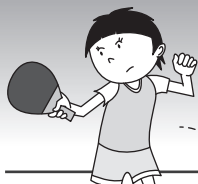


# 「燃ゆる感動 かごしま国体」に向けた卓球競技中学部の取組

鹿児島県卓球連盟



女子部の体力作り

2020年、「燃ゆる感動かごしま国体」は、56年ぶりの東京オリンピック・パラリンピックと同年開催です。

日本の卓球はニュースでもご存じのように、10代の選手が次々に世界で活躍しています。

鹿児島県は、過去には

男女ともに全国ベスト4の常連でしたが、10年前に少年女子が国体ベスト8に入ってから入賞していません。今回は、地元開催で活躍が期待される卓球競技少年男女候補選手の強化の取組をご紹介します。

## これまでの取組

国体へ向けた強化は、平成26年度から実施し、毎年3月に行う選考大会でかごしま国体世代の中から強化候補選手を選んでいます。昨年までは8人ずつ、本年度からは、

参加資格のある現在小学6年生から中学3年生までの選手のなかから6人ずつ選びました。

候補選手の当初の実力は、男子は全国・九州で

勝ち上がれる選手がいましたが、女子は大きく遅れをとっており強化が急がれています。

## 中学男子の取組

男子は、各所属校の練習が充実しているのですが、その練習を基に定期的に集まり強化練習を行っています。その際、全国で活躍中の鹿児島出身の関東在住選手をお招きして講習を受け、練習に生かしています。昨年度からは、実践的な強化を取り入れ九州外の大会への参加や練習試合、現国体選手の強化練習にも参加し、実力が上の選手を身近に目にする事で経験を積んでいます。また、

各地区別にその地域の一般選手にトレーナーとしてお願いし、年に30回程度練習・指導していただき少しでも強化が継続されるようにしています。男子は、所属校独自の強化も進み、昨年度は全国選抜団体ベスト8、九州大会でもベスト4に入るようになりました。

## 中学女子の取組

女子は、個々の選手の所属校が異なり、練習の質と量を上げる課題があります。平成26年度は、

週に1回集まり、基本技術、心構え、体作りに取り組みました。平成27年度は、県の上位高校の協力を得て各高校に月2回

集まり練習を行わせてもらいました。高校生との質の高い練習で技術の向上、先輩選手と接することで目や耳からも学ぶ機会を持ちました。実力も

ついてきたので昨年度は、実戦経験を増やそうと県外大会への参加、練習試合に行きました。

まだまだ道は険しく、今後は、全国実績豊富で指導力に定評のある県外指導者に来ていただき、定期的に講習を受け、継続的な指導でさらに強化

を進める予定です。その他、男女ともに一流選手から学ぼうと本年4月には、スポーツ界の一流選手が集まる東京味の素トレーニングセンターに宿泊し、卓球のNT合宿を見学し、トップ選手の意識と集中力の高い迫力ある練習を目のあたりにしたことは、今後の練習に生かされると思います。

## 今後の課題と目標

また、東京の強豪中学校との練習試合も実施し、男子は手ごたえをつかみ、女子は力の差を痛感した遠征になりました。

高校入学後、練習量が増え、質も上がるとすぐ

に故障する選手が多いので、その予防と体力強化のため、中学時代ならではの体作りの実践と継続、さらに全国に通用するための質の確保が課題となります。

今後、各学校の主力になる選手を頻繁に召集することは難しくなるため、日々の練習をより充実させる工夫など課題は多く、一層縦横の連携・協力が必要となつてきます。

この強化候補選手の中から、「燃ゆる感動かごしま国体」の中心となる選手が選ばれ、全国上位

入賞の大活躍につながることを願っています。



選手1人1人の課題練習と多球練習

(鹿児島県卓球連盟)  
理事長 新留るり子  
強化委員長 鹿屋みゆき