

For the

指導者
編

Coach

勝利をめざす前に
大切なことがある。

公益財団法人 日本卓球協会





**勝利をめざす前に、
大切なものがあります。
大切な人がいます。**

指導者には選手を育て、教え、そして
守るべき役割があります。
選手にはフェアプレーの精神を指導し、
大好きな卓球を大いに楽しんでもらう
よう工夫しましょう。



**子どもたちを教える
指導者のみなさんへ。**

子どもたちは楽しそうに卓球をしていますか。
子どもたちとはうまくコミュニケーションが取れていますか。
子どもたちが練習で恐がったり、
試合で緊張しすぎるような言葉がけをしていませんか。
子どもたちはスポーツマンとして、
正々堂々とした試合態度をとっていますか。
子どもたちは相手や審判員を尊敬し、
フェアプレーを守っていますか。
選手である前に、社会のルールを守り、
モラル（道徳）を欠いた行動をとっていませんか。

試合での勝利は、フェアプレーを守り、相手を尊敬し、
選手がベストパフォーマンスを出した賜物^{たまもの}です。
子どもたちは次の時代の宝物です。
卓球がもっともっと好きになるように大切に育ててください。



モラルを持ち、 ルールを守る選手を育てる

子どもたちは卓球選手である前にスポーツ選手であり、スポーツ選手である前にひとりの人間です——であるならば、モラル（道徳）を重んじる人でなければなりません。

たとえば、試合会場でこういう光景を見ることがあります。

競技フロア、応援席などに捨てられたペットボトルや弁当箱などのゴミ、またおびただしいほどの忘れ物など。これらは、スポーツ選手としての行動以前の問題であり、公衆道徳の面からみても残念なことであります。

競技場での行動、また競技場や練習場から離れた時の子どもたちの行動規範は保護者、また指導者の教育によるものでもあります。試合で勝つことの前に、人として、スポーツ選手としての行動を最初に教えていきましょう。



全日本選手権ホープス・カップ・バンビでの、忘れ物置き場の様子。このように毎年かなりの忘れ物が出る

また、卓球台の準備や掃除、後片付けなども「練習の一部」であることを教えてあげましょう。整った練習環境を準備することは基本中の基本です。

社会のルールがあるように、卓球にも競技としてのルールがあります。そして、そのルールを守って正々堂々と戦うことがスポーツの原点です。ルールを守らなければ、試合はメチャクチャになってしまいます。わざと相手を不快にさせるバッドマナーを行い、相手をいらつかせたり、挑発したりするような選手には、指導者として必ず注意しなければなりません。



ルールを守ることの大切さ——

子どもはあなたを見えています

「子どもは親の背中を見て育つ」とよく言われます。卓球でも同じです。選手たちは指導者であるあなたの行動を見て、真似をするのです。

指導者であるあなた自身が、もしモラルの低い、ルールを守らない人であれば、選手たちもきっと真似をすることでしょう。

たとえば、こういう指導者はいないでしょうか？

飲酒した後で子どもたちを指導する人。

いつも選手にネガティブ（否定的、消極的）なことを言い続け、子どもを信用していない人。

ベンチで居眠りをしている人。隣の台、他の試合を見ている人。

ただ怒り続け、失敗やミスだけを注意する人。

失点するたびに、嫌な顔をしたり、怒ったり、がっかりしたり、無視したりする人。あげくの果てにその場を立ち去る人。

負けた理由を選手のせいばかりする人。

選手が試合で負けると、握手もせずさっといなくなる人。

こういう指導者を選手は尊敬するでしょうか。

指導者は選手にルールを教え、選手のモチベーションとやる気を引き出し、卓球を好きにさせることが重要な仕事です。上にあげたような行動は指導者が自戒すべきこととして重く受け止めましょう。

スポーツマンシップとは何か

卓球はスポーツです。競技者として大切にすべきことは、スポーツマンシップとフェアプレーです。

スポーツマンシップとは、競技（試合）のルールを守り、スポーツとしての品性とマナーを身につけたスポーツマンにふさわしい態度です。競技者として、勝利を求めることは当然ですが、それは「勝つためには何をしても良い」ということではありません。競技を離れた時に、相手と良好な交友関係を持つことを、指導者として、はじめに子どもたちに教えることが重要です。スポーツ自体を楽しみ、正々堂々とプレーできる選手になれるよう、指導者が導いていくようにしましょう。

指導者へのあいさつ、選手同士のあいさつはスポーツ選手としての当然の行動です。

「おはよう」「こんにちは」「ごめんね」「ありがとう」。

指導者の子どもたちへのあいさつに対しては、子どもたちも自然にあいさつを返すようになります。強制させる形ではなく、自然なあいさつができるようにすることが大切です。もちろん、これは練習場だけではなく、日常生活の中でも身につけさせるべきことです。

試合中でのマナーとは、ルールを守り、相手や審判員を尊重し、相手を不快にさせないことです。そして、相手との試合前と試合後の握手、審判員との握手などの行動も子どもたちには習慣化させましょう。



あいさつと試合のマナー

試合前後の“過剰な”お辞儀

試合の最初や最後で、四方八方にお辞儀をする選手をよく見かけます。本人は礼儀のひとつとしてやっているのですが、誰もいない方向にもお辞儀をすることも多々あり、あいさつというよりも、ただの動作になっているように見えてしまいます。

荻村伊智朗氏（故人・元国際卓球連盟会長）は生前、「試合コートに入ったらいさつは1回、試合後に相手と握手するだけで良い」、つまり、試合進行を遅らせるようなあいさつはしなくて良いと言っていました。儀礼的にベンチや観客席へお辞儀を行うよりも、心のこもった握手のほうがスポーツマンらしい態度といえるでしょう。これからは、ベンチや観客席へのあいさつは、コートに向かう前にすみやかに済ませ、試合前は相手と審判員に握手するようにしましょう。試合後は、まず相手と握手。次に審判員と握手をしましょう。

選手としての態度。ラッキーな得点を大きなしぐさで喜ばない

相手のサービスミスや自分のネットイン、エッジボールなどで得点をした時に派手なガッツポーズをとったり、ベンチが喜んで拍手をする。これは当然ながら良い態度とは言えません。スポーツマンとしての姿勢を疑われる行為です。

ネットインやエッジボールが入って得点した時には、選手は軽くフリーハンドを挙げ、「すみません」というしぐさをするようにしましょう。ただし、ラリー中に「すみません」と言う必要はありません。

スポーツマンとしての品性とマナーを持つ選手を育てることは、卓球というスポーツの価値を高めることにもつながります。

フェアプレーとは何だろう

「卓球を楽しくプレーしたい」という気持ちが、選手としてのフェアプレーの原点です。ルールを正しく理解し、ルールを守り、相手と審判員に敬意を払い、正々堂々とした態度でプレーすることがフェアプレーです。

指導者としては、自らルールを守り、常に選手を第一に考え（プレーヤーズ・ファースト）、相手選手、相手チームに敬意を払うことが、子どもたちの手本となります。また、子どもたちにはどのような相手に対しても全力プレーを求めましょう。

そして、相手と試合前・試合後にしっかり握手することを教えていきましょう。これはスポーツマンシップ、フェアプレーの原点です。

指導者がルールを守らない場面を見ることがあります。たとえば、ミスジャッジに対する抗議。個人戦では判定への抗議権（※事実判定には抗議できない）は選手本人だけにあるのにもかかわらず、ベンチコーチや観客席のコーチが審判員に抗議するという光景はよく見られます。

また、指導者の態度が子どもたちの心を傷つけるような場面もまれにあります。ゲーム中やベンチに帰ってきた選手を大声で怒ったり、もしくは試合で一生懸命プレーして負けた選手に対して、握手もせずにベンチからいなくなる指導者などです。

どんな時もルールを守れる指導者、選手と正しい信頼関係を築ける指導者でなければ、子どもたちにフェアプレーを教えることはできません。

選手が一生懸命やったのであれば、良かった点をほめてあげることや、その敗因を選手と一緒に話し合うことも必要です。敗因の責任をすべて選手に押しつけることは指導者としてなすべき態度とはいえません。「選手が第一」とする態度を指導者が持ち続けることが大切です。まして、手を挙げるなど暴力をふるう指導者は子どもを指導する資格はありません。直ちに指導の現場から立ち去るべきでしょう。

明らかに自分の失点だが、ジャッジが間違っていたら……

審判員も人間です、間違えることもあるでしょう。

よく見られるケースをあげます。

相手選手が打ったボール。選手同士はエッジボールとして「イン（セーフ）」だと思っていたが、審判員のジャッジは「アウト」。この時、判定に従うべきなのか。明らかに選手が「イン」だと思えば、「今のは入りました。相手の得点です」と自分から申告するのがフェアプレーです。

入っていたはずであるのに、審判員が「アウト」とコールした。相手選手は「今のボールは入りましたよね」と選手に向かってアピール。心の中で「イン」だと思っているのに、「いや、審判員がアウトと言ってますから……」と言うことは、選手自身が自分自身に対して嘘をついていることとなります。

そういうわだかまりを持ったまま、心が乱れた状態で試合を続行して、負けてしまうケースもたまに見受けられます。

勝敗にかかわる接戦の大事な場面で公正な態度を示すことは、勇気と決断が必要ですが、この態度こそが真のフェアプレーと言えるでしょう。卓球というスポーツには、こういったフェアな態度をとることが伝統として引き継がれています。



長く世界のトップで活躍するサムソフ（ベラルーシ）。真摯な試合態度で知られ、フェアプレーを大切にする選手のひとり

忘れない選手を育てる リスペクト(尊敬)を

スポーツは勝敗によって互いの技術を競うものであって、相手選手は「敵」ではありません。同じ卓球をやる「仲間」という意識を、子どもたちに植えつけていきましょう。

自分が教えている子どもたちも、試合で競う子どもたちも、同じ卓球というスポーツをやる仲間であり、卓球界にとっては大事な後継者でもあります。

また、ゲームを司る審判員に対して、敬意を払うことも大変大事なことです。

指導者自らが、相手チームと相手選手と審判員をリスペクトして、同時に子どもたちをリスペクトする態度が大切ではないでしょうか。



試合前の選手待機所で対戦相手と仲良く接する子どもたち
(全日本選手権ホープス・カブ・バンビより)



大会主催者への敬意と礼儀

卓球の大会には、これを主催し、陰で支えてくれる大勢の大会サポーターの存在があります。選手だけが集まり、試合ができる、というものではありません。卓球台を用意したり、大会プログラムを作ったり、参加を受け付けたりという大勢のサポーターの尽力で大会運営は成り立っています。選手と指導者は、そういった大会サポーターに対する感謝の気持ちも忘れてはいけません。

ある大会で、選手や指導者が早く帰りたいからといって、表彰式に出ないで帰ったという話を聞いたことがあります。それは大会主催者や関係者の方々の立場からすると、とても残念に感じる出来事です。

大会を準備するために多くの関係者が、たくさんの時間を使い、参加選手や入賞選手の喜びや笑顔を見たいと思って尽力していたのに、悲しい気持ちになることでしょう。

選手や指導者の方々は、大会に参加した時点で、そういったサポーターとして働いていただいた方々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



自立した選手を育てる

ゲーム中にベンチにいるコーチが1本1本声を出して指示したり、サインを送るケース。これは明らかなルール違反であると同時に、選手が身につけていかなければならない創造性や判断力を奪う行為でもあります。

子どもたちが自分で考えて試合ができる選手に育てるためには、一方的な指示を与えるのではなく、選手に考えさせる習慣を普段の練習の時から培うことが大切です。これは試合だけでなく練習でも同じです。自分で考えて、練習ができる、試合ができる、行動ができるように教育することが指導者の役目です。

指導者としての最大の武器は「言葉」です。

指導者の言葉で、子どもたちは目を輝かせたり、モチベーション（やる気）が高まったり、卓球が大好きになります。一方、何気ないひと言が選手の心を傷つけたり、人格を否定するひと言が選手のやる気を奪ってしまいます。ときに卓球をやることが苦痛になったりするので。

指導者は選手のやる気を引き出す「魔法の言葉」をいくつもの引き出しに入れて準備しておき、必要に応じて、選手に言葉がけができるようにしましょう。



指導者の言葉がけ

選手が第一である 「プレーヤーズ・ファースト」

「プレーヤーズ・ファースト」(Players First)という言葉があります。

これは指導者自身ではなく、子どもたちを優先して考える態度です。

これからの卓球界を支えるのは、今、卓球を楽しんでいる子どもたちです。彼らは卓球界の財産です。

子どもたちが卓球を大好きになるような指導と接し方、子どもたちが自分で考え、自分で行動できるような指導をしましょう。

ミスだけをとらえて叱るのではなく、得点した時、技術が向上した時にいっぱいほめてあげましょう。今日の試合の結果だけではなく、明日、子どもたちがどんなプレーをしてくれるのかを期待し、楽しみになるような指導をしましょう。

子どもたちは指導者の所有物ではなく、ひとつの人格を持ち、大きな可能性を秘めた大切な財産なのです。「プレーヤーズ・ファースト」を指導の基本として、子どもたちの可能性を引き出すような指導を心がけましょう。



子ども ドロシー・ロー・ノルト

批判ばかりされた 子どもは 非難することをおぼえる

殴られて大きくなった 子どもは 力にたよることを おぼえる

笑いものにされた 子どもは ものを言わずにいることを おぼえる

皮肉にさらされた子どもは 鈍い良心の もちぬしとなる

しかし、激励をうけた 子どもは 自信をおぼえる

寛容にであった 子どもは 忍耐をおぼえる

賞賛をうけた 子どもは 評価することをおぼえる

フェアプレーを経験した 子どもは 公正をおぼえる

友情を知る 子どもは 親切をおぼえる

安心を経験した 子どもは 信頼をおぼえる

可愛がられ だきしめられた 子どもは

世界中の愛情を 感じとることを おぼえる

「あなた自身の社会」(川上邦夫 訳) より

「真の勝利」とは、ルールを守り、審判員と相手選手に敬意を払って正々堂々と戦い、つかみ取るものです。

「真の勝者」とはフェアプレーに徹し、審判員や相手選手からも敬意を払われる選手です。ルール違反やアンフェアなプレーで勝利しても、それは「真の勝利」とは言えません。審判員や相手選手を不快にさせて勝利しても、その人を誰が「真の勝者」とリスペクトしてくれるのでしょうか。

卓球選手として、最善を尽くし、「真の勝者」となることをめざしましょう。



真の勝利とは何か 真の勝者とは何か



「グッド・ルーザー」(Good Loser)という言葉があります。「良き敗者」です。

ルールに従い、フェアプレーで戦い、勝つために最大限の努力を積み、良いゲームをしましょう。ルール違反となる行動を取ってはいけません。

良いゲームをするためには勝敗にこだわりすぎないことです。そして、負けた時の態度も大事です。ふてくされた態度を取らず、負けた結果を素直に受け止め、次に何をすべきかを考えましょう。

それが「良き敗者」の姿といえるでしょう。

選手が敗北に直面した時、いかに振る舞えるか？ 応援してくれた人や支えてくれた人は、そこも見ているものです。

「良き敗者」とは何か グッド・ルーザー



卓球はひとりではできない競技です。それゆえ、仲間を大切にすることが大事です。チームのため、卓球仲間のため、そして自分を応援してくれるサポーターのための行動をとりましょう。お互いが助け合い、尊敬し合い、協力しながら卓球を楽しみましょう。

フォア・ザ・チーム、 フォア・ザ・サポーター

「リスペクト」(respect) は「尊敬する」という意味です。

選手は、試合で「相手」と「審判員」をリスペクトします。コートに入ったら試合前に相手選手と握手をして、審判員とも握手をします。そして、ゲーム終了後に同じように相手選手と審判員と握手します。これらは「リスペクト」の気持ちを表す行動として習慣にしましょう。

普段の練習では「コーチ」をリスペクトしましょう。コーチの言葉に謙虚に耳を傾けることが、選手の強くなる条件のひとつです。

そして、あなたの周りにはサポーターがいませんか。チームの応援団、マネージャーのような裏方の人たち、ラケットを買ってくれたり、送迎をしてくれる保護者の方々……これの方があなたのサポーターです。このサポーターの方々への「リスペクト」も決して忘れてはいけません。

最後に、「卓球仲間」へのリスペクト。チームメイト、そして相手チームの選手たちもあなたの「卓球仲間」です。仲間がいるからあなたが卓球をすることができるのです。卓球はひとりでは決してできないスポーツです。仲間へのリスペクトを忘れないことは、あなたにとってかけがえのない大切なことです。

「今日はありがとう」「また卓球をやろうね」「次は負けなぞ」とお互いが声を掛け合えるような関係になるためには、そういう仲間への思いやりや尊敬の気持ちが大切です。

リスペクトする人たち



column

世界選手権でのフェアプレー賞 「エッジ?」「ミス?」 リーク選手の正々堂々たる態度



男子シングルス7回戦でベンクソン選手（手前）と対戦するリーク選手

1977年世界選手権バーミンガム大会、男子シングルス7回戦（ベスト8決定戦）でスウェーデンのステラン・ベンクソン（71年世界チャンピオン）選手とドイツのミルフリード・リーク選手が対戦しました。

ゲームオールの20対19、ベンクソン選手のマッチポイントでした。ラリーでベンクソン選手が打ったストレートへのバックハンドが、コートをかすめました。セーフともアウトとも言える判断が難しいものでした。ベンクソン選手も「ん？ 入ったよね……」というジェスチャーを示していましたが、リーク選手はそのボールを拾いに行き、コートに戻ってくるなり、何事もなかったかのように、ベンクソン選手に握手を求め、ゲームが終了しました。

世界選手権という大舞台上、ゲームを決する大事な場面で、リーク選手は正々堂々たる態度を見せました。セーフともアウトとも言える、誰もが躊躇したくなる場面で、彼はフェアプレーを貫いたのです。

リーク選手はこの大会で「フェアプレー賞」を受賞しました。



リーク選手は世界選手権という大舞台上でフェアプレーを貫いた

自分の失点だとわかっていたら……

フェアプレーというのは「公正にプレーする」ことです。

たとえば、こういうケースがあります。相手の打ったボールが自分のコートのエッジをかすめた。審判員は見落として「アウト」と判断し、自分の得点にした。ところが相手選手は「セーフ」だとアピール。

あなたなら、どうしますか？

自分はエッジボールだとわかっているのに、判定がアウトだから、「ラッキー」だと思いますか？ 相手選手がアピールしているのに「判定がアウトなので、自分の得点です」と主張しますか？

相手のボールが入っていて、自分の得点ではないのに、ごまかして自分の得点にしたままプレーを続けると、嫌な気持ちを持ったまま戦うこととなります。かりに試合で勝ったとしてもその嫌な気持ちは残ります。

自分をごまかして審判員の誤った判断のまま得点を受け入れることは、ルール違反ではありませんが、「公正＝フェア」な態度ではないこととなります。その時に、「今の相手のボールは入っています」と審判員に自らはっきり言うことが真のフェアプレーと言えるでしょう。





試合中のアドバイスやサインは違反行為!

試合中にアドバイスしたり、サインを送るのは違反行為で、イエローカードの対象となります。「頑張れ」「ファイト」のような励ましの応援ならアドバイスとはみなされませんが、具体的に「バックを狙え」「フォア前だぞ」というようなアドバイスや、作戦を伝えるためのサインは違反行為です。アドバイスやサインを送った人がイエローカード・退場（ペナルティー）の対象です。



観客席から相手選手への暴言は違反行為!

観客席からアドバイスしたり、相手へのヤジは飛ばさないようにしましょう。さわやかな応援は良いのですが、相手選手へのヤジはマナー違反です。



敗者審判の役目を果たそう

大会では、負けた選手が「敗者審判」として、次の試合の審判を務めるのはよくあることです。負けた直後に、次の審判員をするのは辛いことですが、それが大会のルールならばしっかりと審判員の役割を果たす必要があります。

自分のミスに怒って、卓球台をドン!! は違反行為!

卓球台やフェンスなどをけったり、思い切りボールを投げつけたりする行為は、バッドマナーとしてイエローカードとなります。このような違反が重なるとレッドカードで相手の得点となります。



エッジ、ネットイン時の暴言は違反行為!

自分のモチベーションを高めようとする言葉であったり、ガッツポーズはバッドマナーとはなりません。しかし、大声で相手をののしったり、汚い言葉を使ったり、観客に不快感を与えた場合、バッドマナーとなり、イエローカード(警告・2回目には失点となる)が出る可能性があります。

相手のボールがエッジボールやネットインの時に、「きたねえ」などの暴言はつっしみましょう。



抗議中にベンチからヤジを飛ばすのはバッドマナー



判定に抗議した人に対して、ベンチからヤジを飛ばす。この行為はルール上の処罰対象にはなっていませんが、バッドマナーであり、関係者としては見苦しく、目をそむけたくなる光景です。場合によって(内容によって)警告の対象になる可能性があります。

時間が過ぎているのに、コートにわざと戻らないのは違反行為!

ゲーム間の休憩や、タイムアウトの1分間を超えても、アドバイスが終わらずに台につかない場合は、イエローカードの対象となります。1分となった時点で審判員は「タイム」とか「時間です」とコールしますが、それは1分を過ぎても出てこない時の警告です。

ゲームをスムーズに進めるためにも、1分間以内でコートに戻りましょう。また、ラリーとラリーの合間にわざと相手をじらすような行動もバッドマナーといえるでしょう。





対戦相手と



審判員と



指導者と

握手はスポーツの礼儀の基本です！

❗ 相手のサービスミスやネットイン、エッジボールへの、ガッツポーズはNG（ノーグッド）！

相手のサービスミスや、マイボールがエッジやネットインで得点になった時のガッツポーズは、バッドマナーです。卓球選手としては好ましくない行為です。



❗ 試合の後に握手を求め、求められたら無視しない

負けて悔しすぎて、あるいは勝つてうれしすぎて、試合後に相手選手や審判員と握手しないのはスポーツマンシップに欠ける行為です。また、最近では、相手の顔も見ずに、手のタッチだけという場面も見受けられますがこれも好ましくありません。相手に敬意を払いながらしっかりと握手をすることがスポーツの礼儀の基本です。



負けても、悔しい気持ちを抑え、相手を尊重し、「正々堂々と試合をしてくれてありがとう。今度は勝ちますよ」という意味も込めて、相手としっかりと握手をすることが選手としての礼儀です。

For the Player

スポーツマンシップにのっとり、ルールを正しく理解し、ルールを守り、相手と審判員に敬意を払い、公正な態度を持つことがフェアプレーです。

勝つためには何をしても良いのが卓球ではなく、選手として自分自身が、また相手選手が、そして試合を観ている人が、戦い終わって清々しくなるような試合態度でプレーをしましょう。

フェアプレーで試合をするからこそ、卓球をやる意味があり、卓球というスポーツの価値を高められるのです。



ネットインやエッジボールが入った時には、軽くフリーハンドを挙げて、「すみません」というしぐさをしよう

フェアプレーがあるから卓球がある



「スポーツマンシップ」とは、スポーツマンとしての品性とマナーを身につけている態度のことです。選手として、試合では勝つために全力を尽くすのは当然ですが、それは勝つためには何をやっても良いということではありません。スポーツマン同士が競い合い、高め合うから、スポーツをすること自体を楽しむことができます。

格下の相手に対して手を抜くようなプレーをしたり、試合が終わってから相手や審判員と握手をしないでベンチに戻る……このような態度はスポーツマンの態度とはいえません。どんなにうれしくても、悔しくても、相手と審判員に敬意を払うのがスポーツマンです。スポーツマンとしての態度を身につけて、卓球を大いに楽しみましょう。

スポーツマンシップを知っていますか



ありがとうのルール

「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」。こちらから元気にあいさつをすれば、笑顔のあいさつが返ってきます。

競技場、練習場を使用した後はゴミは残さず、忘れ物はしない。スポーツマンとして当たり前前のことを実践しましょう。

スポーツにはルールがあります。卓球にもルールがあります。ルールがあるからゲーム(試合)が展開できるのです。ゲームは、ルールに従って相手選手と戦い、審判員がルールに基づいて勝ち負けを判定します。ルール・相手・判定を尊重しながら試合を進めていくことが、スポーツの原点です。

卓球はルールを尊重し、相手を尊敬(リスペクト)するスポーツです。アンフェア(不正)な試合態度で勝利しても、あなたは誰からも勝者として尊敬されません。

また、指導者や保護者、自分のまわりのサポーターへの感謝の気持ちを持つことが大切です。対戦相手への尊敬と、自分の試合をジャッジしてくれた審判員への尊敬と感謝の気持ちも忘れないでください。

卓球から得られることは勝利の喜びだけではありません。卓球という素晴らしいスポーツとの出会いに感謝することで、あなたは無限の楽しみを得ることができ、生きていくうえで大切な数多くのことを学ぶことができますはずです。



卓球が好きでな選手たちへ。

For the

選手編

Player

勝利をめざす前に
大切なことがある。

公益財団法人 日本卓球協会



発行：公益財団法人 日本卓球協会

監修：指導者養成委員会・競技者育成委員会・強化本部

〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館内

TEL 03-3481-2371 / FAX 03-3481-2373

<http://www.jtta.or.jp/>

※写真はすべてイメージです

発行日：2014年3月31日

制作協力：(株)卓球王国

デザイン・イラスト：(株)ウエイド