

スポーツ東京案内「指導者派遣事業」 ～卓球教室～

令和5年8月上旬、都内の児童館にて、指導者派遣を行いました。今回の指導内容は、卓球です。参加者は小学2年生から中学1年生までと幅広い年代で、競技レベルもラケットを持ったことのない初心者から上手な子までと、様々な子供たちが集まりました。そのような幅広い参加者がいたなか、それぞれのレベルにあった丁寧な指導で、全員が卓球を楽しむことができました。

以下、教室の様子をご紹介します。

教室の冒頭では、指導者によるデモンストレーションが行われました。目の前で行われる高速のラリーに、子供たちはとても驚き、その光景に釘付けの様子でした。同時に、指導者の技量にとっても感動したようで、その後のレッスンでは、指導者に積極的に質問するなど、一生懸命に取り組んでくれました。

その後は、実際にラケットを持って、体験をするパートとなり、卓球の基本的な技術を学んだ後に、ラリーを行いました。

まずは、ラケットの持ち方を教えてもらうことからスタートし、素振り、卓球台を使って実際に球を打ち、最後はラリーをする、というように、初心者の子に合わせて、一つ一つ段階を踏んで教えてもらいました。



ラケットの持ち方を教わっている様子

最初は指導者に手を添えて一緒に打ってもらっていた子も、段々と1人で打てるようになりました。サーブができたり、レシーブを返せたりするたびに、子供たちはとても嬉しそうな様子を見せてくれました。

今回の教室の参加者全員で、卓球の楽しさを肌で感じる事ができたようです。

参加した子供たちに、「楽しかった人？」と聞くと、全員が元気よく手を挙げてくれました。終了後のアンケートでは、全員「楽しかった」の項目に丸をつけ、「また参加したい」との声も多数ありました。施設の方によると、また「卓球をやりたい」と言う子も出てくるなど、日常の中で遊びの幅が広がったとのことでした。

今回の教室をきっかけに、子供たちが卓球の楽しさやスポーツを通して体を動かすことの素晴らしさを知り、卓球を始めとして、これからも積極的にスポーツに親しんでくれたら嬉しく思います。