

卓球クリニックV in 淡路

～目指せ！TOKYO●2020～

- 1 趣 旨：卓球を通じて、子ども達の心身の健康増進を図る。また、団体間の交流を深める。
- 2 日 時：平成31年1月3日（木）12:30～1月4日（金）12:30
- 3 場 所：南あわじ市文化体育館（兵庫県南あわじ市北阿万筒井1509-1）
国立淡路青少年交流の家（兵庫県南あわじ市阿万塩屋町757-39）
- 4 対 象：選手（小学生、中学生、高校生）及び指導者（定員250名程度）
- 5 参加者：196名（選手160名、指導者36名）
- 6 講 師：川畑 圭輔 氏（フェニックス卓球クラブ マネージャー）
丸川 真一氏（TCマルカワ 専属コーチ）
寺田 憲治 氏（T's ZERO+ 代表）
- 7 指導補助：神戸松蔭女子学院大学女子卓球部 顧問1名 部員7名



8 プログラムの内容

1月3日午前 クリニックI

クリニックIでは、フットワークやスムーズな体重移動について、実演や動画を見ながら説明を受けた。参加者同士で打ち合い、効率的なステップや動作を確認した。

日本卓球協会のホープスナショナルチーム強化スタッフとして活躍する川畑講師による指導は、科学的な根拠に基づいていて、参加者から好評だった。



1月3日午後 技術講習会

技術講習会は、指導者と選手に分かれて実施した。指導者には、指導するうえでのポイントや、具体的な練習方法などについて説明を受けた。後半は、座談会のような形式で指導の悩みを話し合ったり、情報を交換したりしていた。選手は、ランダムにチームを組み直し、団体戦を行った。初対面の選手に緊張している様子も見られたが、次第に応援やアドバイスの声が聞かれるようになり、所属チームの垣根を超えた交流が生まれていた。



1月4日午前 クリニックⅡ

クリニックⅡでは、前後左右に打たれたボールに対応したり、点をとるパターンを作ったりと、実戦を意識した内容であった。また、卓球をするうえで最も重要なメンタルについても話があった。継続が自信になり、自身が心を落ち着かせるという考え方には、多くのうなずきがみられた。



9 参加者の声

- ・技術の向上につながる良い内容だと思いました。今後にもいかせると思います。
- ・いろいろな高校の生徒さんや大学生さんたちが、仲良く練習を手伝ってくれたし、大人の方々が丁寧に教えてくれた。
- ・とても良い経験になったと思います。
- ・わかりやすかったし、とても勉強になりました。

10 所感

参加者は、ノートに講習の内容を書き込んだり、自発的に気づきを共有したりと、主体的に参加しようという雰囲気が伝わってきた。1日目に学んだことを2日目に生かしたり、休憩時間にステップを確認したりと、参加者が得るものは大きかったと思われる。神戸松蔭女子学院大学の学生が指導補助に入ることで、参加者全員に指導内容を行き届かせることができた。

また、技術講習会を通して団体間の交流も見られ、選手のつながり、指導者の繋がりが広まったように思われる。

