

令和 7 年10月31日

各チーム代表者様

一般社団法人島根県卓球協会
ホープス委員長 大菅 甲治

令和 7 年度 ホープス委員会強化練習会のご案内

平素は、島根県卓球協会及び当委員会の運営にご協力頂き誠にありがとうございます。

さて、この度ホープス委員会として『令和 7 年度 ホープス強化練習会』を開催いたします。

この強化練習会は日本卓球協会登録をおこなっている島根県内の小学生、全員がこの練習会に参加することが出来ます。

今回、講習会の講師を務めていただくのはスポーツトレーナーの「渡邊 大地 氏」です。

島根県出身で 2025 年 2 月に東京から U ターンし島根県卓球界に「解剖学的根拠に基づいた身体の使い方・動けるコンディショニングづくり」を広める活動をされています。

これまでの講習会とは変わって、「卓球選手に必要な身体」に焦点を当てた内容となります。

新しい取り組みとなりますが、是非今後のクラブでの指導に役立てて頂ければと思います。

記

日 時 令和 8 年 1 月 31 日(土) 9:30~16:00 (選手9時集合)
場 所 出雲市立平田体育館 (出雲市西平田町 16)TEL 0853-62-2804
講 師 渡邊 大地氏

<トレーナーサポート実績>

- 2024 年 全日本卓球選手権 男子ダブルス 優勝
- 2024 年 全日本大学総合卓球選手権 男子団体 準優勝
男子ダブルス 準優勝 男子シングルス 3 位
- 2025 年 全日本卓球選手権 男子ダブルス 3 位

講習内容 卓球選手・指導者が知っておくべき身体の構造知識、コンディショニングエクササイズ
基本姿勢の取り方、重心軸の動かし方、質疑応答(指導者、選手、保護者)等

講習スケジュール		
9:30~10:00	卓球選手・指導者が知っておくべき身体の構造知識	
10:00~12:00	コンディショニングエクササイズ	上半身➡下半身
12:00~13:00	昼休憩	
13:00~15:30	「基本姿勢」 と 「重心軸を動かすための重心コントロール」	・基礎姿勢の取り方 ・重心軸の動かし方 ・ボールを打ってみる
15:30~16:00	質疑応答(指導者、選手、保護者)	

参加資格 [日本卓球協会の会員登録をした島根県内の小学生](#)

参加料 無 料

申込締切 1 月 24 日(土)

申 込 先 〒693-0007 出雲市駅北町 10-3
(一社)島根県卓球協会ホープス委員会 飯塚 正樹
連絡先 090-1688-9185
メール sre.izumo@my.izumo-net.ne.jp *申込書はメールで送ってください。
締切後 1 週間以内に連絡がない場合は、飯塚までご連絡下さい。