

練習心得

1. 練習者の遵守事項

- ・練習への定期的な参加を心がけ、理由なく長期にわたって練習を休まない。
- ・各自が目的を持ち、自主性をもって練習に参加する。
- ・練習前の台出しや練習後の片付けなどに協力する。
- ・練習を早退する場合、練習責任者に必ず声を掛けて退出する。
- ・当日の体操や練習の進め方などについては、練習責任者の指示に従う。
- ・練習は一方的に自分だけの練習を行わずに、お互いに尊重し合って双方の卓球技術の向上に努める。
- ・練習参加者が多い場合は1台4人によるクロス打ち練習を基本にして行う。

2. 責任者の役割

- ・代表者は同好会の運営および同好会会員が満足して活動できるような環境作りに努める。
- ・練習責任者は代表者が認めた者とし、練習責任者が参加できない場合は、代表者が練習責任者となる。
- ・練習責任者は当日の練習内容を考慮の上、練習の時間管理や声出し、怪我がないように行う。

3. 標準的な練習時間

- 14:55～15:00 台出しなど15:00～15:05 体操、ストレッチ
15:05～15:15 素振り（フォア、バック、フットワーク）
15:15～16:15 基本練習（フォア、バック、ツッツキ）前後左右のフットワーク・切り返しなど
16:15～16:20 休憩
16:20～17:50 自由練習（システム練習・多球練習・ゲーム練習など）
17:50～18:00 片付け・連絡など

4. 標準的な練習内容

(1) 基本練習

- ・ 5分間を基本に練習相手を変えて行う。この際、原則として練習責任者および実力上位者はできるだけ卓球台（体育室の片側）に固定して練習相手を務め、レベルに応じて30回、50回、100回といった連続ラリーとか卓球台から離れてのドライブロングで10回以上続けるとか、目標を決めて行う。

(2) 自由練習

- ・ 各自の練習プランに基づき時間を自由に使用して、3球目攻撃などのパターン練習、各クラブ責任者による多球練習、シングルやダブルスの試合練習などを行う。
- ・ 自由練習において練習参加者が多い場合は、できるだけ全員が卓球台で練習できるようにダブルス練習や1台4人によるクロス打ち練習に誘い合うなどして各人が配慮する。

以 上