

# 卓球初心者向け 25 段階の基本技術習得目標に関する研究

トップスポーツマネジメントコース

5017A312-5 佐藤 司

研究指導教員：平田竹男 教授

## 1. 背景

国内の卓球人口は 2007 年から増加傾向にあり、特に小中学生の卓球人口が増加している。新規に卓球を始める方が増加する一方で、インストラクターの採用や養成、卓球を行う場所の拡大という課題と共に、生徒たちのレベルに応じたクラス分けやモチベーションを上げる方策についても具体的な対応が出来ていないという課題がある。

他競技のスクール事業、例えば水泳の指導では技術を段階的に分け、技術習得の順序が規定されている。卓球ではこのようなグレードが規定されていない。卓球初心者の指導現場において、水泳のように各自の習熟度を小まめに把握しながら指導することを可能とする技術習得目標が確立することはスクール内のレベル分け、レッスンプログラムの確立やスキルアップ、モチベーションアップにも貢献すると考え本研究に着手した。

## 2. 目的

本研究では、習熟度を小まめに把握しながら指導することを可能とするべく、グリップからフォア、バック、ツッツキ、ドライブ、サーブ、フットワークといった卓球の基本技術 25 段階の技術習得目標（以下、TKS25）の作成、提示を目的とした。

## 3. 研究手法

### 1) 市販されている卓球専門書の内容比較

一般的に販売されている卓球指導についての専門書をピックアップし、その記述内容、表現方法について比較、検証を行いその傾向を探った。

### 2) TKS25 の作成

卓球専門書の比較結果を踏まえて、TKS25 を作成した。

### 3) 卓球指導者へのインタビュー調査

TKS25 について、項目の内容が適切かどうか、項目の順番が適切かどうかを小中学生の卓球指導歴 10 年以上の卓球指導者 6 名に対してインタビュー調査を行った。

### 4) TKS25 の指導実験

TKS25 の項目内容及び項目の順番の適切性を明らかにするために、卓球を始めて 6 か月以内の小学生 10 名に指導実験を行った。

### 5) 改訂版 TKS25 の作成

インタビュー調査により判明した指導のポイントと指導実験に基づき、項目の順番、挑戦回数、クリア回数を変更し、改訂版 TKS25 を作成した。

### 6) 改訂版 TKS25 を用いた指導実験

小学生 61 名に対して改訂版 TKS25 の指導実験を行った。

### 7) 指導者へのアンケート調査

改訂版 TKS25 が指導に与えた影響を明らかにするために、指導実験を行った指導者 26 名にアンケート調査を行った。

## 4. 結果

### 1) 卓球専門書の比較

主な卓球専門書を比較した結果、階級に分けて記載されている専門書は見当たらなかった。

### 2) TKS25 の作成

卓球専門書の比較結果を踏まえて、TKS25 を作成した。大きくは、「初級」「初中級」「中級」の 3 階級に分類し、その中で 25 階級を設定した。また、項目ごとに挑戦回数、クリア回数を具体的に示した。

### 3) 卓球指導者へのインタビュー調査

TKS25 について、卓球指導者 6 名にインタビュー調査を行った。基本技術 25 段階に階級分けする制度

については、6名全員から支持された。

#### 4) 卓球 25 階級の指導実験

卓球を始めて6か月以内の小学生10名に指導実験を行った。フォアハンドの壁打ちを達成した者は、10名中2名、バックハンドの壁打ちを達成した者は、10名中1名であった。また、ラリー項目をクリアできる者が多球項目として比較して少ない結果となった。

#### 5) 改訂版 TKS25 の作成

前項の結果を踏まえ、「壁打ち」項目を削除した。また、ラリー項目のクリア回数を減らした。さらに、「初級」「初中級」「中級」の定義を以下のように定めた。

初級…止まった状態で基本動作ができる

初中級…動いても基本動作ができる

中級…回転系技術の基本動作ができる

表 1 改訂版 TKS25

階級	項目	形式	挑戦回数	クリア回数
	25 グリップ	-	-	-
	24 F ボールつき	-	3	20
	23 B ボールつき	-	3	20
	22 FB 交互ボールつき	-	3	20
	21 前進回転ロングサーブ	-	3	5
初級	20 F	多球	3	20
	19 B	多球	3	20
	18 F	ラリー	3	15
	17 B	ラリー	3	15
	16 F→ミドルフットワーク	多球	3	20
	15 F→ミドルフットワーク	ラリー	3	15
	14 FB 交互	多球	3	20
初中級	13 FB 交互	ラリー	3	15
	12 B→回り込み F	ラリー	3	15
	11 下回転サーブ	-	3	5
	10 B ツツキ	多球	3	20
	9 F ツツキ	多球	3	20
	8 B ツツキ	ラリー	3	15
	7 F ツツキ	ラリー	3	15
中級	6 FB 交互ツツキ	ラリー	3	15
	5 F ドライブ	多球	3	10
	4 B ドライブ	多球	3	10
	3 11→ツツキ→F ドライブ	ラリー	3	10
	2 11→ツツキ→B ドライブ	ラリー	3	10
	1 11→ツツキ→FB 交互ドライブ	ラリー	3	10

F→フォア B→バック

#### 6) 改訂版 TKS25 を用いた指導実験

小学生 61 名に対して改訂版 TKS25 の指導実験を行った。改訂版 TKS25 では、初期 TKS25 と比較して、階級通りに進行する者が増加した。

#### 7) 指導者へのインタビュー調査

小学生の指導実験を行った指導者 26 名にアンケート調査を行った。階級があると指導がやりやすいが

73.1%、やりにくいのが 19.2%、変わらないのが 7.7%であった。

#### 5. 考察

卓球専門書の比較調査及びに指導者へのインタビュー調査において、基本技術の指導順序には一貫性が見られなかった。そのため、どのような順序で技術を習得していくべきか、明確な理解を得るためには不十分であると考えられる。TKS25 が示す 25 段階の技術習得目標を設定することによって、階級に則って練習に取り組むことが可能になる。その結果、基本技術習得までのプロセスが明らかとなり、基本技術の習得が容易になると考えられる。

改訂版 TKS25 について指導者へのアンケート調査を行ったところ、階級分けについて 7 割以上が妥当と評価した。さらに、生徒がいつも以上に集中力が持続したという声も寄せられたことから、生徒の意欲向上にも役立つ 25 段階の技術習得目標であることが示唆される。

本研究においては、TKS25 の並びについて指導者から一定の評価を得たが、挑戦回数の妥当性については検証に至らなかった。今後、挑戦回数の妥当性を明らかにし、さらに中上級、上級のレベルにおいても階級を分け、多くの指導者に役立つ技術習得目標の作成、提示を行いたい。

#### 6. 結論

卓球初心者の指導現場において、水泳のように各自の習熟度を小まめに把握しながら指導することを可能とすべく、グリップからフォア、バック、ツツキ、ドライブ、サーブ、フットワークまで 25 段階の技術習得目標を設定した。実際に対象レベルの生徒で指導実験したところ、より早期達成段階としていたラリー項目よりも多球項目の方が到達しやすいことが明らかとなり、両者を入れ替えた。その結果、修正後の 25 段階区分を現場で初心者教える指導者の 7 割以上が妥当と評価した。また、TKS25 という目標により、いつもより生徒の集中力が増すという指導者の声も寄せられた。