

# ファーストペインギン通信

第36号  
発行日  
令和5年1月10日(火)  
発行人  
八王子実践中学校  
中学部長 石川敦史



令和4年12月14日(水)卓球場で行われました。体育の授業で取り組んでいるため、たくさんの生徒が参加してくれました。

高校生の卓球部員も3名加わってくれ、日ごろの練習の成果を見せてもらひながら、なごやかにこの回転のスポーツを楽しみました。

まずは、準備運動を兼ねて、いつも授業でしているように、自由に打ちあい、ウォーミングアップをします。

## ダブルス戦

体がほぐれてきたときに、ダブルスを始めました。ご存じのように、ペアは交互にボールを打たねばならず、協力してスペースを確保し合うのです。

普段の授業ではなかなかでき

なかったのですが、J-Trialでは挑戦できました。

制限時間になった時、勝っていたチームが卓球場奥側の台に、負けていたチームが反対側の台に移動して、次の対戦をします。自由に打つときには味わえない緊張感も感じられました。

## 勝った組と負けた組の違い



負けた組の人は打つとき、ラケットの位置や角度が定まらないので、ボールが思わぬ方向に進んだり、卓球台を飛び出した

## 冬季 J-Trial 特集

# 回転のスポーツ 卓球 —普段の授業では難しいこともできました—

りするのです。

勝った組の人はラケットの位置を一定にして、ていねいに打ち返します。ラケットの角度を一定にしているので、より安定した軌跡を描いて相手の台に落ちて行きます。これを繰り返していると、相手がミスをしてくれるのです。

スマッシュなどをして来ない相手なら最強の戦術になります。第一、ラリーが続くので楽しいのです。実際、ダブルス戦で優勝した人はこの戦術で戦ったチームでした。



## 勝ち残り戦

3点マッチで勝った人がチャンピオンとして居残り、負けた人がどんどん代わって対戦をします。チャンピオンを続けられる人はやはりラケットの角度、

ストロークが正確な人です。

## 高校生のパワーマッチ



高校生の先輩方も色々な趣向で後輩たちを楽しませてくれました。ありがとう。

## 参加者の感想

○ダブルスでの試合は授業でやったことがなくて、ペアの人とリズムを合わせることが難しかったです。

○卓球部の高校生とも対戦していい経験になった。ダブルスでは交互にボールを打たねばならないことなど知らないルールも

あって卓球のことを学びながら楽しむことができて良かったです。また機会があれば授業で出来ないスポーツをしてみたいです。

○今日は高校生の先輩たちに卓球を教えてもらつたいい機会でした。

○普段、授業や通学途中しか体を動かす機会がないので参加できてよかったです。体育の時間より長い時間やつたので疲れたけど楽しかったです。

○スマッシュの練習や1対1などをやりました！先輩は強かったです、楽しかったです。また、先輩と卓球したいです。

○先輩方と交流できて、とても新鮮でいい刺激になりました。また、今度このようなことがあつたら是非参加したいです。

