

I. 部活動の運営や初心者者の指導

1. 魅力のある部活動

- (1) 1年生もできるだけ早くラケットを持たせ台について練習をさせる。
 - ・ 1台は、1年生用に空ける。
- (2) 一人ひとり個性があり、その特徴を早く見つけてやる。(戦型の発掘)
 - ・ 全員平等に指導する。
- (3) 活動が真剣であること。中途半端な努力は何も残らない。
 - ・ 真剣な努力は、必ず報われる。
- (4) 集団作り(卓球は、個人競技でありながら集団の和が重要)
 - ・ お互いが他を尊重し、切磋琢磨させる。 ・ 当番活動は、上級生にもやらせる。
- (5) 顧問がどんな事でもいいのでひとつ信念を持つこと。
 - ・ あいさつ ・ 出欠をしっかりとる。 ・ 卓球ノートを小まめに見る。
 - ・ 朝は必ず行く。 ・ 卓球部通信を出す。
 - ・ どんなに忙しくても、1日1回は練習場に行く。
(顧問のいない活動は、監督のいない補欠授業)

※信頼される顧問とは? 信頼される顧問の声は、天の声。

【例】 分かりやすい授業をする。熱意のある授業をする。

- (6) 学習や生活面で外れそうな生徒に十分に配慮する。
 - ・ 部活動で生きる生徒がいる。
 - (7) 周りから祝福されて上位大会に行く。
 - ・ 生活指導にも重きを置く。
 - (8) 対外試合に多く参加する。(資料参照)
- ### 2. 心知体技
- (1) 「心」のあり方
 - ・ どれだけ意欲(やる気)をつけてやるか。顧問の一言で変わる。
 - ・ 特に初心者は、10の内8はほめる。
 - ・ 具体的なアドバイス。(ここは、顧問の研究心)
 - (2) 「知」のあり方。
 - ・ 名選手必ずしも名監督にあらず。全国大会出場の監督が7割以上が素人だった。
 - ・ 知識は、いくらでも太らせることができる。(講習会に行く、名の通った指導者に分からないことはしつこく聞く、卓球雑誌を読みあさる等)
 - (3) 「体」のあり方
 - ・ どんなに技術が高くても、体力のない選手は勝ち進めない。
 - (4) 「技」のあり方
 - ・ 技術は一番最後。

3. 初心者の指導

- (1) いろいろなラケットを使わせて戦型を決める。
 - ・こわれたラケットや張り替えたラバーを譲り受けておく。
 - ・ドライブ、速攻、カットマン、ショートなどいろいろな戦型を紹介しバランスよく決める。
 - (2) ボールに慣れる
 - ・グリップが重要 ・グリップに注意しボール突きをさせる。
 - ・グリップに注意してラリーを続けさせる。(20往復位)
 - (3) 基本のフォームを作る。
 - ・素振り ・多球練習
 - ・攻撃選手でも、ショート対ショートから始め、ショート対フォア、フォア対フォアへ
 - ・カットマンは、つつつき、ロングカットを平行して教える。
 - ・上級生に相手をさせ教えさせる。
 - ・サーブを教える。(フォアのロングサーブ、カットサーブ、バックサーブと教える。)
- ※大体このあたりで夏休みに入り、長野県知事杯でデビュー戦か？
- (4) フットワークを身につける
 - ・多球練習でフォア、バックの切り替えから入り、バッククロス、フォア、バックの切り替え、多球練習で安定感が出て来たら1球でまわす。(まわすのはかなりの技術がいる。)
 - (5) ラバーの特徴の把握をさせる。
 - ・裏ラバー、表ラバー、粒高、アンチ
 - (6) 戦型にあった打法を十分に身につける。
 - ・多球練習でドライブ、角度打ち、スマッシュなど ・3球目の攻撃
 - (7) 試合をおもしろくさせるためにも同じレベルの者と試合を多くやらせる。(定期的なリーグ戦が最適、多くの試合に参加させる)

一般的なルール等について

卓球の場合は、審判を生徒がやる場合が多く、顧問は細かいルールを知らなくてもできるような感じではあるが、知らないと生徒に指導ができない。ルールを勉強して生徒にきちんと教えたい。

『日本卓球ルールブック』(1冊1200円)

長野県卓球連盟事務局で販売

それでもわからないときは、

日本卓球協会 (TEL 03-3481-2371 FAX 03-3481-2373)

に電話で確認すると親切に教えてくれます。