

卓球に限らずスポーツ選手になるには、小さいうちから新しい技術をどんどん取り入れていくと良いとされていますが、一般的にはどのご家庭にもありがちな\_\_始めるのはまだ早いと決めつけてしまいがちですね！でも、早い時期から様々な技術に挑戦していくほうが将来的を考えるば\_\_役立つてくると思います。幼少期の頃は運動神経などが急速に発達する時期でもあり、特に技の感覚を養い習得させるには最適ともいえ、コツを掴んで身につけるのが大人と間違いなく早くなりますね\_\_親御さん、私も含め身近な試合の勝敗を考えるとすぐに試合で役立つ練習が中心になってしまいがちですが、ジュニア選手のこうした時期こそ難しい技への挑戦が必要と考えています！いずれにせよ目先の勝ちも大切ですが、それと合わせて子供達（特に幼少期）には将来を見据えた指導を心掛けようと思います。・・・監督

## 身体（運動）能力について・・・web サイトより抜粋！

身体能力の高い人間になるには、幼児期からの身体の動かし方が重要です。なぜなら身体能力の質は遺伝よりも「後天的」な要因が大きく影響するからです。後々まわりの子供たちと比較して身体能力（運動能力）の差に苦労しないように、幼い時から身体を目一杯使えるように気をつけてあげるのも、子供の成長を見守る親としての責任と言えますね\_\_ですが、上手く出来なくても挑戦させて練習させるほうが圧倒的に上達早いんですね。

何故なら、また、近年は卓球の練習も変化してきており、これまでの試合に勝ちやすい部分を先に習得して、後から足りない技術を身につけるといったほうが、これまでに多い練習方法でした。

例えば、カットマンならはじめに徹底的にカットの技術だけを磨き、後になって攻撃の必要性を感じた時になって、攻撃面を強化するといったような練習です。

ですが、そうすると新しい技術を身につけるのにとても時間が掛かってしまうんですね。

ですが、色々な技術を練習しておけば、すぐには結果に繋がらなくても、初来的に後付で新しいことを始めることが少なく済み、技術が多ければ自然と戦術の幅も広がり、試合で相手の想定外のことが出来るようになるのです。

そうなれば、おのずと試合にも勝てるようになってきます。

## 文部科学省が規定する「身体能力」 web サイトより

文部科学省によると、「全ての子供たちが身につけるべき身体能力」は、以下の7要素だとしています。

- 1:筋力...身体全体を動かすための土台となる能力
- 2:筋持久力...筋力を使って身体を長時間動かし続けられる能力
- 3:瞬発力...短時間で筋力を十分に発揮できる能力
- 4:心肺持久力...運動時に呼吸機能を長時間正常に働かせられる能力
- 5:敏捷性...筋力を使って素早く反応し身体を動かす能力
- 6:平衡性...不安定な足場にて身体のバランスを取ることができる能力
- 7:柔軟性...関節が柔らかく、身体の反応に合わせてスムーズに動ける能力