

中学生の感想文

1.

今回の交流会では技術やメンタルをサンリツの選手や近藤監督から指導していただきました。技術面では、スタンスを広くして、フットワークをすることや、ドライブの時は、ヒザでタイミングを取ることを学びました。特に、競っているときのサービスです。僕は今まで、9対9や10対10になった時にどんなサービスを出せばいいのか、どうすれば点数を取れるのかと考え、失敗することが多かった。サンリツの選手に聞いたら、「ナックルのサービス」を出せばいいと教えられました。その後の試合でなかなか自信がなくて出せませんでした。学校に帰ったら、「ナックルサーブ」の練習をしっかりしたいです。

メンタル面では緊張をすることはいいことであり、勝ちたいという気持ちが大変なことであって、悪いことではないことや、自分と格上の人と試合する時は、勝とうと思わないで、今の自分のベストを出すことを学びました。今回の港区ではたくさんの方にたくさんの技術やメンタルを学んで、とてもタメになりました。楽しかったです。試合では港区の人に何回か負けて、自分の課題を見つけられました。

今回の「宮城県と港区の小中学生が集う卓球交流会」にご参加させていただき、本当にありがとうございました。

2.

「宮城県名取市・東京福寿区卓球交流会、三日間、けっこう長いな」なんて思っていたのですが、気が付くと3日目、もうこの会が終わりをむかえようとしています。この会でとても色々なことを学び、楽しむことができました。1つ目、卓球は面白いスポーツということです。どのように面白いかと言うと、練習した分だけ、結果が表れやすいという点です。二日間練習して、私自身カットマンで、攻撃が上手でなく、苦戦していたのですが、プロの選手に技術を教えていただき、攻撃の基本が出来るようになったと思います。2つ目は卓球についてもっと深く考え、判断できるようになったことです。部活の練習では、考えが浅かったり、球種の判断が遅れたりしたのですが、この会に参加したことで、三球目にくる球種まで、考えるということ。どこに球がくるのか、判断し、飛び込むつもりで、足を動かすこと、この二つの面を考え、試合をしてみると、戦術がとても立てやすくなりました。3つ目は技術的な面で、上達したということです。特にショットは重点的に練習した結果、試合で点数を入れる攻撃手段になりました。4つ目は自分の弱点に気づくことができたことです。例えばミドルのロングサーブに弱い、攻撃が弱い、サーブの切れが弱い、考えれば、弱点、自分だけでは気づくことさえもできなかったであろう。盲目を患っても忘れずに、どんどん改善していこうと思います。

今回のこの交流会に参加して、卓球がこれまで以上に好きになりました。そしてこの会で、色々なことに気づくことが出来たのは阿部さんを含め、色々な人の力があってのことだと思います。「緊張するのはその試合に勝ちたいからだ」。そのプロの選手の言葉を試合の時、思い出し、自分の力にしたいと思っています。3日間、長いようで短かった港区卓球交流会お疲れ様でした。

3.

僕は、最初、行く前は緊張して誰とも話さないつもりでした。でもいざいくと、すぐ、みんなと心打ち明けられるようになりました。そして男子10人とは全員と話ができて良かったです。卓球の方では、プロの選手などに教えてもらい、少し強くなれた気がします。強くなれたお陰はプロのコーチの教え方が上手かったからです。僕が特に強くなったのは三球目攻撃です。その練習は天野選手が教えてくれました。

最初の方は全勝、三球目が入りませんでした。でも練習している間に、どんどん三球目が入るようになりました。そして最後の試合では僕はぼろぼろでした。東京の人は強いと思いました。なので、宮城に戻ったら、もっと練習して、その練習で二日間のことを活かしたいです。

4、

私はこの二日間、とても貴重な体験をさせていただきました。まず、一日目は、基本的な練習から始めました。この時、あの卓球の女子日本代表監督として世界選手権で三度もメダルを獲得した近藤監督とダブルスで石川・平野選手を破った天野 優選手が講師として、ドライブ・フォア・バック・ツッツキなどを教えてくれました。また港区の中学生や小学生とも交流しました。私はこの交流会でいくつもの課題がありました。特に三球目攻撃とツッツキ中のドライブがあまり入らなくて困っていたことです。中絶体・新人戦から、ドライブを打った時、後ろに体が泊ってしまい、オーバー、ネットミスが多くて困っていました。自分では分かっているのにその改善法が分かんなくなっていました。でも天野選手から分かりやすく教えてもらいました。港区の卓球協会の人達にも技術について教えてもらいました。自分は力みすぎと振りすぎが課題だと思いました。また二日目では今度は天野選手・平野選手・三村選手・松本選手の4人のサンリツ女子選手による実技練習と個人レッスンがありました。選手たちのラリーを見て、あんなふうに力強く速く打ちたいなあと思いました。また実際にサーブやドライブを受けてみて、とてもキレていて、速くて、いつも試合する時に受けるサーブとは格が違うと感じました。またドライブでは私が通っているクラブチームの一員にずば抜けてドライブ回転がかかっている子どもがいましたが、正直、球のキレは多分少ししか変わっていないと思いますが、スピード、コースのきつさはすごいなあと思いました。また午前中の講習会の後、平野選手からドライブ後のラリーと巻き込みサービスを教わりました。自分のまきこみサービスはあまりキレていない、特にクラブチームとかに通っている選手には通用せず、簡単にレシーブされて、自分が不利な展開になることが多かった。でも出す場所やキレたサーブを出すためのコツだけでなく、まず、試合で自分が不利な展開になるようなサーブは出さない方がいいのでは？と言われました。練習では自分の得意な展開になるように、苦手なことを特訓するのはいいけど、本番になって、練習の成果を出すのが難しそうだったら、無理して出さない方がいいと教えられました。このとき、卓球は得点術を考えてするゲームでもあるからと考えました。最初、私はただサービスを狙って、やみくもに打ってただけで自爆するパターンが多かったので、この交流会で教わったことを踏まえて、よく考えて試合をして、もっと勝っていきたいです。

5、

今回の交流会ではサンリツの選手や近藤監督方に技術面やメンタル面等を指導していただきました。技術面ではスタンスを広めに取り、フットワークをする、ドライブを打つ時は膝でタイミングを取る。9対9、10対10等の緊った場面では短いナックルサーブをうまく使うと自分の点になりやすいことなど学びました。実際に午後での港区の小中学生との試合でクラブに通う小学生と試合をしてセットカウント1-1で3-7で負けていたけど、7-7で追いつき、9-7でリードして、自分がサーブの時にどうしてもここ1本ほしい時に使ったら、1本取れて、流れが自分の方になりました。結果、勝つことができ良かったです。

メンタル面では緊張することは勝ちたい気持ちが大いなことだから、悪いことと思わないようにすることや緊張するのは相手も同じだからプラスマイナス0ということなど教えてもらいました。この二日間で学んだ技術面、メンタル面、体幹トレーニングを活かして多くの大会で入賞、優勝したいです。今回は本当にありがとうございました。

6.

今回の二日間、港区の小中学生との交流試合、近藤監督さんとサンリツの選手から講習を受けました。初日は近藤監督とサンリツの天野選手、港区卓球連盟の役員の人達に卓球の基礎となるフォアとバックのドライブ、ツッツキ、打ち合い、三球目攻撃などの基礎となる部分を重点的に練習しました。二日目はサンリツの4選手にきてもらいました。まずプロの選手の練習の光景をみて、4人各選手の戦法を知り、プロの選手のサーブを受けました。プロのサーブはみせかけサーブがうまいと思いました。

講習会では三球目攻撃をやりました。僕は天野選手にみせかけサーブを教えてもらい、その三球目攻撃までわかりやすく教えてもらいました。後半は港区の小中学生との交流試合を行いました。試合ではこの二日間で学んだことを活かして、本気で戦いました。結果、試合では負けてしまうこともありますが、楽しく試合をすることができました。選手たちの質問の時間ではメンタルに関する質問が出ました。その時、選手なら自分も相手も気持ちは一緒だから+0だと言われました。僕は確かにそうだと実感したので、これからは気持ちを改めて試合をしていきたいです。

この二日間は普通ではありえない内容の濃い時間を過ごすことができたことができました。普通では教えてもらえない講師の方がきてくれて、とても多くの経験を得ることができたと思います。今回、教えてもらったことはもっと部活で練習して、これからの試合で、一つでも多くの試合で勝てるようにそして新人戦や中総体でいい結果を出せるように、一日一日の練習を大切にしていけるようにしたいです。

7.

私たちはこの二日間、色々なことを学びました。一日目は港区の役員からドライブやサーブの取り方等を学びました。近藤先生がスマッシュを教えてくださいました。少し空振りしたけど、入った時はとてもうれしかったです！二日目はサンリツ選手4人の方たちが私たちに三球目攻撃のやり方を教え、そして試合をやりました！三球目の攻め方では平選手から教えてもらいました。ドライブをする時の足の動かし方をわかりやすく教えてもらい、とても貴重な体験になりました。

個人戦では相手が全員男子でとても緊張したけど、ドライブが入ったり、難しいサーブを取れたりして、その時はうれしかった。けれどもやっぱり相手の男性はスマッシュをたくさん打ってきたり、ドライブの回転が強く、全敗でした。でも課題が見つかったので、学校で練習して直せるように頑張りたいです。東京の人達はサーブの種類がたくさんあったので、私も見習って、サーブの種類を増やしたいです☆

今日たくさんの方から教えてもらったことを試合でも出せるようにしたいです!!

8.

私はこの卓球交流会で港区の人達と交流もでき、卓球も詳しく教えてもらうことができました。一日目の交流会は港区の卓球連盟の方々に卓球の基本から三球目まで色々教えてもらいました。一つ一つのコートに教えてくれる役員がついていて、それぞれサーブ、基本ドライブ、スマッシュ等色々なコースに分かれていて、一つのを10分間しっかり詳しく教えてくれました。苦手な所もできるようになりました。とても優しく教えてくれて、分かりやすい教え方で、すぐ頭に入ってきました。

二日目は一日目に教えてもらったことを活かし、午前中は三球目の練習でした。三球目の練習はサンリツの選手が教えてくれて、私はドライブとドライブを打って、返ってきたボールの返し方が上手にできなくて、スイングする時に手に入りすぎたり、手をのばしすぎて、ボールに追いつかなくなったりしてしまい、それを見たサンリツの選手が細かいところまで教えてくれました。まずドライブのスイングとタイミングを教えてくださいました。ドライブのスイングはあまり下から出さず、速くラ

ケットを振り、ボールが当たった瞬間に力を入れて、ふりすぎないようにして、そして回転をかけるためにはこすり上げるということを教わりました。それだけでも全く違う振り方になりました。次にドライブを打って返されたボールの返し方です。その時はあまりスイングを大きくしないで、ポンと当てるだけでよくて、振りすぎるとオーバーするので、あまり振らないでいいと教わりました。このことを教えてもらってから、前よりドライブが入ってとても良かったです。そしてこの練習が終わった後、港区の人と試合をしました。男子の人がすごく強かったです。2勝2敗で少し悔しかったけど、いい交流になったと思います。港区の人は攻撃する人が多く、サーブが速かったり、回転がすごくかかっていたりするのが多く、取れないものが多かった。なので、港区の人達からサーブの工夫などを学びました。この交流会でサンリツの選手や港区の人達から多くのことを学ぶことができました。

9、

私は、東京の卓球部の皆さんとこんなに貴重な体験をし、色々なことを学び、プレーをして、とってもいい経験になりました。そして私が何よりもうれしかったのが、サンリツの選手とプレーが出来たことです。この二日間でサンリツの選手にアドバイスやプレーなどをさせていただけてうれしかったです。一人一人に教えてもらいました。ドライブ、サーブ、スマッシュ、バックドライブを教えていただきました。こんないい経験は人生に一度きり、もう二度とないと思います。東京の人が、コーチをしてくれて、たくさん練習になれたと思います。東京の卓球部の皆さんと友達になれたし、友情も深まったと思います。先生方たちもこの二日間、素晴らしい会を開いていただき、ありがとうございました。本当にいい経験が出来たと思います。東京都の人とプレーもし、コーチからもアドバイスをもらい、もう最高にうれしい経験が出来ました。

10、

今日の講習会で、サンリツの選手や近藤監督などの方々に技術面や精神面で、様々なことを教えていただきました。例えば技術面ではヒザの伸縮を使って、ボールを打つ、力を抜いてインパクトの時だけ、素早く打つ。10-10、9-8などの競った場面では相手が力んできているので、ナックルサーブを出すと、ボールが浮いて、チャンスボールになりやすい。といったナックルサーブの重要性。横回転に対する返球は横にそれるので、そのことを頭に入れて対応する。三球目攻撃で行うことなど、個人的な技術指導までしていただきました。

また精神面では勝とうと思わないで、自分のベストを尽くそうとすることや、緊張は悪いことではない緊張するという事は勝ちたいと思っているので、緊張はプラスであると。教わりました。僕はこの交流会を通して、卓球というスポーツの楽しさと奥深さを改めて理解しました。卓球は技術面よりもメンタルの方が大事だと思っています。卓球は個人競技である上に台が小さいので、互いの距離が非常に近く、相手の表情がまじかに良くわかり、かなりメンタルが強くないと苦しい場面から勝てません。もちろんのこと技術面も大切です。メンタルは技術ありきの話なので、まずはドライブ、ツッツキなどの技が完璧でなくてはなりません。この二日間で技術が鍛えていかないと自分で思いました。この二日間で学んだことをこれからの部活で卓球人生に活かしたいと思います。今回、資金援助をしてくださった港区の皆さんや関係者の皆さんにはこのような機会を与えてくださって、本当に感謝です！ありがとうございました。

11、

初めて、東京の人達と卓球をして、とても貴重な体験をし、良い経験をしました。一日目の練習では、ツッツキや横回転の返し方など、あまり分からなかったことなども分かりました。そしてやり方が分からな

ったことまで分かりました。特に上達したなぁと思った技は「ドライブ」です。前までほとんど入らなかったのが、ドライブのやり方を細かく教えてもらったら、入るようになりました。うれしかったです。ですが、低い時とかは入らなかつたりすることもあったので、もっとひざを曲げて、肩をもう少し下げて、回転に負けないように頑張りたいです。そしてツッツキのやり方を教えてもらった時、フォアは90度を基準とし、45度の角度に気を付けるということを学んだので、その教えてもらったことに注意しながら、プレイしたいと思いました。バックハンドでは胸の上あたりから打つことを学びました。二日目の午前中はサンリツの選手と練習することができました。練習を見ていた時、とても素早く打って、とてもかっこよく、すごいなぁと思いました。すごいと思った所は音とかがとてもすごいし、あんなにパンパン打ち合いをして、とても驚きました。練習では下回転のサーブについてすくうということも教えてもらったので、意識してプレイしたいと思いました。ドライブを打つ時、低い球が来たときは、タイミングに合わせて打つということも学びました。その後サンリツの選手と試合をして、とても強かったです。スマッシュ、ドライブを何度してもパンパン返ってくるので、少しあせってしまいました。なによりもすごかったのは、サーブです。とても高くボールを上げて、チープをしたり、回転がかかっていたり、とても速かったので、すごいなぁと思いました。サンリツの選手から試合後、ツッツキをもう少し使って試合をしたらというアドバイスをいただきました。午後は港区の小中学生と試合しました。東京の港区小中学生と宮城県名取市中学生の試合はめったなことではないと思うので、貴重な体験をしました。男子との試合ということで緊張しました。相手はとてもすごい回転をかけてくるので、少しびっくりしたし、スマッシュの威力がとてもはんばないと思いました。特にサーブなんかは返しづらかった。色々な試合をしていくうちに、あきらめてしまった面もあったし、スマッシュやドライブが決まらなくてすごくあせりました。こんな試合をして、私は改善点を多く見つけました。

一つ日はプレッシャーに負けないようにすることです。二つ日はあせらないことです。あせってしまうと決まらなくなってしまうことがあったので、気を付けたいです。三つ日はあきらめないことです。これが一番大切なことだと思いました。そしてサーブの種類を増やしていきたいと思いました。

今回の卓球交流会を通して、今後の練習で、活かしたいことや改善点など、たくさんのことを見つけてきました。色々勉強になりました。今後、部活の練習に活かしていきたいと思います。今回のことを1年生に教えられるようにしたいと思いました。

12、

この二日間を振り返って、東京の港区の卓球関係者とサンリツの選手の方々と交流し、教えてもらったことはとても貴重な経験でした。一日目はサンリツの天野選手さんと近藤監督さんにフォア、バックのドライブを教えてもらいました。後半に港区の卓球部さんとペアを組んでダブルスをしました。二日目は天野選手、平選手、松本選手、三村選手にアドバイスをもらいながら、打ち合いをすることが出来ました。またサンリツの4人選手と試合をしました。試合後、天野選手からアドバイスをもらいました。

港区の卓球部の友達と試合をして、最初はレシーブをちゃんとできなかつたり、サーブミスをしたり、色々、自分の課題を見つけることができました。でも、まだまだだめだけど、ドライブ、スマッシュ、バックドライブを教えてもらい、とても勉強になりました。またこれから活かしていきたいです。サンリツの選手の方からアドバイスをいただき、自分の苦手なバックドライブがわかり、少しできるようになり、自分の課題を見つけることができ、とても貴重な経験をすることができました。本当に良かったです。

13、

1セットも取れず、すごく悔しかったけど、港区のみなさんや他の卓球部の人達と交流を深められたので、良かったです。プロの人達が教えてくれて、これも部活に役立てようと思います。ものすごく広い場所でみんな楽しくできたので、良かったと思います。

今回の目標

たくさんの人と仲良くする・・・達成

人を不愉快にしない・・・達成

ハッピーエンドになる・・・達成 (？)

7/27 多球練習 三球目 ラリー ダブルス練習 ダブルス試合

7/28 午前 三球目 プロの話 午後 ラリー 試合 プロの人に質問

この二日間で、僕はドライブを中心的に練習したから、ほとんど入るようにしたいです。

14、

二日間、東京で他の学校の人や港区の人達と練習や試合をするなど、貴重な体験ができました。またその中で、様々なことを学ぶことができました。一日目では、プロの方々に分かりやすく説明してもらったり、打ち方を手取り足取り教えてもらいました。その後には港区の人達とダブルスを組んで、試合をしました。最初は自分が足を引っ張りしましたが、最後の試合で勝つことができました。最後の試合はまるで考えが同じようになっていて、連携プレーが上手くなりました。

プロの人と二つの学校が混ざったチームが1回ずつローテーションして、ラリーをするもので、自分たちのチームはあまり続かなかった。このことはみんなで協力することを学びました。二日目は個人戦や三球目の練習をしました。他の人はとてもうまく、自分とどこが違うのかを知ることができました。この二日間の練習を部活などに活かしていきたいと思います。

15、

僕が、二日間、練習して思ったことは、まだまだ自分の練習の量が足りないと思いました。なぜなら自分の思い通りにボールを打てなかったからです。しかし、プロの方々に詳しく打ち方などを教えてもらう貴重な体験ができたので、うれしかったです。教えてもらったことを活かして、大会ではしっかりと打てるように部活で練習して、大会で活躍できるようにし、これから頑張ろうと思います。

16、

一日目 プロの人達が、たくさんきてくれて、とても詳しく球の出し方や打ち方を教えてもらいました。うまく打てて、学校では教えられていない技なども教えてもらったので、覚えておきたいと思います。二日目 色々な学校の人と試合をして、前日に教えてもらったことを思い出して、試合にのぞんだ。しかし試合に負けて、取ったとしても1セットだけだったので、相手は強く、自分はまだまだ練習が足りないなということがとても感じました。審判もやって、もっと練習をしようと思いました。

今回の目標 もめごともなくみんなで仲良くする

感想 できる技と、とくい技があるのに、相手が強くて、入らなかったのもっと練習したいです。