

卓球



TABLE TENNIS

区分	年齢	技術・戦術	体力
バンビ	5	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールフィーリングをみがく ・ボールを打つ楽しさ ・基本打法の反復 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな運動遊びを通して神経系を刺激する。 ・バランストレーニングをはじめ多くのスポーツを経験させる。ただ筋力、持久力の発達は身長、体重の増加に伴うものであり、この段階では特別な体カトレーニングをさせる必要はない。 ・コーディネーションを高める(上肢、下肢の使い方を習得させる) ・構えから身体全体を90度回す ・構えから腰の回転で上半身を左右に回す ・右利きは左手での素振り(どちらの手も使えるように) ・食事の大切さを教える
	6	<ul style="list-style-type: none"> ・打球のタイミングの安定 ・サービス、レシーブ、3球目などをシステム練習で身につける 	
	7	<ul style="list-style-type: none"> ・すべてのフットワーク技術を身につける(前後、左右等) ・遊びながらサービスを覚える(創造性を大切に) 	
	8		
カブ	9	<ul style="list-style-type: none"> ・打球後、次の基本姿勢に戻る速さとバランスを高める ・考えること(予測をする。来たボールを打つな！来るから打て！)を教える。また、どう考えるべきか基礎を教える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力、持久カトレーニングはまだ効果を示さない。 ・これまでよりも素早さ(走る、跳ぶ、投げる)を求めた色々な運動や遊びを通して神経系をさらに刺激する。さらに何かに反応し動きを起こす練習も行う。コーディネーションによる動きづくり(動きの中での柔らかさ) ・1日、7試合集中してゲームができる体力または、週に1～2回5～6時間の実動練習ができる体力を身につける。 ・基礎体力づくりには食事が重要であることを繰り返し教える。 ・様々な回転サービスを出す工夫。
	10		
ホープス	11	<ul style="list-style-type: none"> ・フォアハンドサービスとバックハンドサービスの使い分け。 ・短いサービスと長いサービスの使い分けがきちんとできるように。 ・飛びついて打ったあとのバランス(崩れないように)(連打の基礎づくり) ・相手の短所を見つけては、その弱点を攻める。もしくは、その攻め方を学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前段階よりさらに複雑な動きを、色々な運動遊びを通じて行う。(動きを複雑にして、動きの素早さをさらに追及する。例えば前後のダッシュ力、上下左右のジャンプ力、動きの中でバランス感覚を養う) ・正しい適切なトレーニングにより筋力が増加する傾向がみられる。原則的には筋カトレーニングはしない。 ・基礎体力づくりには食事が重要であることを繰り返し教える。
	12	<ul style="list-style-type: none"> ・短いサービスに対して、フォアハンドでもバックハンドでもレシーブできる。 ・カムフラージュモーションが入ったサービスへのチャレンジ 	
カデット	13	<ul style="list-style-type: none"> ・意識的に相手のミドルやストレートをつくコース取りの採用。 ・振りのサイズの使い分け(時間的に余裕がある場合とない場合で振りのサイズを変える) ・台からワンバウンドで出てくるようなサービスに対して、必ず攻撃を仕掛ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・神経系への負荷(アジリティトレーニング:動きの素早さを連続して行えるバランスを獲得する) ・心肺機能を高める持久カトレーニングの導入(スタミナづくり) ・筋カトレーニング:身長がもっとも伸びる「発育スパート」後を目安に筋トレを開始する。原則的には器具を使つての筋トレはしない。 ・基礎体力づくりには、食事が重要であることを繰り返し教える。
	14		
ジュニア	15	<ul style="list-style-type: none"> ・サードアタック、ファーストブロックのレベルも向上。 ・フェイクモーションを入れたレシーブテクニック ・攻め込まれた場合のしのぎ技術(フィッシング)の向上。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイトトレーニングの導入。(器具の取り扱い、正しいフォームの指導) ・プライオメトリクス(反動をともなったトレーニング)の初歩導入。 ・持久カトレーニングを徐々に複雑にする。(運動中の脈拍での管理) ・筋トレには食事が重要であることを繰り返し教える。
	16		
	17		
ユース	18	<ul style="list-style-type: none"> 世界の動向に対応した技術・戦術の開発。 ・レシーブの技の種類(コースの厳しさ、回転の変化、ストップの精度、フェイク)を増す。 ・ブロックの向上。(カウンター的なブロック) 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門性を重視したトレーニングの導入。 ・ハードなゲームに耐えられる基礎体力のより一層の強化。 ・積極的な体力づくりと正しい食事摂取法の教育。
	19	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の攻撃を封じる手を考え実行できるだけの技術力を持つ。 	
	20		

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
<ul style="list-style-type: none"> ・五感を鍛える(見る、聴く、触れる、味わう、嗅ぐ) ・手足を同時にうまく使えるか ・一年間である程度のプレースタイル(基礎)をつくる ・24時間常に忙しく(充実した)生活をする選手に育てる(勉強、卓球、十分な睡眠) 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ内容の練習を長い時間せずに飽きさせない工夫をする ・打てるようになる楽しさを重視する ・うまくいった時に褒めてあげる(何が良かったのかを教える) ・神経系に様々な刺激を与えるメニューを考える ・挨拶と握手の励行(練習開始、終了時)⇒フェアプレー ・色々な戦型の模倣をさせる ・スポーツは卓球が1番楽しいという雰囲気をつくる(どのスポーツを行っても卓球に繋がり、どのスポーツでも楽しめる考え方を教える) ・上達すると色々なプレーが出来るようになるといった夢を与える ・ビデオ映像を使ってイメージを高める(同年代の選手の練習を見せる) 	5
		6
		7
		8
<ul style="list-style-type: none"> ・心、技、体、智(才能)の土台作り。 ・努力、自主性、感謝の大切さを教える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブなミスを大切に(何を求めてプレーしたか、またそういう考えを持たせるように指導する。) 	9
		10
<ul style="list-style-type: none"> ・フェアプレー精神の育成。 ・卓球競技の基礎、基本の習得。 ・運動の持続性(粘り強さ)の育成。(メンタルタフネス) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミスしたボールを叱るより、入ったボールを褒める。(何が良かったのかを教える) ・個人に応じた課題を与え自ら考え工夫できる指導。 ・個人により発育・発達の差異があるため、個々の獲得すべき技術を明確にし課題を正しく与える。 ・勝利意欲を持たせる。 	11
		12
<ul style="list-style-type: none"> ・競技者としてオリンピック、世界卓球選手権大会でメダル獲得を目標。(目標設定) 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術的な面での悪い習慣の矯正と良い習慣の追求。 ・ポジティブなミスとネガティブなミスの取り扱い。 ・フェアプレー精神の浸透。 ・個々の選手にあった指導をより明確に行う。 ・個人差への配慮(選手の目標設定にあわせた要求レベル) ・アンチドーピングについての理解を高める。 ・使用用具の見直し。 ・卓球中心のライフスタイルを整える。 ・選手の感性をみがく。 ・国際舞台を念頭に置いた外国語教育、テーブルマナー等の学習。 	13
		14
<ul style="list-style-type: none"> ・卓球競技者としての自覚と自己能力の把握と分析能力の育成。 ・卓球に必要なスピードとパワーの育成。 ・世界を目指して努力する意志。 ・競技を通じて人間的に成長することが大切だということを教える。 ・スポーツ心理学分析に基づくアプローチを実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じた自主トレーニングができるように指導する。 ・個々に応じた課題設定と矯正。 ・VTRを使った分析資料を積極的に活用。 ・世界の技術的傾向を常に調査し、選手コーチ共々進化していく手法を考える。 ・この年齢は精神的に不安定な時期なので、言葉掛けに注意して指導する。 ・インタビューに対しての回答の仕方。 	15
		16
		17
<ul style="list-style-type: none"> ・日本代表選手としての責任感と競技への執着心の育成。 ・世界で勝負できる技術の完成と熟達。 ・国際大会での好成績の獲得。 ・国際感覚とコミュニケーション能力を育成。 	<ul style="list-style-type: none"> ・世界レベルを踏まえた自己分析と新たな課題の設定。 ・国際大会で実力を発揮できるメンタル面の強化。 ・日常の練習／合宿内外の選手としてのモラル及びマナー。 	18
		19
		20