース。「イメージリハーサル」を通して課題となる場面をシミュレートし、気持ちの流れや気づきを分析した

## 講義3【卓球におけるストレングス&コンディショニング】

(公財) 日本卓球協会 ストレングス&コンディショニングコーチ 浅井 大一郎氏

### 1. ストレングス&コンディショニング (S&C) とは

S&Cの目的：①ケガの予防 ②パフォーマンスの向上

S & C とは：コンディショニング=体力要素の向上

ストレングス (筋力) =神経-筋コーディネーション能力≒筋力

ストレングスを向上させることで、コンディショニング (持続力・筋力・敏捷性・柔軟性・スピード・パワー) も向上し、アスリートの身体を育てる。

アスリートにとってS&Cの目的を達成するためには…：

- ・最大筋力の向上を目指す→ケガ予防の観点から非常に重要となる
- ・その競技に関連する動作トレーニングする

### 2. パフォーマンスに影響する要素

身体 重力 地面

### 3. 卓球におけるケガの予防

卓球に多いケガ ①腰 ②肩 ③手首 ④肘 →予防が重要

ストレングス (筋力) トレーニングの効果

- ・神経-筋がコーディネーションされる=筋力の向上が起こる・骨が強化される・結合組織 (腱、靭帯、筋膜など) が強化される・柔軟性が改善される・体脂肪が増えにくくなる・筋力のバランスが良くなる

### 4. ビリオダイゼーション

ストレングス&コンディショニングの方法論

方法：ビリオダイゼーション トレーニング を「期」に分けてプログラムし計画的に行うこと



- 目的：①オーバートレーニングに陥る可能性を減少させる  
 ②適切な時期にピークパフォーマンスを獲得すること

期分け：解剖学的適応期（準備期）→筋肥大期→筋力期→パワー期

自体重トレーニングプログラム一覧 →QRコードからプログラムを閲覧できます



## 5. ウォームアップ

目的：練習や試合における身体的及び精神的な準備をさせること

方法：①からだを温める②からだの動く範囲を広げる③動きをスムーズにする

④怪我の予防⑤心の準備

効果：力発揮や瞬発力がアップする/体の反応が良くなる/体がしなやかに動く

呼吸が安定する/疲れにくくなる/気持ちが安定する

## 講義4 【世界の女子卓球の動向と今後の日本女子の課題】

（公財）日本卓球協会 女子NT監督 渡辺 武弘氏

### 1. 世界の女子卓球の動向

- ・台に接近しての両ハンド`高速ラリー

フォアもバックも回転をかけ、両ハンド`でラリーを行う展開が主流/足のスタンスは平行または右足前が多い/常にサイドステップ、速いボールを打ち込む/バックハンド`のラリーが約7割、バックが重要→バックを強くふるために足は平行がよい

- ・ツッツキレシーブでミドルを突く

深いツッツキは強く返球させることが多いためミドルにおくる/ミドルの返球により相手は少し体を動かす必要がでてくる

- ・ツッツキレシーブからの4球目両ハンド`攻撃

非常に多い展開/日本選手は普段からレシーブ+4球目の練習をしている

- ・甘いサーブに対して強力なチキータレシーブ

中国人選手の返球はバウンドがかなり低く速いため頻繁にチキータできない/ゆっくりのサーブはチキータされやすいが、スピードがあるとチキータされない

- ・ラケット面を立てて押し込む

レシーブでラケット面を立てて押し込むと、ネットミスを誘えたり逆コースをつけたりする

- ・ミドルへのサーブ

ミドルへのサービスは甘いレシーブとなりチャンスボールになる/ショートのみドルサーブやスピー



ドのあるロングミドル、曲がったりナックルだったりすると相手を困らせることができる

- ・異質ラバー使用選手の多彩な攻守プレー

普段練習していないため試合では苦戦/異質選手には今後、警戒する必要がある

## 2. 今後の日本女子の課題

- ・質の高いボールを送れる両ハンドのラリー力
- ・ラリーの7割ほどを占めるバックハンドの強化  
バックが上手いほど勝ちやすい/バックでループする展開が増えている
- ・ミドル攻撃に対する処理及びミドル攻撃の意識の高さ
- ・守備力の強化  
パワフルな選手が注目されるがブロックの上手さも必要である
- ・相手のループドライブに対する両ハンドドライブ攻撃
- ・横回転や無回転サーブに対する質の高いツッツキレシーブ
- ・中国人選手を倒すという意識を常に持ち続ける  
アジア選手権では団体で中国を破ることができたがWTTの個人戦では勝つ回数が少ない

## 講義5【卓球男子の現状と今後について】

(公財) 日本卓球協会 男子NT監督 田勢 邦史氏

### 1. パリオリンピックについて

- ・ミックスダブルス：北朝鮮選手と対戦し、敗退する  
原因としては、自分のプレーができず、個人のプレーに走ってしまったことである
- ・男子シングルス(戸上)：本戦では3回戦まで勝ち上がり、すべての力を出し切った試合だった。今後に期待できる内容だった  
(張本)：緊張して自分のすることがわからないまま負ける試合が多かったが、樊振東に負けた試合はそうではなく、すべてを出し切った良い試合だった
- ・男子団体：組み合わせがよく選手が興奮し、銀メダル以上をとれるという意識がよくなかった。自分たちのすることがわからなくなり、意識をしすぎて守りに入ったのが敗因。若さゆえの失敗。ただ、若い力の勢いでここまでやってくれたのも事実。最後の1本が取れなかった難しさを実感した試合だった



### 2. 世界トップ選手の技術について

- ・サーブの種類について  
○樊振東：3つのサーブ(通常のサーブ・YGサーブ・投げ上げサーブ)を使い分ける

常に先を見てサーブを構成する。樊振東は慣れなれないようにすぐにサーブを変えるので相手は予測できない。状況判断が上手で、常に変化をつける意識がある

・ 台上チキータについて

○王楚欽：ここ2～3年、威力が増してきていて1発で決めるチキータが増えている

チキータの得点能力を上げる（台上で点が取れる技術）→ 最初は荒いプレーもいいかもしれない

・ バックハンドのカウンターについて

フォアハンドはミスしなくなっているため、バックを狙われることが多い。そのためバックハンドでのカウンターが重要になる

3. 今後男子に必要なこと

・ 成長から成果と成熟へ：4年後のロスまでにはヨーロッパより上に行き、中国の後ろにつくようにする  
ブリスベンで勝ちたい

・ 国際競争力の向上：コロナ禍で国際大会を控えていたが今後は国際競争力を強くしていく必要がある

・ メンタルの強化：専門家をつければよい問題ではなく、誰と話をするのが大事（友達とかでも良い）

他の競技でもメダルをとった選手に講義してもらうのもよい

メダルを取った時の気持ちの持ち方などなどを話してもらうと選手の参考になるのではないかな

・ ジュニア時代から国際大会に出て活躍したいという選手を育てたい

→世界ランクの数値がモチベーションにつながる、世界ランク上位のみの試合も増えてきた

・ オリンピックを通して子どもがスポーツに興味を持ってほしい。スポーツをやる子どもが減っている、

・ 努力をしつづける子どもが減っている。自分たちの持っている力を発揮すること、スポーツの楽しさを伝えたい

