

南林間中学校 卓球部 新入生部活動説明資料

1 活動方針

- (1) 卓球を通して健全な体と心を育くみ、日常の生活に活かす。
- (2) 活動に全力で取り組み、達成感や仲間と協力する大切さを知る。
- (3) 目標を立て、達成に向けて意欲的に取り組む姿勢を大切にする。

2 活動日と時間

朝練習 水曜日 木曜日 7:30～8:15(7:15以後登校。)

放課後 人数を調整しながら活動しています。平日週3～4日活動。

学活終了後～18:30(3月～10月)

学活終了後～17:30(11月～2月)

3 部活動費や用具等について

部活動費 前期(4月～9月) 5,500円(協会登録1,000円、ゼッケン印刷代500円含む)

後期(10月～3月) 4,000円

用具

ラケット 最初は8,000円程度の物を購入します。

ラバー 最初は片面3,500円程度の物を購入します。

※入部後、プレーや卓球に向かう姿勢などから戦術を決めます。戦術にあったラケットやラバーを購入します。

ユニホーム 上下で15,000程度

シューズ 7,000円程度

活動日

	月	火	水	木	金	休日
朝練習			○（男子）	○（女子）		練習 練習試合 大会 休み
放課後練	体育館 or トレ	トレ or 休み	体育館	休み	トレ or 休み	

朝練習 7：30～8：15 放課後練 学活後～18：30（3月～10月）

学活後～17：30（11月～2月）

休日の練習は、他の体育館部活と体育館利用日を調整して活動します。月ごと予定表を配付しますので確認しましょう。また、今後記載の練習日から変更する場合がございます。

部活をお休みするときは

- (1) 事前にお休みが分かっている場合

メモや生徒手帳などで教えてください。おうちの人に書いてもらうこと。

- (2) 当日お休みとなる場合

平日：体調がすぐれないときなど、我慢せず顧問まで伝えてください。

学校を欠席した日は、連絡はいりません。

休日：顧問まで連絡してください。

卓球の戦型について

ラケットの種類	シェイクハンド			ペンホルダー	
戦型	攻撃型	守備型	異質攻撃型	攻撃型	異質型
特徴	卓球選手の中で一番多いのが戦型	カットマンとも呼ばれ、チームに必要な存在	相手を困らせる、曲者的な存在	少ないからこそ、相手はやり難いかも	ブロックマンとも呼ばれ、苦手な人も多い
タイプ	ドライブ攻撃型 前陣速攻型	両面裏ソフト バック面粒高 バック面表ソフト バック面アンチ	バック面粒高 バック面変化表	ドライブ攻撃型 前陣速攻型	粒高 アンチ
ラバー	テンション系裏ソフト 粘着系裏ソフト テンション系表ソフト	テンション系裏ソフト 粘着系裏ソフト テンション系表ソフト 変化形表ソフト 粒高	テンション系裏ソフト 粘着系裏ソフト 粒高 アンチ	テンション系裏ソフト 粘着系裏ソフト テンション系表ソフト	テンション系裏ソフト 粘着系裏ソフト 粒高 アンチ

○大きく分けると5つの戦型があります。

○チームの中に様々な戦型があると練習の幅も広がります。

ラケットとラバー等の準備

	ラケット	ラバー	その他	備考
活動初期 5月～8月	軽めのラケット	くせのないオーソドックスなもの	ラケットケース メンテナンス道具	戦型が決まり次第、8月中旬を予定 基本的には顧問が注文します。
活動初期 9～12月		練習量にもよりますが、3～4カ月が交換のタイミング	ユニホーム（9月） シューズ（適宜）	チーム用ユニホームは男女それぞれで揃えます。 ☆目立つカラー
活動中期 2年生春頃	湿気の関係でラケットが歪みます。 年1回の購入が望ましいです。	練習量にもよりますが、3～4カ月が交換のタイミング	個人戦用 ユニホーム （各自 希望者）	学校生活や家のお手伝いなど、やるべきことをやりましょう！
活動中期 2年生8月～3月	世の中の様子、チーム状況にもよりますが、夏合宿や他県遠征もあるかも！ 強い学校より卓球に向かう姿勢など魅力あるチームが招待されることが多いです。			
活動後期 3年生		大会2週間前 種類は変えない！		総合体育大会で 2年間を表現する！

道具の購入について

（1）顧問が注文

- ① 卓球専門店で発注（ラケット・ラバー・ユニホームなど）
- ② ネット注文（ラケット・ラバー）
※送料等がかかるため3名以上の希望者がいるときが望ましい
※まとめて購入するため、領収書がわたせません。

（2）個人で購入

- ① 卓球専門店で購入 国際卓球町田店など
※シューズは専門店で試着して購入することをお勧めします！
- ② ネットで購入
※ラバーは単品で届きます。張り替えいたします。

（3）スポーツショップで購入

- ① 種類が少ないです。ちょっと古くなっていることも…