

# コーチクリニック 【卓球】 座学

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
卓球競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

## 第Ⅰ部 競技の諸特性とルール

- ・ 卓球の成り立ち
- ・ SOでの実施種目
- ・ 競技特有のSOスポーツルール
- ・ 卓球の魅力
- ・ 競技ルール
- ・ 競技会の流れ

## 第Ⅱ部 プログラムの展開

- ・ 競技の技術体系
- ・ 競技特有のコーチングテクニック
- ・ トレーニングプログラムの展開

## 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

- ・ 安全管理
- ・ 安全対策

# コーチクリニック 【卓球】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
卓球競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# 卓球の成り立ち

- 卓球の誕生

1880年代ごろ、イギリスの貴族の間で誕生したと言われていています。雨天でテニスができないときに室内で楽しめる遊びとして考案されました。

写真のように、貴族の遊びから生まれたもので、当初はテニスラケットに似たラケットを使い、社交の一部になっていました。



出典: 笹川スポーツ財団 スポーツ辞典 卓球



# 卓球の成り立ち

- 日本の卓球

1902年ごろ、東京高等師範学校体操教師の坪井玄道氏が、留学していた欧州から用具を持ち帰ったことに始まっています。

1952年、インド・ボンベイ(現在のムンバイ)で行われた世界卓球選手権で、日本人初の世界チャンピオンが輩出され、強い日本卓球の幕開けとなりました。

2018年、Tリーグが開幕し、本格的なプロリーグを目指して活動を開始しました。

まだまだ始まったばかりですが、卓球競技のPR、普及に寄与しており、卓球も観るスポーツとして発展を続けています。

# 卓球の成り立ち

- 用具の変遷

  - ＜ラケットラバー＞

    - 皮張り → コルク貼り → ゴム製

  - ＜ボール＞

    - コルク → セルロイド製 → プラスチック製

    - 大きさ: 38mm→40mm 色: 白→オレンジ→白(最近オレンジも作られている)

    - ※競技ルールが整備される中で上記のような変遷があり、主に観客が楽しめるように工夫されてきています

- ルール

  - 国際卓球連盟(ITTF)が世界共通のルールを作成し、日本卓球協会(JTTA)が日本向けに加筆しています。

  - ITTFルールとJTTAルールは、ほぼ同時に発表されています。

  - 年1回ほど、ルールの改訂があります。

# 卓球の魅力

- ルールが簡単で、すぐにゲームができる  
サービスとラリーに関するルールを覚えれば十分ゲームになります。
- 身近な場所で、手軽に楽しめる  
狭い空間でも卓球台があれば楽しめます。  
用具等の費用が比較的安価です。
- 男も女も、いろいろな年齢の人が一緒にプレーできる  
対戦相手との距離が近く、友人・仲間同士で楽しめます。
- 勝敗を決める競技としても成熟している  
世界規模で普及している競技です。  
世界的レベルでの競技会が行われています。  
プロ化が進んでおり、観る競技としても楽しめます。
- 病院でのリハビリツールとして使われている

# SOでの実施種目

- ナショナルゲームの場合

SO夏季スポーツ公式ルール「卓球」2.公式種目に記載された種目の内、2.1～2.3は行われていません。

2.4個人技能競技、2.5シングルスが主たる種目となります。

2.6、2.7ダブルスは希望選手数が多くなれば実施します。

2.8車椅子競技はまだ参加希望地区が無く、行われていません。

2.9、2.10ユニファイドダブルスは今後普及を進めていきます。

- 地区およびブロック競技会の場合

SO夏季スポーツ公式ルール「卓球」2.公式種目に記載された種目から自由に選択して実施できます。(主催者判断)



# 競技ルール

- 競技ルールとしては、
  - ◆SOスポーツルール総則
  - ◆SO夏季スポーツ公式ルール 卓球の2つが基本となります

が、国際卓球連盟／日本卓球協会もルールブックを出していますので、  
以下のように使い分けてください

# 競技ルール

- 特定競技に依存しないが、SOアスリート、SOコーチとして守るべき事項
  - ◆SOスポーツルール総則
- 個人技能競技に関すること
  - ◆SO夏季スポーツ公式ルール 卓球
- 一般的な競技ルールに関すること
  - ◆日本卓球ルールブック
- 競技中の服装に関すること
  - ◆国際卓球ルール

競技用服装にJTТАのマークが不要  
ただし、半袖／袖なしシャツにショートパンツ

# 競技ルール

※SO公式ルールは国際競技ルールを基に作られていることになっていますが、改訂時期の関係でSO公式ルールが国際卓球ルールに追従していません。

※国際卓球ルールと日本卓球ルールは同時期に改訂されていますし、その違いの重要な部分は服装に関してです。

※国際卓球ルールブックは市販されていませんので入手が難しいです。

◎以上のことから、前ページのような使い分けが必要となります。

各プログラムには日本卓球ルールブックを備え、コーチの方は、是非ルールブックを一読してルールに精通してください。

## • 競技場内でのマナー

競技場内では、ボールと同色(現行では白)の服装は避けてください。  
特に運営ボランティア、観客に注意しましょう。

# 競技特有のSOスポーツルール

- SO卓球競技では、SO特有のスポーツルールは有りません  
SO公式ルール卓球と日本卓球ルールブックは是非とも一  
読しておいてください。
- SO特有となる個人技能競技、ディビジョニング、マキシマ  
ムエフォートルールに関しては、前出のSOスポーツルール  
総則、SO公式ルール卓球に記載されていますので、本件  
についても各ルールブックを精読し、疑問点があれば先輩  
コーチに聞くか、コーチクリニック卓球競技実技のときにト  
レーナーに聞いてください。
- SOの競技会ではすべてリーグ戦で行います。  
競技技能レベルごとにリーグを組みますので、どのような  
競技技能レベルであってもリーグ優勝の可能性がります。

# 競技会の流れ

- 競技会への参加／引率上の諸注意
  - ◆ 競技会で使われるボールの色を確認し、競技服の上に着るジャージ等を含め、ボールと同系色のものは避けるようにしましょう。
  - ◆ 応援団にも服装の注意をし、競技中の大声、ヤジなどにも注意してください。  
特に審判に対する抗議等はしないようにしてください。
  - ◆ 予選(ディビジョニング)の結果で決勝リーグが決まります。  
予選で日ごろの技能と違う結果の場合は、予選の結果が出次第その旨の申し出が必要となります。  
ただし、上位ディビジョン(リーグ)への変更のみ許されています。  
下位ディビジョンのまま放置して決勝で結果が良過ぎた場合は失格になる可能性があります。  
アスリートを失格にしないこともコーチの責任です。  
コーチは、アスリートの日ごろの状態を良く見ておく必要があります。

# コーチクリニック 【卓球】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
卓球競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

# 競技の技術体系

- 競技の技術体系
  - フォアロング
  - バックショート
  - ツツキ(フォア/バック)
  - サービス(フォア/バック)
  - フットワーク
  - ドライブ
  - カット

※各技術の詳細はネット、市販本等で調べてください。

不明な点は、コーチクリニック実技のときにトレーナーに聞いてください。



# 競技特有のコーチングテクニック

## • 競技特有のコーチングテクニック

- ◆ 道具(ラケット/ラバー)選択を丁寧に行ってください。  
打ち方によって道具の選択も変わります。  
自己の経験、他のコーチの経験等を参考にしてください。  
道具が変わると、逆に打ち方も変わってきますので要注意！
- ◆ フォア、バックはできるだけ早い時点で交互に練習してください。  
フォアを習得してからバックを始めることのないように。
- ◆ フットワークも練習初期から重要です。  
動かす範囲は狭くても構いませんので、足の動きを含めた練習をするようにしてください。
- ◆ 素振りの重要性を伝えてください。  
正しく綺麗なフォームが技能向上の近道であることを伝えてください。







# トレーニングプログラムの展開

## • 事前／プログラム開始前

- ◆コーチ間で指導計画を共有する。
- ◆卓球は個人競技なので、プログラム全体の指導計画と共に、各アスリートごとの指導計画を作ることが理想です。  
ファミリーにもどんな指導をするのか、説明する機会を設けましょう。
- ◆プログラム当日の進め方について、コーチ間で共有しましょう。
- ◆開始前に必ずウォーミングアップをしましょう。(事故防止)

## • プログラム中

- ◆良い打ち方、悪い打ち方はその場で伝えましょう。  
言葉だけで伝えようとしない。良い打ち方のときに褒めましょう。
- ◆アスリートごとに褒め方、褒めるタイミングが異なります。  
常にアスリートの成長を見ながら進めましょう。





# トレーニングプログラムの展開

- ◆練習の最後は「できた！」で終わらせましょう。
- ◆練習は少しの過負荷が基本です。できないことを練習します。
- ◆1台で複数のアスリートを相手に練習をするときは、待ち時間が長くないように配慮しましょう。

## • 終了時

- ◆必ずクールダウンの時間を設け、熱くなった筋を元に戻します。
- ◆アスリートが練習に満足したかどうかも確認しましょう。
- ◆アスリートに、出来たこと、出来なかったことを記録させましょう。  
ファミリーと一緒にまとめてもらい、家でのコミュニケーションの機会になると良いですね。
- ◆コーチ間でも次回のために情報共有するようにしましょう。



# コーチクリニック 【卓球】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
卓球競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

# 安全管理

- ◆プログラム開始前に、会場管理者から使用上の注意を聞いておく。  
新たに破損した場所等の有無を確認する。
- ◆会場内に、事故に繋がるような場所が無いが自ら確認する。  
有れば、フェンス等で立ち入れないようにする。  
床面が滑り易くなっていないのかも確認しておく。
- ◆安全管理マニュアルを常備し、事故発生時の処置、連絡先等を  
明確にしておく。（連携病院、救急車等）  
AEDの場所を知っておき、使用法訓練も受けておく。  
地震等の天災の場合の避難方法、経路も事前に確認しておく。
- ◆プログラム内に安全管理担当者を置き、天災時の避難指示、事故  
発生時の対応を一元化しておくことが望ましい。

# 安全対策

- ◆プログラム中に発生し易い事項をヒヤリハットとしてまとめ、参加者全員に周知しておく。
- ◆プログラム開始時にアスリートの様子(顔色、声)を観察し、運動が可能かどうかの判断をする。
- ◆プログラム終了時にアスリートの様子(顔色、声)を観察し、事故が内在していないかどうか注意しておく。
- ◆会場の温湿度を測定し、熱中症にかからないように注意する。  
適宜、十分な水分補給をさせる。
- ◆開始前の準備の間は、集団行動になっていないので全員に目が行き渡らない。事故も起き易いので注意する。
- ◆重量のある卓球台を出すときなど必ず複数名で行うよう指導する。
- ◆ボールは軽く踏みつぶせるが、踏んだ時に捻挫することもある。  
足元のボールは早めに拾うように注意する。

# 終わりに

最後まで視聴していただき、ありがとうございました。

これからどんどん卓球を好きになり、プログラムを楽しんでください。

コーチが楽しくないと、アスリートも楽しくありません。

楽しい卓球プログラムを目指してください。

あなたのSOライフが充実したものになることを願っています。