

2025年度 卓球部の指導方針について

2025年4月作成

1 指導体制

顧問: 男性教員1名、女性教員2名 コーチ: 卒業生1名
その他、ワンポイントで外部コーチにお越し頂き指導して頂くことがあります。

2 年間目標

- (1) 他校の選手と切磋琢磨し、勝利することで日々の努力の積み重ねや成果をあげるための計画性など、様々なものに価値を見出すことができ、生徒の更なる成長につながると考えます。中学生は中体連主催の大会にできるだけ参加し、中野区における上位入賞、都大会出場を念頭の目標としています。また、高校生も高体連主催の大会にできるだけ参加し、500人程度が参加するCクラスで上位(ベスト16以上)に入賞し、Bクラスへの進出を目指します。
- (2) 中高ともに活動している当部では、上級生である高校生に部活運営の一部をある程度委任することで視野の広さを伴った自主性と後輩の手本となる行動力を身に付けさせます。
- (3) 部活動以外の取り組みと十分に両立できる練習日数を卓球部では設定しています(1年365日の約45%にあたる165日以内)。何事も両立させることが生徒の総合力を高めることから、部員には年間出席率80%以上を目指して欲しいです。

3 指導方針

- (1) 部活動も学習も自己実現に向けた工夫や努力を行う点では共通しています。部活動では学習とは異なるアプローチで試行錯誤することで学習だけでは向上しづらい能力を刺激し、生徒の総合力向上につなげます。また、部活というコミュニティの中で社会性を身に付けるとともに、「先輩」と呼ばれるに相応しい人格を持つ生徒の育成、そういった理想の先輩を目指して向上心を持ち続ける、「後輩」として好ましい姿勢を維持できる生徒の育成を行います。
- (2) 卓球部のモットーは「先輩は先輩らしく、後輩は後輩らしく」です。表面的な上下関係ではなく、(1)に掲げたような先輩・後輩が構築する、切磋琢磨できる環境の整備を常に心がけます。
- (3) 練習は原則週に4日程度(火・木・金曜日は技術練習、月曜日は筋力向上トレーニング、日曜日には試合や練習を行うことがあります)とし、練習時間は平日1. 5～2時間程度、休日3時間程度を基本とします(ただし、期末考査後や長期休業中の平日は3時間程度)。

4 指導内容・方法

- (1) 指導内容・方法
卓球の基本的な技術を、多球練習・一球練習・システム練習・試合形式等、あらゆる方法を駆使して生徒に身に付けさせ、定期的に校外の選手と試合を行うことで自らを反省し、技術向上につなげます。また、基礎体力向上やケガの予防のために、筋力向上トレーニングや静的・動的ストレッチなどを行います。一方で、顧問も現状に甘んじること無く、自らの技術向上、練習方法の研究、校外での研修受講を積極的におこなっていきます。
- (2) 安全配慮
生徒の体力を適切に把握し、練習場の温度・湿度調整や休憩のタイミングに細心の注意を払いながら活動します。また、生徒の技術に適した練習内容を日々検討・決定していきます。
- (3) 部費の徴収
卓球部では新入部員から入部金500円、各部員から毎月300円の部費を集め、ボール・ネットなどの道具購入や試合参加費の補充をおこなっています。

5 主な年間計画 赤字は高校生、青字は中学生、緑字は中高共通の予定

学期	月	活動内容
1 学期	4	4月27日(日) 春季大会 兼 関東大会予選会(ダブルス)
	5	5月 4日(日) 春季大会 兼 関東大会予選会(シングルス) 5月 4日(日) 中野区春季研修大会(団体戦) 5月 6日(火祝) 春季大会 兼 関東大会予選会(団体戦) 5月11日(日) 東京都総合体育大会 兼 インターハイ予選会(ダブルス) 5月18日(日) 東京都総合体育大会 兼 インターハイ予選会(シングルス) 5月25日(日) 東京都総合体育大会 兼 インターハイ予選会(団体戦)
	6	6月 8日(日) 中野区総合体育大会(団体戦、シングルス) 6月 中旬 練習試合予定
	7	7月21日(月祝) 学年別大会(2年生、シングルス) 7月22日(火) 学年別大会(1年生、シングルス) 7月22日(火)・24日(木)・29日(火) 私学大会(団体戦、ダブルス、シングルス)
	8	8月 8日(金)～11日(月・祝) 夏期合宿
	9	9月 上旬 九支部大会予定(団体戦) 9月 上旬 中野区秋季研修大会予定(団体戦) 9月15日(月祝) 秋季大会(シングルス)
	10	10月19日(日) 新人大大会 兼 全国選抜大会予選会(シングルス) 10月26日(日) 新人大大会 兼 全国選抜大会予選会(団体戦)
	11	11月 2日(日) 中野区中学校新人卓球大会(団体戦・シングルス) 11月 中旬 練習試合予定 11月24日(月祝) 新人大大会 兼 全国選抜大会予選会(ダブルス)
	12	12月21日(日)・27日(土) 東京都中学校新人卓球大会(シングルス)
2 学期	1	1月 下旬 練習試合予定
	2	2月 上旬 中野区冬期研修大会予定(団体戦) 2月 中旬 東部地区大会予定(団体戦、シングルス) 2月 中旬 練習試合予定
	3	3月 下旬 女子美との親善大会(団体戦) 3月 下旬 練習試合予定
	3	