

中津卓球ジムだより

コロナに負けるな!

積み重ねの先に希望がある

特集号

江藤衣舞

●長い間練習して
いないから下手にな
らないか不安に思っています。
学校の課題をしたり、家で遊ん
だりしていますが、早く卓球が
したいです。



●河原に行って走ったり、家
で壁打ちをしたりしています。

●みんなに差をつけられない
ように練習したいです。練習で
きなかった分を取り戻せるよう
に頑張ります。目標は、今年
はチャンスだからランク別の大会
で1位になることです。

大木美穂

●せっかくならば毎日参加でき
るようになったのに、
クラブに行けなくてずっと家に
いるのがイヤだ。



●なわとび・家の前の道路100
メートルダッシュ10本・お姉
ちゃんたちと素振りやボールを使
つての遊び。

●今はぜんぜんクラブのみんな
についていけないけど、いつば
い練習して強くなりたい。

山口彩美

●みんなに会えない
で寂しい思いをしてい
ます。



●頑張っていることは、家では体幹
や筋トレをしたりバランスボール
を使って素振りをしています。他に
ランニングをしています。

●練習が再開したら頑張りたいこと
は、もつとバックハンドの精度を上
げることと、フットワークを頑張
りたいです。

末永光弘

●中学生にコロナ
感染者が出たことで
コロナがより身近に感じることに
なり気をつけられないといけないな
と思いました。



●近所を走ったり、壁打ち、素振
りをしています。練習になるかわか
りませんが、母とバドミントンをし
ています。(母の方が強いです)

●練習が再開したら休んでいた分す
ぐに調子をとりもどして頑張りたい
です。

●中学総体があるかわかりませ
んが、中津市で優勝して、県内で明
豊中の人に勝ちたいです。

竹上遥斗

●毎日、練習や試合
がしたいと思ってます。



●球つきや素振り、お
父さんとランニングをしています。
●練習ができるようになってから
は、キャプテンとしてみんなを引
張っていきけるように頑張りたい
です。

小野大翔

●1日でも早く卓球台
で卓球がしたいです。
また、クラブのみんなと早
く練習がしたいです。



●卓球台がなくても、基礎練習をし
つかりし、感覚を鈍らせないように
素振りを徹底し、ランニングなどで
体力をつけています。

●必ず手を抜かず、来年こそは全国
大会に出場し、ランク入りを果たし
たいです。

小野妹流

●毎日午前中はおもに
宿題をして、午後から卓
球の練習、そして早くジムで練習し
たいと思いつながら毎日頑張ってい
ます。



●練習をしていた時の課題、サーブ
の練習(ミス減らす)

●ジムで練習ができるようになった
らたくさん練習して他の人に早く追
いつけるようにしたいです。それま
でに引き続き家で練習に頑張りたい
です。

圓福梓月

●毎日公文や宿題チャ
レンジをし充実した
日々を送っています。



卓球は私にとって、今年小学生最
後の年なのに目標に挑戦することさ
えできなくなりすごく悔しいです。
●今は気持ちを切り替えて、監督
コーチから言われたことを意識し、
毎日家でできる練習に取り組み、下
半身強化に力を入れています。ラン
ニングは苦しい坂道を3キロ頑張
って走っています。

●クラブが再開したら素早いプレ
ー、判断、足を動かせるよう今この
時間をムダにしないように頑張りたい
です。

行事一葉

●午前中は家の手伝い
や宿題。午後からは体
幹トレーニングやなわ
とび、素振り、約3キロ走るなど。



●卓球のDVDをみる。

●またみんなと一緒に、今までより
もっと大きな声でやる気を出してい
きたい。



渋谷有里子

●練習が始まってても動きが悪くならないように体力を維持する。



●ランニング、体感トレーニング、ストレッチ、ユーチューブで橋本ほか選手のカットを見ている。インターネットで調べた筋トレを時間のある時は必ずする。

●出られる大会に向けて頑張る。

神原汰世

●録画したテレビ番組を見たりお姉ちゃんと遊んでいます。



●毎日2キロ以上お姉ちゃんに自転車であつてもらつて走っています。おうちで高校生のお兄ちゃんに球出ししてもらっています。

●また練習できるようにになったら全国大会に出られるような選手になりたいです。

中野凜子

●1 たつきゅう



2 ベんきょう
3 あそびのじゅんばんでがんばっています。あそびは、やきゅうやゴルフをしています。

●れんしゅうでは、ベリーグッドめざしてやっています。スマイルゼミでは、きょうのミッションをやっています。たつきゅうでは、じゅんだいくんにかつつもりでや

っています。11きゅうれんぞくやサーブからのオールをしています。

●もくひょうは、全国だんたいにえらばれて全国に行く。全国クラブ8、九州クラブけつしようまでいく

黒川春香

●今まではほとんど毎日卓球できていたので、今は毎日できなくてうずうずしています。



●前よりなるべく体力が落ちないためにも、体幹トレーニングやなわとびをしたり走ったりしています。

●卓球がまたできるようになったら、この休んでいた分を取り戻せるように頑張りたいです。

中野純正

●1 番卓球 (練習 坂道ダッシュ、体幹)



2 番勉強 (学校の宿題、タブレット教材) 3 番遊び (野球、漫画 パターゴルフ)

●毎日純大、凜子と練習、多球一球練習、ゲーム練習を中心しています。絶対に目標を達成する。素直に聞くことを大事にしています。

●目標は県1位、全国団体1位、全国・九州ホープス個人ベスト4

渡邊秀磨

●今までは毎日練習で正直休みたいと思つた日もあつたけど、練習が



できなくなると練習がしたくて、みんなに会いたいと思ひました。

●今は素振りをしたり、ぶらさがり棒で握力をつけたり、八面山の広いところに行つて走り回り、運動するようにしています。練習ができるようになったらフットワークとサーブを強化したいです。

中野純大

●多球練習、一球練習、ゲーム練習



●順番で頑張っています。終わつたらノートを書いてベリーグッドをもらえるように頑張っています。

●勉強は卓球の空いたすきまにやっています。遊びは、卓球を頑張つたごほうびに鬼ごっこや野球、特にキックボードにはまっています。

●練習で早いスピードについていけるように頑張っています。

菊池彩華

●宿題をしたりおうちですぶりをしたりボールでたまつきを



したりしています。

●走るのちよつときついけど、みんなみたいなペースで走れるようになります。だから頑張ります。

小野麗明

●早くみんなに会いたいという毎日



●一緒に練習をしたいという感じがします。

●卓球に関する事で頑張っていることは、練習のあとジョギングをすることです。時にはダッシュしてしゅんぱつりよくをつけて試合で生かせるようにしたいです。

●練習ができるようになってから頑張りたいことは、フットワークの強化です。試合では大事なことと思うので強化したいです。またサーブも強化し、試合の展開が悪くなつたらサーブで相手をくずして3球目、4球目で点が取れるようにしたいです。

小松澤青天

●毎日4キロ以上走っています。



●九州大会、全国大会がなくなつて一度も出場できなくなつたから、目標は達成できなくなつたけど、次の目標はクラブの中学生全員に勝つことをめざして練習を頑張りたいです。

走つてメンタルを強くします。

田原郁亮

●クラブで練習できなくなつてから僕は、少しでも感覚が鈍らないように、母を相手に一球打ちの練習をしています。



●練習ができるようになったら、卓球できることに感謝し、今迄以上に頑張りたいです。

菊池拓真

●早くコロナウイルスがなくなつてみんなと練習したいと思っています。



●僕は毎日おじいちゃんの家で畑仕事をしたり、宿題をしてからおじいちゃんと一緒に腹筋やはい筋、ストレッチをしています。佐藤瞳選手のDVDをみながら素振りをしています。

●家では一人でしたくないと思ふときもあります。でも頑張ります。早くみんなと会いたいです。



宮瀬杏

●早く卓球したいと思いつつ、過剰に思っています。



●頑張っていることは、素振りや球つきです。(球つきは76回できるようにになった)

●練習ができるようになってから頑張りたいことは、今習っていないサーブができるようになりたい。タイミングよく打てるようになりたいです。

木村綾夏

●自しゆく中で卓球のみんなに会えなくてさびしい。家では家事、勉強、下の子のめんどうを見ている。



●家でのサーブ練習、一球打ち、1時間程度のランニング、体幹トレをやっています。

●練習ができていない分、今まで以上に努力し一生けんめい練習する。サーブの種類をふやす。来年は最上級生なので、来年のことを考えてきんちよう感をもって練習したいです。

みんなのコメントについては、長いものもありますが、基本的には原文のままに載(の)せています。少し修正したところもあります。低学年の子どもにはむずかしい漢字がありますのでおうちの人に読んでもらってください。(監督)



思ったよりみんなよく頑張っているねえ。参考までにA君の一日のスケジュールを紹介します。内容も大事だけど、思いをしっかりとってつづけられるかが大切だね。

<A君のトレーニング表>

時間	メニュー	内容	セット間休憩
14:00~	片道ダッシュ	5本×3セット	30秒
	反復横跳び	5往復×3セット	30秒
	素振り	上回転フォアドライブ5分 3点フォア FW5分 左右フォアFW5分 上回転のバック5分 3点切り替え5分 バック・ミドル・バック・フォア3分 フォア・ミドル・フォア・バック3分	
	たまつき	300回連続できるまで	
	壁打ち	300回連続できるまで	
17:45~	体幹トレーニング		
	3キロランニング		

※なわとびもしています