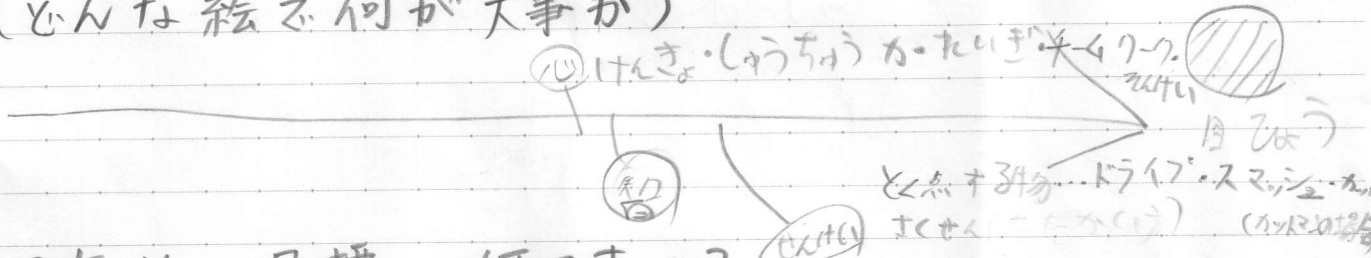


1. 先生が一番言いたかったことは何だと思えますか？

みんな卓球がうまくなってほしいということ。

2. チャンピオンへの道とは何ですか？

(どんな絵で何が大事か)



3. 2年後の目標は何ですか？

木の体育館の大会で、決(き)せんまでい(い)て、か。

心・智(ち)・せんけい

4. 目標達成に必要ですと云われた大切なことは何ですか？

心・智(ち)・せんけい

5. 今後には生かしたいことをできるだけたくさん書きましよう。

・ドライブがとくいたから、そのドライブを生かしたい。

・フックは、セが小ぢいけど、とくいたから、そのフックを生かしたい。

6. 一番心に残ったことは何ですか？ ひとつ書きましよう。

なかんぞか先生のサーブをうけられたこと。

7. その他 (うまくできたこと、うまくできなかったこと、
教えてもらいたいこと)

・ドライブを、もっと回転が速(はや)いドライブにしたい。

・体力をつけたい。

7

7.31.日

16:00~19:00 第四小

・おれとた、たか

・何とた、たか

・おれとた、たか

・うか(いまさん)

・試合

・スマッシュをかく
じつに入れる。

・えびさわくん

・王さまゲーム

・王さまになったと
きは、ちゃんとレシー
をして、けらいにな
たときは、ちゃんと
ブ"をする。

・試合

・おれとた、たか
・サーブをちゃんと
する。

・ゆか王くん

・王さまゲーム

↓ 同い

・試合

・同じ
・ドライブ"をもっと速く
たりやるとりこりこ
なことをする。

・中村先生

・おれとた、たか

・おれとた、たか
・もっとツッツキを速く
んかいてう。

<かんそう>

サーブミスは、すごくもったいなから、かくじつに入れる
サーブ"をしようと思った。

さかたら、前にボールが来たとき、うてないかのうせいか
るから、あまりさからないようにしようと思った。

春季才15回 柏市スポーツ少年団
小中学生卓球親善オープン大会

柏市中央体育館

No.

18

H. 29. 3. 20 (A)

Date

2勝1敗

① 小林

青野スポーツ 9-11
(柏) 9-11
7-11

3-0 勝

② 牧野

藤代卓信会 11-9
(牛久) 11-4
11-8

0-3 負

③ 佐藤

TOMAX 5-11
(松戸) 4-11
2-11

3-0 勝

- ① ときどき強いスマッシュが来る
②のサーブは効いていた

動揺した。

サーブを同じコースに
出していました。

- ② ナックル or 弱い回転サーブが取りかには苦労した。
→ ドライヴで返そうとするので ネットにひっかかる

↓
フォアのカット or フックで返す方に心がける

- ③ 左きき サーブが回転かかる独特なものだったが、
浮きやすかったのをレシーブできた。

才12回 成田カッパ 秋29年7月1日

第3試合

高橋(惺)
(マイダス)

遠藤 負

11	9
11	8
6	11
11	6

どんどん打っているからね。ほねは遠いしおれようね。

(良) 1年前、セットはしれなかつたが今回は、セットとれて良かった。(4パーシ目に結果が書いてあります)

前は打ちおえなかつたが今回は打おえて、得点、かゝることかできてうれしかった。

回転のかからたサーブが取れるようになった。

(悪)

相手のフォアが強く打ちこまれた。⇒ ときも試合でした。もう少し前で打ち合えればよかったと思います。

コースをつかれてカウンターなどがし、ばいせれて取れなかつた。

バックに打つてのロングサーブをだされて取れなかつた。

全体をよとして、今後どうすればよいか。

サーブミスは一回もなかつたから、今後もつづける。

サーブのパターンをふかして、左下回転サーブを強化する。

(立つ位置をかえたり、サーブの回転をふかしたりする)

回転のスピードをふかしたりするため、トレーニングをする。

体が重かいていなかつたから、体をつかひうにする。

⇒サーブの種類を増やしたい。

速いロングサーブおぼえたいです。かみず打ち合いになります！！
少しの得意な打ち合い

そらくんの練習を見て

No. 308

Date

中村先生からお借りしたDVD「やだ73×ソッド30」 7/15(土)

そらくんの練習を見て思ったこと

そらくんの練習を見てすごく大変な練習だなと思いました。
その中で、コーチのしごうがとってもきびしかったです。

なぜ試合で3回も勝つたのか

毎日きびしい練習をして、どうしたら勝てるのかなどをいろいろ
けんめい考えて(そらくんが)いっぱい練習して、コーチが試合の時に
そらくんのアドバイスをしないで、ちがう人のアドバイスをしていた。
「なぜだろ」と思いました。でも理由は、その後見て「あかん」と思
いました。

全体の感想

練習を見て、そらくんは少しキムシをしていると思いました。
なぜかというところがあるので、がまんして練習をしているから。
すごいと思っキムシをしているんだと思いました。
ぼくもいっぱい練習して、強くなって、そらくんみたいに日本代表に
なりたいです。

同じ年のライバルを見つけましたね。

これからずっと一緒にボールを蹴っていくことにな
ります。

そらくんのコーチにまけない様にコーチ
したいと思っています。

コーチお

中村先生と練習

2017年

No.

34

Date

10.5 木

習ったこと

・ドラムのやり方、だてんはどこで打つか、フチギレツツキ

ドラムのやり方

・ドラムは、体全体で打つ。

ポイント...こしを回して、手だけしなくて、かたがこしを回した方が回転がかかる。左足を前に、体も移動

だてんはどこで打つか

・速く打つ方が速くかんじろ。

ポイント...おそく打つからフチャフチャボールになるから速いだてんで打つ。できるだけ早く、前で、

フチギレツツキ

ラケットを回して打つ。



NO!

YES!

ポイント...これも同じで速いだてんで打つと
きれる。 早い

感想

今回教えてもらったことを、マスターしたいです。

練習!! 練習です。

自分 - 相手	大会 氏名	戦型	F 裏表イボ	B 裏表イボ
11-5 12-10 11-2 - - 3対0	対戦者名 流山アストロズ (松本) 右 左 シェイク ペン	攻撃 カット イボ高	F 裏表イボ	B 裏表イボ
(感想・反省) ドライブがうまく入った。相手のサーブミスが多かった。相手のブロックがよくて取れなかった。				
11-8 11-5 5-11 - - 2対1	対戦者名 あむら (松村) 右 左 シェイク ペン	攻撃 カット イボ高	F 裏表イボ	B 裏表イボ
(感想・反省) 相手のドライブの回転がよくなって、うまく入らなかった。相手のサーブの回転もよくなって、ラリーにもまんなで勝てた。ツッツキがうまく入った。(回転もよかった)				
11-5 11-4 11-6 - - 3対0	対戦者名 取手二中 (本田) 右 左 シェイク ペン	攻撃 カット イボ高	F 裏表イボ	B 裏表イボ
(感想・反省) 3球目、5球目がうまく入った。フォアツッツキがうまく入らなかった。サーブが相手にまいった。				
11-3 11-4 11-4 - - 3対0	対戦者名 SOLA HOUSE (原) 右 左 シェイク ペン	攻撃 カット イボ高	F 裏表イボ	B 裏表イボ
(感想・反省)				
11-5 11-7 12-10 - - 3対0	対戦者名 スリースター (金子) 右 左 シェイク ペン	攻撃 カット イボ高	F 裏表イボ	B 裏表イボ
(感想・反省) 相手のサーブにまいて、うまく返球できなかった。相手のロングサーブがうまく取れなかった。				

ツッツキがうまく入らなかった。

コース、大事です!!

(良かった点・反省点・次への課題・相手の特徴・短所・長所など)

今まで、サーブのコースが同じだったけど、コースをいろいろか
れるようになったから勝てたと思います。今後、苦てな、フォアハンド、
 サーブの返球などを練習したいです。

試合が良かった。これを練習して、試合をして、また練習して

30.5. 輔 全港杯

第3試合

石塚 × 23 (負)
(流山アストロス)

	11	—	5	
③	11	—	7	①
	3	—	11	
	11	—	5	

1セット取れた!

こよりに打てるように打つ。
相手は、バックハンドがうまかった。
自分のフォアサーブが良かった。
スマッシュではなくドライブを打つ。

良かった所

- ・今回は、フォアサーブがちゃんとおせた。
- ・バックキック、サーブは良かった。かまも良かった。
- ・フォア側のロングサーブが良かった。

悪かった所

- ・強打して、ぜんぜん入らなかった。
- ・台に近かすまで、つまった。
- ・キック、バックドライブのミスがあった。
- ・もどりがおそかった。

改善したい所

- ・3球目を打ったらすぐにもどること。
- ・バックを中心に練習する。
- ・もちあげるドライブを練習する。
- ・悪い所が多いので、良い所をふやして悪い所を減らす。

2018. 5. 19

1 勝 2 敗

第3試合

3

0

山田(成田卓球ス) ———— ひろし 負

" — 7

" — 9

12 — 10

相手のトスが高くてまじあされた。
前に出たら、かえした。

改善したいこと...

もっと、ドラッグの練習をして、遠き、リゼンでも勝てるように
ある。 ← どんな練習をするか、というところ、考えてほしい。
サーブ練習をして、種類をふやす(下回車で、いろいろなフォームから)。

良かった所...

フォア側のサーブがきいた。ロングサーブがきいた。
前に出て、ブロックがきいた。弱点をさがして対応できた。

悪かった所...

相手がうまい所を、みぬいたけど、それについていけ
なかつた。

いろいろ課題が見つけましたね!!

{ ホースになると球目を打っても待たれることが
あります。連打できる様子をしよう。

コーチより

古川先生の講習会 in 四小

No.

Date 10. 8. 月

やったこと...サーブから3球目

- ・サーブの練習(しゃがみ込み)・(王子サーブ)
- ・レシーブ

できるように
なったこと

王子サーブ、しゃがみ込み、レシーブ

コツ

王子サーブ、しゃがみ込みサーブは、最初力をぬいて打つときに入力を入れる。←インパクト

レシーブは、例えば右回転だったら逆に逆らう
ということ。

話

話...話していたことは、自分が試合をしていないときに対戦相手のサーブを見て、「これは下回転だ!」と「これは横回転だ!」と声を出してみようといっていました。

じくがぶれないようにといっていました。

ひまがあったらランニング。

ねている時に、なりにラケットを置いていて、トイレに行くときにお尻をしたりする。

感想

古川先生に個別で張本みたいになりたいんだったら、打ったらすぐもどる!といわれました。なのでそのようにやりました。ぼくは古川先生のいろいろな話を聞いて、自分に自信がつかえました。今日は自分がいつもより上達できたと思いました。 ← よかったですね!!

毎回打って67ボールが
くまれない!! ← 大切!!

2018.12.1

流山サーキット

No. _____

Date _____

① 前よりもドライブを意識して入るようになった。
 ほとんどストレートで負け本にねばれた。
 自分らしい卓球ができた。 (ほとんどセットは取れた)

② ブロックをしないドライブをしてパワーで負ける
 場面もあった。表に弱い。

練習したいこと

ブロックを次の大会までに、増入るようにする。

ブロックの練習!!

表に対して練習する。

急をつけるようにする。

回転の早いボール

をブロックで返す様に

するつもりです。

ネットの角度が大事
です。

これ

次の目標

3位以内に入る! (流山サーキット)

千葉県予選会の試合で

県代表になる!!!!

それに向けて練習する。

感想
ハハ

負けた試合の方が多かったけど、
意外といい勝負ができた。

目標をしっかりと練習しようね!!
とて大事なことです。

イチオ

2019.2.16 流山サーキット戦後

しっかりと目標をもって練習していることが、...結果に
つながっていると思います。

毎月、目標をたてて、課題をひとつひとつクリア
していきましょ。

3月の目標をたててコーチに伝えて下さい。

コーチが指導したいと考えていることと一致すると

いいですね。相談時から目標をたてていきましょ。

2019年2月25日(コーチより)

(達成する物) 23日の柏オープンで初めての柏オープンでのホープス
大会だから、優勝はできなくても、リーグ選を突破
する!!

(強化する物) ブロックはうまくなっているが、ルーフトライブを打
たれたときに、ボールが高いから、振りたくなくなるけど
振らないで押すかどめるかの練習
- チャンスボールの練習

平成28年4月21日

全国ホークス予選

男子2位リーグ

対 TOMAX

① 巧
勝

近田

11	4
11	9
10	12
11	7

動きが速くて、バックブロックがうまかった
ので、自分が打たないドライブを返された。勝

② 巧

佐藤(翔) 勝

1 ————— 3

③ 寿音
巧
勝

[佐藤(翔)
近田]

3 ————— 0

④ 巧

佐藤(翔) 勝

4	11
11	5
11	8
8	11
7	11

対戦成績

1勝3敗

おともう少しで勝てた。
プレイでは負けてしまったけれど、
気持ちでは勝っていたので、
次は勝ちたいです。

⑤ 寿音
勝

佐藤(翔)

3 ————— 1

TOMAX

白山ジュニア

2

3

勝

〈感想〉

今回の団体戦では、チームプレイがとてできて、みんなで応援しあっていたので、この「東日本ブロック」に参加が決定できたんだなと思いました。

自分のプレイも良くできました。

そしていろいろな人と対戦ができて、いい経験になりました。

今度の「クラブ選手権」でも、チームプレイを大事に、そして、自分のプレイをうまくできるようにがんばりたいです。

「クラブ選手権」でも、良い結果が残せるようにがんばりたいです。

チーム全員で勝ちとった代表ですね。

大会頑張ってくださいね！！

＜お母さんがうれしかったこと＞ ちろん 東日本ブロック参加 ^{チームとして} うれしいです。
予選リーグの選手を決めるときに、「4人で戦いたい。」と言って、「白山ジュニア」がこのチームの中でいちばん強いと思っ、て戦おう」とみんなで言い合っていました。試合前には円陣を組み、試合最中には、「あきらめたらそこで試合は終わる」という寿音くんのお兄ちゃんのタオルをかかげて応援していた。見ていて 昨年よりも成長したな一と思いました。

平成30年8月28日

合本クラブ選手権

③ 柏ソレイユB

VS

3で勝ち!
白山ジュニア

①

2	(安部)	11	7	(盛合)	1
	(村雲)	9	11	(中澤)	
		11	7		

勝

②

0	中田(惺太)	8	11	3	勝
		8	11		
		5	11		

バックアッシュが良く決まって、バックがたくさん入った。サーブもロングサーブがでて決まった。

③

2	五島	3	盛合	勝
---	----	---	----	---

勝っていてすごいなと思った。

④

0	村雲	9	11	3	寿音	勝
		5	11			
		3	11			

感想

あまり良い結果は残せなかったが前回と同じでチームプレイはできていたと思った。

所々でもう少しで勝てるという試合はあったが、気持ちでは勝っていたので、次は勝ちたい。

7対側は雑味で、横に軌くように意識する!

改善点

全体的にバックの強化、サーブを短く出す練習。

良 応援ができた! 団体戦が楽しくできた!

オ 24回 関東ホークス 千葉赤鷲

池田さんの試合

ツツキの成功率

$\frac{3}{6}$ (球)

↑
ほとんどが、
バックのボールを
ツツキして入

短いボールを打った
時の成功率

$\frac{3}{13}$ (球)

苦手!!!

バックを打って
成功した数

$\frac{5}{13}$ (球)

↑
多い!

これを改善するには、短いボールの返し
方をかえる。

打つとミスする確率が高くなるため、コースをついた
ツツキをするか、軽めのフリックやツェンテで返りように
する。

〈感想〉

自分の弱点が分かったので、小夫んからの練習の意識
をかえて、弱点を改善したい。

良く分析できおたね。”自分で考えられる様になったら
どんどん強くなります。バックを打ってミスするのは台からの立ち方も
あると思います。早く前で戦える様になりましょうね。コーチ

2020.10.17

流山サーキット

⑥ 林 (流山アストロス)

遠藤

3	12 - 10	2
	11 - 13	
	11 - 9	
	8 - 11	
	12 - 10	

- ・あまり回転が合わなかった。
- ・フォアハンドを振りすぎてオーバーミスをした
- ・フォアカウンタはしてこない(相手)
- ・バックドライブはしないで、ツツキをしてから回り込みでドライブをして決まった。
- ・バック狙ってくる
- ・バックを狙ってきて、回り込みを狙ってくる

<課題>

- ・バックの深い所があきらかに弱い
- ・かまへの姿勢が高い

バックが弱すぎる

- ・ドライブの振りが弱い
(インパクトの瞬間にかか入ってない)

- ・ドライブをコンパクトにする
- ・少し浮いたボールを決めようとしてミスしているから、少し浮いたボールはスマッシュぎみではなく、ドライブをする。

<課題の整理>

- ① 打点を高く、前で戦う
- ② バックの強化 (さがるないで)
- ③ 台エグリー (特に攻撃的なツツキ)
- ④ 相手(にツツキをさせるため)回転サービスの強化

ゴーチ

2020.11.01

- ・バックハンドドライブの強化 (高い打点でのシャープなストローク)
- ・バックハンドプッシュの開発 (ストレートに振るプッシュ)

バックハンドで攻めてフォアで決めるパターンを作っていくように