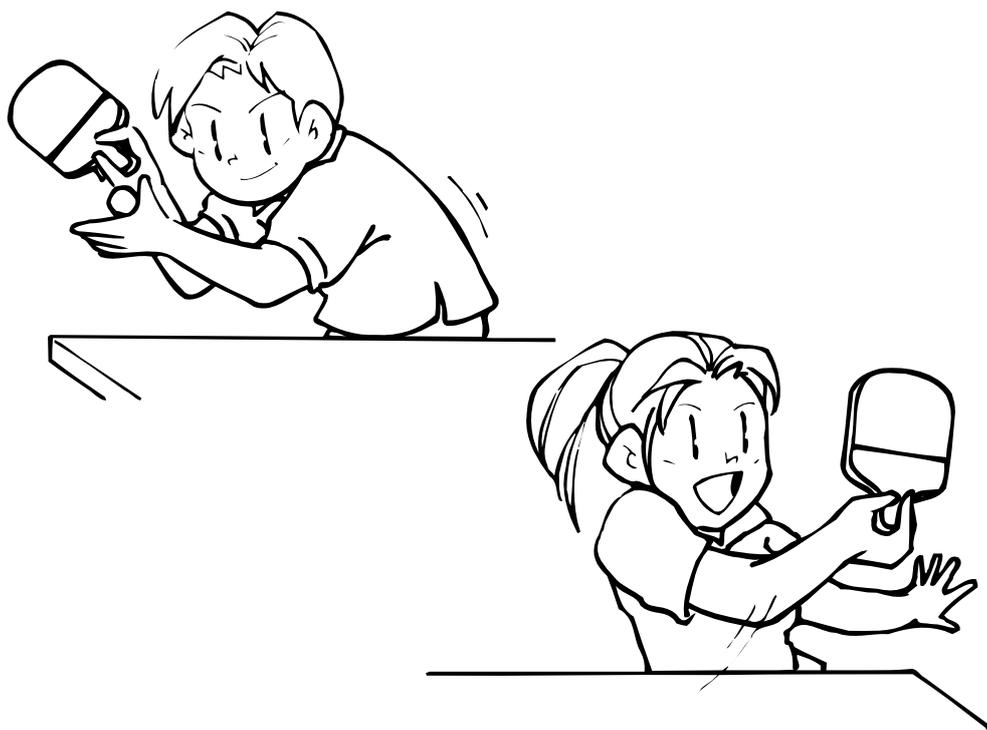


卓球 講習会



期 日
場 所
主 催
後 援

2008年1月10日・11日
新十津川町立新十津川中学校
空知中体連卓球専門部
ヤマト卓球 株式会社

講師経歴及び戦歴

★ さとう あきひさ
佐藤 昭久

- 現在 TSPヤマト卓球株式会社 本社大阪販売促進企画室長
- 大阪府出身 1943年生まれ
- 出身校 関西大学
- 戦型 右ペンホルダー攻撃型
- 活躍

*2003年 TSPヤマト卓球株式会社に入社

- 全国各地で数多くの卓球講習会を開催し、本場中国の卓球技術を披露するなど、好評を得ている。また、「人間性豊かな卓球人」として全国各地で好評を得て活躍するなど日本卓球界のレベルの向上、世界の卓球交流に大変貢献している。
- 毎年中国、ヨーロッパなどを視察し、最新の卓球技術を紹介してくれる。
- 指導者として、1971年・1972年、大坂愛泉高校監督時、全日本ジュニア2連覇（内田 恒代選手）
- 実業団、三井銀行（三井住友銀行）監督、全日本実業団、全日本団体、日本リーグにて優勝。
- 元全日本ナショナルチームコーチ

★ あらや けんじ
荒谷 憲治

- 現在 TSPヤマト卓球株式会社 札幌営業所 所長
- 余市町出身
- 活躍

*1980年 TSPヤマト卓球株式会社に入社

- 現在も、全道各地で多くの卓球講習会を開催している。
- TSPヤマト卓球株式会社研究員の羅 武漢氏、小林茂仁氏、佐藤昭久氏等と同行し、本場中国の卓球技術を披露するなど好評を得ている。

全道優勝 11回 （シングルス・ダブルス）

全日本入賞 5回

国体北海道代表 1回

札幌五番館卓球部監督（昭和48年～昭和54年）

第44回はまなす国体 強化コーチ、北海道卓球連盟強化部 幹事

札幌卓球連盟 理事

講習会全日程

@ 1日目：平成20年1月10日（木）基本、指導者講習会
@ 2日目：平成20年1月11日（金）応用、質疑応答

@ 1日目：平成20年1月10日（木） <基本、指導者講習会>

8：45 開場・受付

9：00 講習会開講式 (小林)
・主催者代表挨拶 (平野)
・講師紹介 (平野)
・講師挨拶 (佐藤氏・荒谷氏)
・講習にあたって
・受講者代表挨拶 (新十津川中 市川)

9：10 準備運動

9：20 基本（グリップ・スイング・構え方・フットワーク）

11：10 ダブルス ①（解説と実技）

12：00 昼食時間 <体育館ギャラリー・2階美術室>

13：00 ダブルス ②（解説と実技）

14：10 指導者の講習会（効果的な多球練習）
※選手はゲーム

15：30 トレーニング

15：40 質問タイム

16：00 1日目閉講式 (小林)
・講師挨拶 (佐藤氏・荒谷氏)
・受講者代表挨拶 (岩見沢明成中 高橋)

16：15 解散

※ 19：00 講師を囲む会（懇親会） <グリーンパーク新十津川>

@ 2日目：平成20年1月11日（金） < 応用・質疑応答 >

※ 宿泊者 7：15 朝食 < サンヒルズ サライ >
各自で移動をお願いします。

8：45 開場・受付

9：00 2日目開講式 (小林)
・ 整 列
・ 受講者代表挨拶 (深川一巳中 大西)

バック系技術（解説と実技）

10：30 各チームの練習&指導（佐藤氏が巡回し指導）

12：00 昼食時間 < 体育館ギャラリー・2階美術室 >

13：00 質問タイム

13：30 講習会閉講式 (小林)
・ 主催者代表挨拶 (平野)
・ 受講者代表挨拶 (新十津川中 西内)
・ 講師挨拶 (佐藤氏・荒谷氏)

13：45 解 散

空知中体連卓球専門部

< 役 員 >

強化委員長	富田 忠章	(岩見沢市立北村中学校)
専門委員長	平野 大作	(岩見沢市立明成中学校)
北空知地区専門委員	清水 政宏	(深川市立一巳中学校)
中空知地区専門委員	小林 宏司	(新十津川町立新十津川中学校)
南空知地区専門委員	平野 大作	(岩見沢市立明成中学校)
卓球講習会 事務局	小林 宏司	(新十津川町立新十津川中学校)

☆ 一流選手になるためには

心や行動を一流にすること

- ① 全力で取り組む 「もうこれ以上頑張れない」くらいにプレーする。
- ② 素直な気持ちで聞く 言い訳よりもまず学ぶ気持ちを第一にする。
- ③ 元気よくプレーする 大きな声を出して元気よく練習する。
- ④ きびきびと行動する 素早く集合、素早く取り組む。
- ⑤ 大きな声であいさつする あいさつできるのは、気持ちが素直な証拠。
- ⑥ 返事をする 指示されたら「はい」、
聞かれたら意志をはっきりする。
- ⑦ メモをしっかりとる メモ魔になること。メモは熱意の最低条件。

一流選手は、自分がやってきた練習に自信を持ち、マナーや行動も堂々としている。本当に強い選手は、自分がいろいろな人に支えられて上達したことをわかっている。わかる気持ちがあるから技術も上達する。

マナーが悪い選手で、本当に強い選手は見たことがない。
対戦相手に勝つ前に、自分に勝つことが大切なのだ。

☆ 卓球は 3S のスポーツである

3Sとは「SPEED（速さ）」「SPIN(回転)」「SPACE(スペース)」

「卓球は 100m を全力で走りながら将棋をするようなものである」

強くなるために必要な事柄

1. 目標達成は、忍耐と努力である。
2. 気力第一、体力第二、技術第三のスポーツ
3. 心、技、体、知、知
4. 卓球技術の大切な要素
 - ① 回転 前進・後退・横・無
 - ② 速度（スピード） ボール・タイミング・動き・反応・変わり身・テンポ
 - ③ 制御（コントロール） 技術面・精神面
 - ④ 変化 回転・スピード・タイミング・コース・戦術
 - ⑤ タイミング
5. なぜミスしたか、どうして敗れたのかを考える。
6. 良い友達、良いライバルを持つ。
7. 自分の主力になる技術を多く練習する。（強い部分に時間をかける）
8. 自分の能力にあった練習をする。
9. 集中力を高める。
10. いつ、どこに、どんなボールが来ても良い準備をしておく。
11. 技術は初心者でも、気持ちは一流で。

試合での心構え

- 試合 = 取るポイント（自分で決めた得点） + もらうポイント（相手の失点）
- 冒険と勇気が必要である。
- 調子の良すぎる時は、特に注意する。
- 相手の弱点を徹底的に攻める。
- 試合は、自分の長所と相手の短所で行う。

M E M O

A memo form template consisting of a rectangular border. The top section contains the word "MEMO" in a serif font. Below this, the page is filled with horizontal dashed lines, providing a guide for writing the memo's content.