

# 競技者育成プログラム

(平成22年度版)

岩手県卓球協会

平成23年3月

## はじめに

本県卓球界の現状をふまえ、平成 23 年度から平成 32 年度までの競技者育成プログラム 10 カ年計画を策定し、競技者および指導者の育成強化をはかると共に卓球競技のメジャー化に寄与する取り組みを目指すものである。

平成 28 年岩手国体の選手育成強化ならびに卓球競技総合優勝に向けた取り組みはもちろんであるが、すべての選手カテゴリーにおいて恒常的に全国大会上位入賞を目標とした強化方針のもと一貫した強化事業を推し進めるものである。

強化策の実施にあたり、平成 28 年岩手国体に標準を合わせた強化を行うことは重要であるが、岩手国体終了後の継続強化にも特に意識した取り組みを行っていくものである。

本県卓球競技強化の基本理念は、あくまでも本県の小学、中学、高校、大学に在学および本県出身選手を対象とした選手育成強化を実施するものであり、重要強化理念として掲げるものである。

## 1. 現状分析と課題

### 1. 競技環境

- (1) 本県卓球界の競技登録者数は全体で約 4,700 名と全競技団体の中でも上位に位置しているものと推測される。

今後の育成強化取り組みの実施にあたってはきわめて恵まれた環境にあると考えられる。

	小学生	中学生	高校生	一般	合計
登録者数	278	1,848	1,438	1,118	4,682

平成 21 年度実績、単位:名

- (2) 本会に加盟する県内市町村協会における選手育成強化の現状についても地元中学校や高等学校との連携をはかり積極的に取り組みをしているところが多く存在する。

特に、小学生低学年を対象とした普及活動および選手強化にも積極的な取り組みを行っており各市町村協会の競争意識は高いと考えられる。

また、本会と地域市町村協会との連携は密接であると判断しているが、育成強化面での積極的かつ一貫した連携は今後の課題である。

### 2. 競技レベル

過去 10 年間の各カテゴリー別全日本大会ならびに国民体育大会、東北総体におけるベスト 16 入賞者(団体)の状況は下表のとおりであるが、現実

的には非常に厳しい結果と言わざるを得ない状況である。

#### 過去 10 年間の全日本大会等実績

	東北 総体	国体	インターハイ	全国中学生大会	全国小学生大会
H13 年度	総合 5 位		男子団体 16 : 大野高 男子単第 3 位 : 陳 男子複第 2 位 : 陳・北村		
H14 年度	総合 4 位		男子団体 16 : 水沢高		
H15 年度	総合 6 位				
H16 年度	総合 3 位	成年男子 : 16		全日本カデット ベスト 8 : 根田	
H17 年度	総合 5 位				
H18 年度	総合 6 位				
H19 年度	総合 6 位				
H20 年度	総合 4 位				全国ホ-プス女子団体 第 3 位 : 大野 J T C
H21 年度	総合 3 位			全国中学 ベスト 8 : 猿沢中	
H22 年度	総合 2 位	成年男子 : 16			

団体種目 : ベスト 16 以上、個人種目ベスト 8 以上を記載

### 3 . 現状強化取組み

- (1) 平成 19 年 10 月から本県卓球界の厳しい現実を打開するため、岩手県小学生オープンリーグを立ち上げ選手、指導者の意識改革に取り組んでいる。具体的には、参加を希望する選手を年間約 10 回程度、一つの会場に集めグループごとにリーグ戦、講習会、講話などを行う。約一カ月単位に開催していること、繰り返し強くなるための考え方等を伝えること等で選手、指導者の意識は大きく向上している。
- (2) 平成 20 年度からミニ国体強化方針の考え方に「チーム岩手」の理念を

導入し、ことあるごとに選手・監督・協会スタッフに対し徹底した指導を行ってきた。内容は、卓球競技は「個人の戦い」という概念が浸透し当たり前のように理解されてきた経緯があり、団体戦の試合方法も個人対個人の勝ち負けでチームの勝敗が決定する。チームが勝利するためには個人と個人の勝負で自分が勝てばよしとする風潮があったことは否めない。

そこで、岩手県代表選手にはチームの勝利には個人の力も当然必要であるが「チーム岩手」の考え方(試合はチーム全体で戦う)が重要である旨を徹底してきた。具体的には、自分の試合が次に出場する選手にプラスに伝わる内容であること、自チームの試合が終了したならば他種目の試合の応援を行うなどである。

当たり前の事ができていなかったと素直に反省するとともに、方針を変更し取り組みをしてきたが徐々に成果があらわれてきた。今後は、小学生や中学生選抜チームへの浸透が課題である。

#### 4. 組織体制

- (1)選手強化に向けた組織体制は、本会会長が強化本部長を兼任するものとし、強化方針ならびに事業計画のコントロールを統括している。副会長、理事長、副理事長を強化執行部と位置付け、高等学校、中学校、ホープス(小学生)委員会との連携をはかりながら強化本部会議において方針等の協議を行い具体的強化策を実施している。
- (2)組織的な一貫強化体制は、現状、整備、機能しているものと判断するが、指導技術面の具体的一貫指導マニュアルの整備はまだ確立されておらず課題である。

#### 5. 強化資金面

- (1)本協会では強化資金の一部捻出のために各カテゴリー別に登録選手全員に参加資格を与えた全日本大会の県予選会一次、二次大会を開催している。捻出した強化資金は各カテゴリーの強化練習会や合宿等に効果的に活用している。しかし、満足のいく強化費予算ではない。
- (2)今後は、強化事業実施方針を県内練習会・合宿中心から強化指定選手の公表および選抜による県外強豪チームへの遠征等を重要視してゆくことから資金面の捻出が課題である。

### .到達目標

#### 1. 競技力の向上

- (1) 平成 28 年岩手国体卓球競技総合優勝
- (2) 本県卓球界出身者から日本代表選手輩出

## 2. 指導者の育成

- (1) 小学、中学、高校、大学の指導者ネットワークの確立
- (2) 一貫した競技者育成マニュアルの確立

## 3. 組織体制

- (1) 一貫指導組織体制の確立
- (2) 全県を網羅した協会運営組織の確立

## . 強化対策

### 1. 基本強化方針

- (1) 近年全国的に5～6歳前後から卓球をスタートさせる傾向が強くなっていることから本県においても低年令の新人発掘・育成に重点を置く。
- (2) 資質を持った将来性があると思われる選手を幅広くピックアップし県外強豪チームとの強化試合を重点的に行う。
- (3) 強化事業の効果的実施にあたり、中学校および高等学校各チームと積極的な連携をはかる。
- (4) 地域卓球協会との緊密な連携による強化事業の新設により考え方が一貫した指導を実践する。

### 2. 年代別強化対策

- (1) ホープス（小学生）以下

卓球を始める年令を早くすることは当然選手強化に有利であるが、重要なことは卓球技術の基本をしっかりと習得させる事である。そして、卓球の楽しさを感じさせることである。

試合結果の勝敗だけを追求するのではなく、挨拶、礼儀、時間厳守等の生活面が良く出来ていなければならない。

小学生の指導において特に重視する要素を列記する。

#### 初期設定の重視

- ・フォアハンドとバックハンドをバランスよく使いこなせる正しいプレースタイルを意識させる。(強く、速く、正確に)

#### 基本力のレベルアップ

- ・体の使い方(軸がぶれない) ・正確さ、速さ、バランス

#### サーブ力・レシーブ力の強化

- ・様々なサーブが出来る

- ・様々なレシーブができる（ツッツキ、ストップ、フリック等）

守備力の強化

- ・レベルが高ければ高いほど攻められる回数が増える。

（ブロックでしのぐ）

ボールタッチの訓練

- ・サーブ、レシーブ、ドライブ、ブロックなど打球点の感覚訓練。

## （２）中学生・高校生

小学生の強化対策の導入を前提に段階的に強化をはかる。

中学生・高校生の指導において特に重視する点を列記する。

取り組む目的、目標を全国基準におく

- ・指導者は選手の潜在能力を理解し限界をつくらない。

将来性を重視した指導

- ・段階的成長を促す指導取り組み、体力の向上と共に技術力をつける

サーブ、レシーブの強化

- ・先手を取る、取られない工夫を意識した技術を身につける

三球目、四球目攻撃

- ・三球目のタイミングが早くなっていること、ミドルへの攻撃が常識化

- ・ストップレシーブやミドルへの長いツッツキレシーブが主流

フォアハンドの強化

- ・両手を振れるのは当然であるが、最後の決定打はフォアの強さ

体力面

- ・トレーニング、食事(栄養)、睡眠など規則正しい取り組み

心

- ・選手自身が心を鍛えること、精神面の重要性の認識が不可欠

## （３）大学生・一般

練習環境の整備

指導者の充実

選手の自主性の醸成

クラブチーム、実業団チームの受け皿の開拓

## ３．全国傾向と本県の課題

### （１）全国の傾向

現在の全国の卓球界は低年齢から全国に目を向けた取り組みが主流となっている。具体的には、小学生が全日本選手権大会に県予選を通過し出場している。また、大学生や一般選手にも勝利するケースが見られる。

技術面においても近年、特に台上プレーの技術がレベルアップしている。

むしろ、打球点を極端に前にしたブロックやカウンタードライブを強化しなければ勝てない現実である。

## (2) 本県の課題

### 競技者人口の拡大

選手強化の将来を見据えた時卓球人口の継続的拡大は欠かせない。  
特に、小学生低学年からの卓球普及が重要な取り組みである。

### 全国へ向けた確固たる決意を持った選手の育成

本県の卓球人口はある程度の位置にあると判断しているが、競技力の向上意識に確固たる決意を持った選手という観点から見れば不満である。

したがって、本県協会役員、母体チーム指導者、地域コーチ陣等が全国に照準を置いた考え方を共通認識し取り組む必要がある。

### 母体チームとの連携重視

選手強化の原点は日常の練習強化が第一であることから小学生、中学生、高校生それぞれの母体チーム関係者の手腕にかかっている。

つまり、本県協会は強化取り組みについて当然リーダーシップを強く発揮していくものであるが母体チームとの緊密な連携が重要である。

### 強化資金の捻出

平成28年岩手国体のみならず本県卓球界の選手強化において具体的強化事業実施の資金的裏付けが必要である。

新規事業の新設、会費、登録料の見直しなど具体化する必要がある。

## 最後に

以上の選手強化理念、方針のもと本県卓球界の更なる活性化に寄与することを目的として継続的な取り組みを行うものである。

なお、本年度策定の「競技者育成プログラム(22年度版)」は今後、年度経過するなか随時見直しをはかり実のあるものに仕上げていくこととする。

平成23年2月28日  
岩手県卓球協会