### 平成30年度糸島市九州大学連携交流事業 九州大学卓球部による卓球教室(中学、高校卓球部生徒との交流)の記録・写真帳

# 1 主催者挨拶糸島市卓球協会 会長 福永健二



3 実技交流 13:40~15:00 10台の卓球台を使って、男女別、戦型別に 分かれて指導





2 九州大学卓球部代表挨拶 主将 柿並 遼



「何がやりたい?」と中高生に尋ねて、そこを 大学生が一緒に打ちながらアドバイスしてく れました。





### 平成30年度糸島市九州大学連携交流事業 九州大学卓球部による卓球教室(中学、高校卓球部生徒との交流)の記録・写真帳





## 4 対話交流 15:10~15:40



九大生27人と中高生50人との対話交流。 セッティングが少し形式ばっていたので、中 高生は緊張の面持ち。最初は、はたして発言し てくれる人は出てくるのかという雰囲気。





その緊張した中高生をうまくリードしていただいたコーディネーターの宮田潔志助教。今年2月に九大に着任されてから糸島の卓球サークルでも練習をされている。





(宮田C)自分が今回のコーディネーターに選任された意味合いを考えてみると、これまで京都、アメリカ、そして福岡と知らない土地での生活を卓球をキーワードに切り開いてきた経過があることがある意味いい人選ではなかろうかと思っている。福岡でも大学時代の卓球の知人を通じて、九大卓球部のOBのクラブで卓球を楽しむことができている。皆さんはまだ若いですが、これから卓球を続けていたらよい出会いがあることを今日は伝えていけたらと思う。

それでは、九大生に質問がある人は発言 をお願いします。

- (中高生)試合前の心構えはどうしたらよいですか。
- (九大生)練習どおりにできるように試合に臨めばいいと思う。
  - 「どこにでもありそうな答え」との声あり、 それではもう一人とのことで
- (九大生)私は基本、何も心構えはしていない。 考えると緊張するから。でも、どうしても 緊張する時には、自分が練習してきたこと を思い出して自信にしている。
- (宮田C)平常心というのがキーワードのようですね。試合で緊張して実力が出せなかった人がいると思うけど、これをやって乗り越えられたという人いますか。
- (九大生)プロ野球選手で球場の非常灯を見て



- 心を落ち着かしたと聞いたことがあるが、 自分はラバーのロゴをガン見して無心とな つてラリーに臨むようにしている。
- (中高生)メンタルを強くするにはどうすればよいですか。
- (大学生)高校の時は同級生でなく、あえて先輩と打って緊張感をもって練習したことが メンタル強化につながったと思う。
- (宮田C)レシーブの上達にもいろんな人の球を受けた方がいいと言われているので、多くの人と打つ機会をもった方がよいでしょうね。
- (中高生)おすすめの練習方法はないですか。
- (九大生)どんな練習をする時も姿勢(腰の位置)を低くすること。膝を曲げて、足幅を 広くして、腰を落とすことを常に意識した 方がよい。
- (中高生)自分が得意とする技とそう思えるようになった理由を教えてください。
- (九大生)自分はコース取りが得意と自分では 思っている。中学時代、多球練習をする時、 相手のラケットをずっと見て打っていると、 自然と相手を見て打つ習慣ができた。それ で相手の動きをよく見て、それと逆のコー スに打つことで、ドライブの威力とか回転 量を上げなくても、コースを変えるだけで 得点ができるようになった。
- (中高生)試合で劣勢となった時、次のセット

- でも引きずって、集中できないことがよく あるので、負けそうになっている時の切り 替え方を教えて欲しい。
- (九大生)私、2セット取られてから3セット 取り返すことがままあるけど、2セット取 られたあとも気にせず、普段どおりに試合 に臨むことがよいかなと思う。
- (宮田C)引きずっても引きずらなくても、次 のセットはやってくるので、開き直って前 向きの臨むことが大事みたいですね。
- (中高生)自分はカットマンで、カットマン同士のツッツキ合いの時など、粒高ラバーでのチキータとかを試みているが、攻撃は裏ラバーでやった方がよいでしょうか。
- (九大生) 異質ラバーのカットマンの攻撃は、 ラケットの反転がうまくできるなら粒高から裏に切り替えての、反転が苦手ならフォアに回り込んでとなると思うけど、私はカットマン同士でもあえて打たないで、粒高と裏の回転量の差で、相手のミスを誘うようにしている。回転の差を意識することで、撃つぞと意気込まなくても、得点を取れるようになると思う。
- (宮田C)自分が中高生だったら、どのように 勉強との両立をしたかが気になるところだ が、どうですか。卓球以外のことでも聞い てみたいことはないですか。保護者の方か ら何かないですか。
- (保護者)勉強と部活の両立はすごく気になる ところで、それをどうやってきたのかと中 学時代の練習時間はどれくらいだったのか を聞かせてください。
- (九大生)自分は卓球はクラブチームでやっていたので、練習は週6~7日ぐらい夕方から9時半ぐらいまでやっていた。宿題は学校が終わってから練習が始まる2時間の間で全て終わらせるようにした。「これをここまでやったら好きなことができる」といっ

- た自分へのご褒美を用意して、日常生活の 中で制限時間を設け、集中して勉強したこ とが良かったと思っている。
- (九大生)自分は中高学校の部活だけで、週4 ~5日で3時間ぐらい練習していた。勉強 は朝早くとか部活の休みの日とか、自分で 勉強できる時間を決めてやればよいと思う。 勉強でも練習でも、やれる時に集中してや ることだが大事だと思う。
- (宮田C)二人の共通点はメリハリですかね。 時間はみんな一緒なので、いかにメリハリ つけて、やれることをその時間でしっかり 実行するかが大事なのでしょうね。
- (中高生)自分は文系なんですけど、受験勉強って何から始めたらいいですか。
- (九大生)卓球もそうですが基本がやっぱり大切で、基本がしっかりしていないとどんなに応用を積み重ねても崩れてしまうので、 英単語や公式の暗記など、最初は基礎問題を繰り返すことがいいかと思う。
- (宮田C)もう一人、誰かお願いします。
- (九大生)自分の行きたい大学が決まったら、 ますその大学の試験の出題傾向を把握して、 それに合わせて勉強量のバランスを取るこ とが受験期では大切だと思った。
- (宮田C)これまでの対話交流を振り返って、「メリハリと戦略を立てる」が共通のキーワードになるかなという感想です。今日、聞いたことを参考に、卓球の技術とメンタル、モチベーションの向上に参考にしてもらえばと思います。

#### 平成30年度糸島市九州大学連携交流事業 九州大学卓球部による卓球教室(中学、高校卓球部生徒との交流)の記録・写真帳

5 お楽しみ抽選会 15:40~15:55



参加した中高生を対象に、バッグ、タオル、 ソックス、ラケットケース、球などの卓球用品 を賞品として、お楽しみ抽選会を実施。

7 ふり返りミーティング 16:00~16:20 卓球教室終了後、宮田C、九大生、協会役 員で本日の反省点や改善点についてふり返 りを行う。



6 閉会挨拶 15:55



糸島市卓球協会 副会長 桑島順子

- (1) 事前に中高生に戦型や聞きたいことのアンケートを取るようにすれば、グループ分けが前もってでき効率的だと思う。
- (2) 対話交流は、今回のように全体でするよりは、実技交流のグループで引き続き小規模で行った方が、中高生がリラックスできて、会話も弾むのではと思う。

