発行 **健康卓球交流会**

岡山市南区妹尾2640-10

080-6260-3490

 　　健康卓球交流会たより　 ５月号

 　 ♪いいかげんによい加減で“こころ楽しい”卓球仲間♪　　 令和元年

卓球で元気

元気で笑顔

笑顔の仲間

Ａクラス　優勝はメレンゲチーム

Ｂ１ クラス 　ＴＫＣチーム　　　 連覇

Ｂ２　クラス　レベルアップチーム ２度目

Ｃクラス　　　 福寿会Ｅチーム　　 初優勝

第１０回　健康卓球交流大会・春の陣

第１０回健康卓球交流

大会は、春の陽気に包まれ

た４月２１日、妹尾小学校

体育館に過去最多の４２チ

ーム、１５７名の選手を迎

えて開催されました。

Ａ，Ｂ、Ｃクラスに分かれて

予選リーグを行い、それぞ

れ上位チームによる決勝戦

ならびに順位決定戦の結果、

Ａクラスはメレンゲチームが

優勝。Ｂ１クラスはＴＫＣが

先回に続き連覇。Ｂ２クラス

はレベルアップチームが２回

目の優勝。Ｃクラスの福寿会

が初優勝を飾りました。

　Ａクラス　１０チーム

優勝　　メレンゲチーム

(清水・西岡・鶴川・今井)

準優勝　倉田クラブ

　(森下・鳥越・鳥越・小林)

第３位　岡山ラージ

(渡辺・信岡・高橋・木村)

第４位 Ｔ＆Ｔ

(妹尾・堀内・中川・織田)

　以下、ＣＯＺＵ、ミラクルズ、

　ムーンライト、福寿会Ａ、カ

　ラフル、福寿会Ｂの順

Ｂ１クラス　２０チーム

　 優勝　ＫＴＣ

　(北村・谷藤・吉藤・芝崎・天峯)

　準優勝　ラビット

　　(長谷川・西川・笹部・相賀)

　第３位　ジャグラーズ

　　(奥川・片瀬・山室・羽田)

　第４位　チームＹＹ

　　(大館・万治・藤井・岸本)

　Ｂ２クラス　８チーム

　 優勝　レベルアップ

　　(浅田・千田・佐川・松田)

　準優勝　福寿会Ｄ

　　(矢吹・熊代・鎌田・黒坂)

　Ｃクラス　４チーム

　　優勝　福寿会Ｅ

　　(戸田・戸田)

　　準優勝　福寿会Ｆ

　　(千間・今井)

　健康卓球賞

　♪いい仲間賞　福成クラブ

　♪元気賞　福寿会 河原

　♪元気賞　レイスポ　亀山

　♪笑顔賞　パステル　植田

　♪笑顔賞　東畦　　　加門

　 　　　　　以上敬称略

　　　　このようなコメントをいただきました

・参加選手のレベルがだんだん高くなっている。

・開会～閉会まで全員参加の試合は、あるようで少ない。

・全員に賞品があるのがいい。それに賞品がユニークだ。

・弁当支給はありがたい。なかなかおいしかった。

・人数の割に会場が狭い。卓球台もよくないものが多い。

・シニアの試合だから、ミックスダブルス主体がいい。

 　　　コメントありがとうございます。

**♪戦い済んで日が暮れて**

まずは、選手のみなさま

参加してくださいまして

ありがとうございます。

第１０回を迎えた節目の

記念大会にふさわしい熱

戦を繰り広げていただき

ありがとうございます。

開会から最後の閉会まで

ご協力をいただきまして

ありがとうございます。

そして、第１回大会から

大きなお力添えをいただ

いてきました福寿会連合

会の佐藤会長はじめ関係

者のみなさまありがとう

ございます。

次回(秋の陣)は令和元年

　管理グループ情報

◇もうすぐ１００名に

 健康卓球交流会は、平

成が終わる４月末現在

登録者数が９５名にな

りました。練習見学に

来場する人も多数。

関係者の口コミに加え

て先ごろ開設したホー

ムペ―ジの効果が絶大。

日ごろの練習には３０

名以上の参加者があり

練習方法や運営・管理

の見直しが急務に。

みなさんのご意見、提案

をお寄せください。

９月２２日の開催です。

練習区分方式を試行します

卓球は、いまよりも上達すれば、より楽しくなる。そのためには練習する

しかない。しかし、練習回数と時間をかければいいというわけではない。

上達するためには、それなりの練習の仕方がある。そこで、練習項目を

いくつかに分けて行う「練習区分方式」を取り入れることにします。

とりあえず、金曜日・土曜日のSアリーナの練習で試行することにします。

・練習区分の例

１ 多球練習＝球出し練習、マシン練習

２ 初心者基本練習＝初心者向け基本打法

３ フォアハンド分野＝フォアラリー、ブロック、ドライブなど

４ バックハンド分野＝バックショート、ブロック、ドライブなど

５ 台上技術分野＝ツッツキ、ストップ、プッシュ、フリックなど

６ 課題練習＝課題設定(変化球対応、サーブ、下回転打ちなど)

７ 実戦練習＝試合形式(シングルス、ダブルス)

８ 自由練習＝各自自由に

　◇ホームページ大反響

　４月入会の仲間紹介

　♪井上　哲夫 さん

・一心不乱

♪箱崎映津司 さん

・上昇期待

♪徳田　勉　　 さん

♪徳田むつ子 さん

・夫唱婦随

♪熊倉　勇 さん

・温厚篤実

♪山口　健治 さん

 ♪山口美津江　さん

・おしどり卓球

♪徳森 啓訓 さん

・明朗快活

以上、８名が仲間入り。

どうぞよろしく。

**ホームページの活用を**

パソコン、スマートフォンからホームページが

閲覧できます。

練習日程、試合情報、

お知らせを適宜発信

詳細は　山口昌則まで

　トピックス

　**◇健康卓球Ｔシャツ**

 ～前評判は上々～

 　ロゴ入りの練習用Ｔシャツ

　　の注文受付が始まった。

　　素材も上等、値段も手頃。

　　デザイン、カラーも豊富で

　　お買い得との評判上々。

　　近々、ペアルックでダブルス

　　参戦ということに。

　　＊担当は　山口昌則さん

 **◇お宝見学ツアー空席**

故宮博物院見学とグルメ

テンコ盛り台北ツアーに

　　２名の空席有り。

　　６月１５日～１８日

　　岡山発着の豪華版。

　　＊早目にどうぞ。

 **◇初心者限定講座募集**

初心者限定の卓球講座

会場は操山公民館

　　毎月、第１、第３月曜日

　　１３時～１５時

　 参加費、月５００円程度

　　＊担当は　井上泰典さん

**卓球の試合に勝つために**

**はどうすればいいか。**

**それは、相手よりも1球**

**多く返すこと。**

どんなに壮絶な長いラリ

ーを制してもスーパープ

レイが炸裂しても１点。

相手のサーブミスでも同

じ１点なのだから。

返ってきた球を全て返す

ことができれば、どんな

にパワーがなくても、身

体能力が低くても勝つこ

とができる。

これが卓球の面白いとこ

ろでもあり、同時に難し

いところでもある。

そして、相手より一本多

く返すために、最低限必

要な技術、とりわけ初級

者クラスにまず練習して

欲しい技術が二つある。

それは、

　 「[**ツッツキ**](https://rallys.online/dictionary/tuttuki/)」と「[**ブロック**](https://rallys.online/dictionary/block/)」

 　　　 シニア向けの卓球技術の探究

　　卓球の原点にかえって、あなたの練習の方法を見直してみよう！

令和元年 ５月練習日程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  3 | 金 | １３時～Sアリーナ |
|  4 | 土 | １３時～Sアリーナ |
|  5 | 日 | １３時～妹尾小 |
|  7 | 火 | １３時～Sアリーナ |
|  7 | 火 | １８時～Fレーン |
|  8 | 水 | １３時～旭東 |
| 10 | 金 | １３時～Sアリーナ |
| 11 | 土 | ９時～１６時　内山下 |
| 12 | 日 | １３時～妹尾小 |
| 14 | 火 | １３時～Sアリーナ |
| 14 | 火 | １８時～Fレーン |
| 15 | 水 | １３時～旭東 |
| **16** | **木** | **ミックスD　ジップアリーナ** |
| 17 | 金 | １３時～Sアリーナ |
| 18 | 土 | １３時～Fレーン |
| 19 | **日** | １３時～妹尾小 |
| 21 | 火 | １３時～Sアリーナ |
| 21 | 火 | １３時～Fレーン |
| 22 | 水 | １３時～旭東 |
| 24 | 金 | １３時～Sアリーナ |
| **25** | **土** | **１０時～ジップアリーナ** |
| 26 | 日 | １３時～妹尾小 |
| 28 | 火 | １３時～Sアリーナ |
| 28 | 火 | １８時～Fレーン |
| 29 | 水 | １３時～旭東 |
| 31 | 金 | １３時～Sアリーナ |

令和元年５月　主な催事

**１０日(金)　岡本氏実戦技術指導**

**１３時～　Sアリーナ**＊調整中

**１６日(木) ミックスダブルスリーグ**

**１０時～　ジップアリーナ**

**２５日(土)　通常練習**

**10時～１５時 ジップアリーナ**

ーナ

試合ではサーブ、レシー

ブといったラリーの序盤

は、ほとんどが下回転系

のゆっくりしたボールで

始まる。それらは、とり

あえず角度を調整して、

[ツッツキ](https://rallys.online/dictionary/tuttuki/)で返球すれば、

多少ボールが浮いても相

手コートに「入れる」こと

はできる。

そして、下回転系のゆっく

りボールを返球した後の

ラリーは必ず[上回転](https://rallys.online/dictionary/upspin/)系の

速いボールになる。

これを返球する際に必要

な技術が[ブロック](https://rallys.online/dictionary/block/)だ。

初級者の多くは、とにか

くまずはドライブやスマ

ッシュといった「攻める技

術」を練習しがちだ。

しかし、本来先に習得す

べきなのは、「強打されて

も安定的に返すことがで

きる」ブロックである。

　 なぜならブロックの方が　簡単だからだ。たとえば、　　ドライブに必要なことは、着地点予測→体重移動→　弧線を描く打法→スイン　グスピード→戻り次の準　備という一連の動きがいる。これは非常に難しい。　しかもかなりの体力も必　要だ。それに比べてブロッ　クはボールのきた位置に　ラケットを動かし面を作　　ってボールに当てれば返　　球できる。初級者でもツ　　ッツキとブロックさえ出　　来れば、試合はなんとか　　なる。むしろ、この二つが　安定していればボールを　相手よりも1球多く返す　ことができる。　　　　　　　　ついつい攻める練習ばか　　りしがちな初級者は、ま　ずしっかりとツッツキと　　ブロックを磨くことだ。

　**健卓兄のつぶやき**

新しい時代がはじまり

ました。

『令和』、その典拠や意味

合いを知ると、字体も響

きも「う～ん、いいねえ」　という感じです。

新しい時代のはじまり

といっても、今日、あしたの暮らしがたちまち変わるわけではないのですが、ただなんとなく期待が持てそうで、新たなエネルギーが湧いてくる気持ちになるのはわたしだけではないのでは‥。

 健康卓球交流会は、こ

　のところ新しく仲間入り

　する人が急増し、総勢９

　５名超の大所帯になりま

した。毎回、昼間の練習

には３０名を超える人た

ちが参加するのが普通の

 状況になりました。

なりました。

元気そうかな、笑顔はあ

るかな、楽しそうかな‥

そんなふうに思いながら

ボールを打っている一人

ひとりの様子を目で追う

のが日課になりました。

そして、思うのです。

～もっと良くなるやり方

があるはずだ～と。

そこで、令和のはじめ

を機に今後の練習のあり方にいくらかの工夫を加えることが必要であろうと考えています。

とはいえ、健康卓球交

流会には、細かい規則や

マニュアルの類は無用の長

物という方針を貫いてき

たので、俗にいう管理・運

営の強化ということでは

ありません。ただ、新し

いことを取り入れるとい

うことです。

ところで、従来の方法

を変えるときの視座とし

て、「不変の真理を知る

ことで物事の基本を踏ま

える。その上で変化を取

り入れていかなければ進

展や発展がうまれない」

という教えがあります。

これは俳聖芭蕉が説いた

「不易流行」という哲学。

不易とは、原理・原則や

基本方針などは不変のものとして変えないこと。

流行とは、その時々に合わせて、変化させていく

くことです。

基本を壊すことなく新しいことを取り入れて発展させていくという考え方です。

さて、健康卓球交流会

の基本方針の「芯」となる

のは、「こころ楽しい卓球

仲間」ということ。

その仲間たちの卓球への

思いは、

・健康増進が一番。

・仲間との交流がいい。

・試合でもっと勝ちたい。

など、微妙な違いはある

ものの、共通した思いは

“卓球のウデマエを上げ

たい”ということのはず。

ならば、練習の仕方に工

夫を加えることが良作だ

との思いに至った次第。

　という訳で、練習方法の

見直しをすることになり

ました。

皆さんの意見をはじめ

経験豊富な方々の教えを

参考にして、これまでより

さらに、“こころ楽しい”

健康卓球交流会をめざし

ます。“よいかげん”に。