

2023年度 中京大学チャレンジ奨励金 最終報告書

2024年 2月 9日

学部・学年 スポーツ科学部・4年

氏名 石田 瑛歩

1. プロジェクト名

地元の卓球活動に貢献～大学生との交流から、競技力、精神力向上を目指して～

2. 活動期間

2023年5月21日 ～ 2024年1月31日

3. 主な活動場所

中京大学 5号館 卓球場

4. 参加者 6 名（「7.参加者名簿」に参加者氏名等を入力してください）

5. 予算・使用経費等（足りない場合は各自で列を足してください）

費目	品名・内容	予算金額	執行金額
交通費	代表者最初の説明のための交通費 貝津駅～鳥取駅往復	25,600円	0円
交通費	鳥取駅～倉吉駅(宿泊先)往復	1,360円	0円
交通費	1回目の講習会 貝津駅～鳥取駅往復	153,600円	154,920円
交通費	鳥取県出身大学生(関西)交通費往復 関大前～鳥取駅	28,880円	12,120円
交通費	鳥取県出身大学生(関東)交通費往復 高田馬場駅～鳥取駅	72,320円	0円
交通費	鳥取駅～倉吉駅(宿泊先)往復	1,360円	0円
交通費	鳥取駅(宿泊先)～青谷駅(会場)往復	7,560円	0円
宿泊費	鳥取県出身者以外の宿泊料 (東横イン鳥取駅南口)	37,000円	34,500円
交通費	2回目の講習会 貝津駅～鳥取駅往復	153,600円	132,750円
交通費	鳥取県出身大学生(関西)交通費往復 関大前～鳥取駅	28,880円	12,360円
交通費	鳥取県出身大学生(関東)交通費往復 高田馬場駅～鳥取駅	72,320円	0円

6. プロジェクトの活動報告

◆プロジェクトにおける活動内容と目標

<活動内容>

- ・年に2回鳥取県の小中学生が集まる強化練習会に参加
- ・アンケートを実施・集計し、満足度をグラフ化・考察
- ・月に1回オンライン指導・参加メンバーミーティング実施し、内容を記録

<目標>

鳥取県の強化メンバーである小中学生を対象に、大学生との交流を深めながら、競技力とメンタルを向上させる。この取り組みを通して、卓球競技による将来の選択肢を増やし、卓球をもっと好きになり、競技を継続してもらう。

また、この取り組みを地元の新聞社や県に取り上げていただき、話題になることによって、日本一、人口の少ない県（鳥取県）で卓球人口が増えるためのきっかけを作る。

◆中間報告時に抱えていた課題への対応結果

<中間報告時に抱えていた課題>

- ① オンライン指導の際、通信状況が悪く、途中で止まってしまうことがあった。
- ② 強化練習会に参加した大学生7人に対し、31人の小中学生が参加されたため、学生1人が4人を担当し、鳥取県卓球連盟の強化委員が残りの3人を指導した。結果として学生の負担が大きかった。
- ③ プロジェクト実施前に、鳥取県出身大学生に強化練習会参加について参加の有無を聞いたところ、前向きな回答をいただいたが、所属大学の都合により、関東の大学生は1月28日の強化練習会に参加できないと回答があった。当初は、鳥取県出身大学生が強化練習会に参加することで、鳥取県の小中学生に希望や勇気を与え、憧れる存在となり、目標としてさらに練習を頑張ってもらう予定だったが、女子2人が参加できないため、鳥取県出身大学生ではなく、鳥取県の高校出身大学生か全国で活躍する選手に参加依頼をすることを検討。

<対応結果>

- ① 途中で通話が止まらないように、通信状況の良い所を確認してもらい、止まってしまった場合は、再度かけ直して対応した。
- ② 小学生は、午前と大学生と練習試合、午後トレーニング。中学生は午前とトレーニング、午後と大学生と練習試合に分けたことで、大学生の負担を減らしつつ、より多くの小中学生と関わりを持ち、指導することができた。
- ③ 鳥取県出身大学生ではなく、鳥取県の高校出身大学生か全国で活躍する選手に参加依頼をする検討内容を実行することはできなかったが、中京大学卓球部のトレーナーをしてくださっているOBの伊東さんに来ていただき、自身がやっておられるトレーニングメニューを実施していただいた。このメニューを取り入れることにより、小中学生の強化の基礎となる体づくりを重点的に行うことができた。

◆プロジェクトの目標達成状況（活動内容等を具体的に記入してください）

<達成状況>

自己評価による達成度：90%

○オンライン指導

強化練習会に参加している小中学生から任意で募集し、13人が指導を受けてくれた。チャレンジ奨励金のメンバーは学生1人につき、2～3人の小中学生を担当し、1人あたり8回のオンライン指導を行った。

内容としては、練習場で練習内容を保護者の方に映してもらいながら、技術について指導したり、試合の動画を送ってもらったりして、反省分析を行った。

小中学生に質問をする時は、ふだん困っていることや疑問に思っていることを聞くだけでなく、大学生側からお題を提示して、意見を深めることも行った。

その結果、技術を磨くことや練習に対する考え方を自分自身で理解し、納得して取り組む姿勢を見出すことができたと感じる。

また、目標を設定することにより、「どのように練習していくか」という計画を一緒に考えて立て、試合に向かう気持ちを鼓舞することができたと思う。

○8月6日強化練習会

午前は練習、午後から練習試合という形で進めた。全体で31人の小中学生と学生7人が参加し、学生1人あたり、4人ずつ指導を行った。練習を見ていて、気になる点を技術指導し、小中学生の技術力向上を図った。多くの小中学生がフォアドライブを打つ時に、腰と股関節を上手く使えていないことに注目し、腰と股関節の使い方を指導することで球の回転量を増やすことができた。

午後の練習試合では、シングルスとダブルスの試合を行った。試合が終わった後に、毎回必ずアドバイスをを行い、今後の試合に活かしてもらえるようにした。

また、保護者や指導者の方にも練習方法や戦術を助言し、練習に取り入れてもらえるようにした。

小中学生は、向かっていく気持ちを持って大学生と試合を行っていた。中には、大学生からセットを取ったり、勝ったりした選手もいたため、今後に期待が持てると思った。

全体練習が終わった後に、今、大学で活躍している鳥取県出身の大学生の話をし、先輩たちを目指して、卓球を続けて欲しい想いを伝えることができた。

○取材について

卓球メディア「Rallys」から、この活動を取り上げる依頼があったため、動画を8月6日の強化練習会の休憩時間や終了後に撮影した。

その後、撮影した動画は編集され、10月6日にYouTubeで公開された。

<https://www.youtube.com/watch?v=P3fhYZY143A>

また、鳥取県内では中核主読紙として約7割の県民が読者という全国屈指の購読率を誇っている、「日本海新聞」にも活動を取り上げていただき、掲載された。

○1月28日強化練習会

中京大学卓球部OBでトレーナーの伊東さんに来ていただき、午前と午後でトレーニングをする人と練習・練習試合をする人に分かれて進めた。

この日は、39人の小中学生の参加があった。

練習では、バックドライブやフットワークなど、個人のレベルに合わせて練習メニューを変え、1人につき20分程度指導した。少しでも多くの技術を身に付けようとし、子どもたちは大学生の話真剣に聞いてくれた。

練習試合は3セットマッチで行い、多くの人と試合ができるようにした。試合が終わった後にアドバイスをを行い、次の試合に活かすことができるようにした。

トレーナーの伊東さんは、前傾姿勢を取る時に大切な臀部を鍛えたり、ボールを使った遊びを行ったりして、練習後や寝る前のストレッチの仕方も指導された。

いつもと違う強化練習会で、終始、子どもたちの笑顔を見ることができた。

○参加メンバーミーティング

6月から月に1回、オンライン指導の報告会を行った。

指導の仕方について検討したり、質問の内容や答え方について確認したりして、より良い指導とわかりやすい指導を目指した。

自分達と違う戦型や利き手のことについての話し合いをする際には、大学卓球部の部員の話も取り入れた。毎月、振り返りをする事で、子どもたちの成長が、私たち大学生のメンバー同士の励みになった。

自作の資料を用いて、オンライン指導をしているメンバーもおり、指導の仕方が回数を重ねるごとに進歩・向上したと感じる。

○アンケートについて

8月6日と1月28日の強化練習会後に、それぞれアンケートを実施した。

★8月6日実施のアンケートでは、小学生男子7人、小学生女子12人、小学生未回答1人、中学生男子9人、中学生女子2人の計31人の回答があった。(図1)

まず、強化練習会や卓球に対する気持ちについては、小中学生ともに前向きな回答があったと感じた。その一方で、小学生は、強化練習会が「普通だった」の回答が、男女ともに1人ずつ。卓球に対する気持ちの変化について、「変わらない」の回答が、女子に3人あった。(図2)

この結果から、面白い練習内容をもっと取り入れた方がよかったことや、高度な技術を指導する際には、小学生でも分かりやすい言葉遣いや、身体の動きの説明を心掛ければよかったことを反省した。

また、卓球の目標についての質問に対しては、「全国大会に出場する」という回答が多かった。(図3)

カテゴリ別に見ると、中学生男子は、「全国大会や中国大会に出場する」という回答が多く、小学生女子は「全国大会に出場する」という回答が多かった。小学生男子は、目標が高い選手と目標が控えめな選手に分かれており、中学生女子は、控えめな目標を立てていることが多いのが分かった。(図4)

★1月28日実施のアンケートでは、小学生男子11人、小学生女子17人、中学生男子5人、中学生女子5人、中学生未回答1人の計39人にアンケートを回答してもらった。

(図5)

2回目のアンケートでは、前回のアンケートと同様、小中学生ともに前向きな回答がほとんどであったが、強化練習会が「普通だった」の回答が小学生女子で1人、中学生男子で2人あった。卓球に対する気持ちの変化について「変わらなかった」の回答が小学生女子で2人あった。

今後、大学生との交流会の参加可否について「どちらでもない」の回答が2人あった。(図6)

この結果から、男子中学生は、技術指導や練習試合の時間を増やした方が良かったのではないかと思ったが、技術力や精神力で他の人と差をつけるには、トレーニングなどにより体幹を鍛えたり、怪我をしない体づくりを行ったりする必要があるため、トレーニングの重要性をもっと理解してもらうことが大切だと思った。

また、卓球の目標については、「全国大会に出場する」という回答が非常に多かった。(図7)

カテゴリ別では、1回目のアンケートと同様、中学生男子は「全国大会や中国大会に出場する」という回答が多く、小学生女子は、「全国大会に出場する」という回答が多かった。小学生男子と中学生女子も1回目のアンケート同様の回答結果だった。その他の回答で、「大学生に勝つこと」や「全国大会や世界大会でランクに入ること」などの記入があり、レベルアップした目標の回答があった。(図8)

2回のアンケート実施結果から、「全国大会に出場すること」が目標になっている小中学生が多いことが分かり、小中学生のカテゴリ別でも目標に違いがあることが分かった。

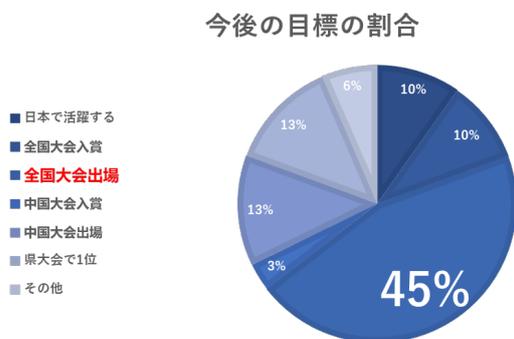
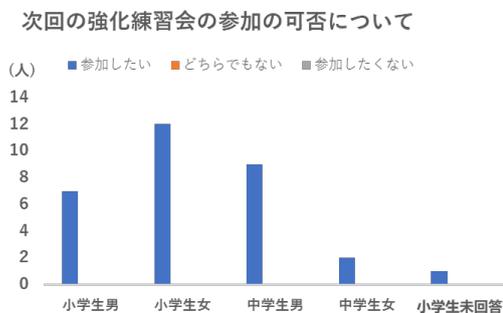
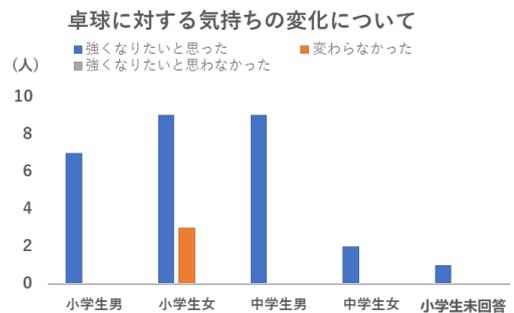
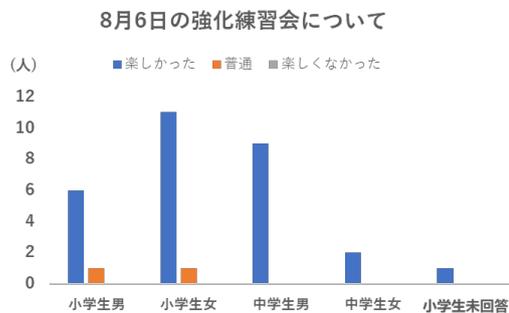
このことから、全国大会で活躍できる選手を増やすために、同じカテゴリでの練習ではなく、高校生や大学生と試合をしたり、近隣の県と合同で強化練習を行ったりすること、また、振り返りシートを活用し、大会の反省を行うなど、次につなげられるような内容を取り入れることを提案する。

今後は、高い目標を掲げる小中学生をもっと増やしていくことが課題である。

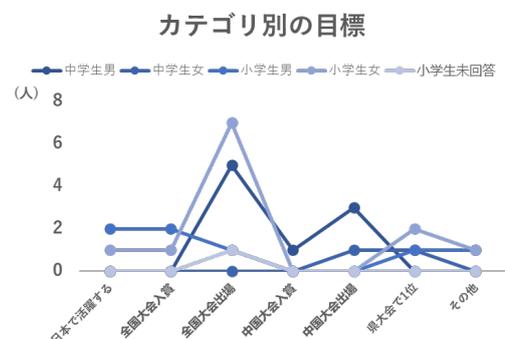
	小学生	中学生	合計
男	7	9	16
女	12	2	14
未回答	1	0	1

(図1)8月6日の強化練習会で行ったアンケートの
カテゴリ分け表

(図2)8月6日の強化練習会で行ったアンケートの結果



(図3)8月6日の強化練習会で行ったアンケートの結果

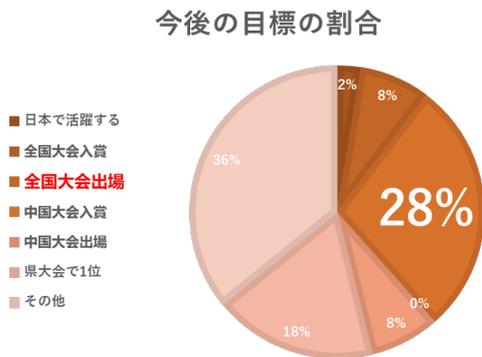
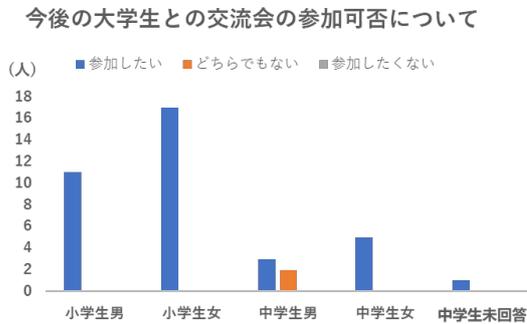
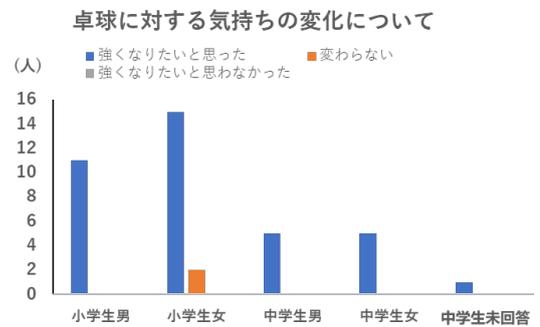
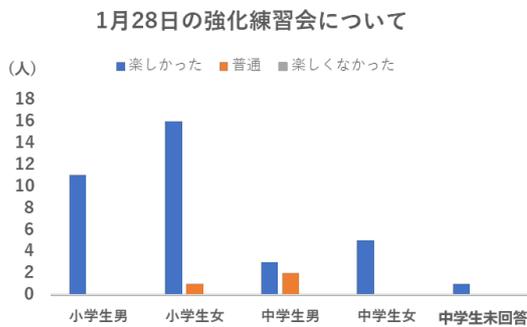


(図4)8月6日の強化練習会で行ったアンケートの結果

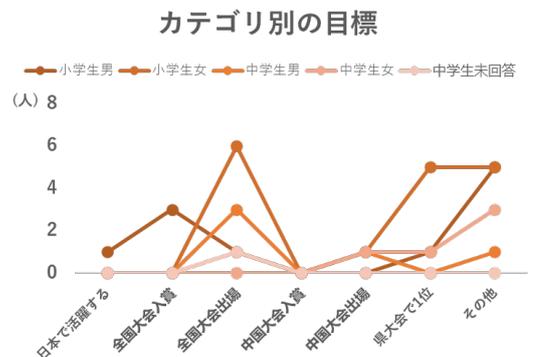
	小学生	中学生	合計
男	11	5	16
女	17	5	22
未回答	0	1	1

(図5)1月28日の強化練習会で行ったアンケートの
カテゴリ分け表

(図6)1月28日の強化練習会で行ったアンケートの結果



(図7)1月28日の強化練習会で行ったアンケートの結果



(図8)1月28日の強化練習会で行ったアンケートの結果

◆改善点、やり残したこと

鳥取県の出身大学生 4 人に参加してもらう予定が、先方の都合により 2 回の強化練習会で 1 人のみの参加となってしまった。大学生は試合や練習の追加、就職活動など、日程の変更が多いため、計画の代替え案を用意する必要があったと反省した。

今回、参加が叶わなかった 3 人の鳥取県出身大学生には、小中学生に向け、ポジティブなコメントを貰い、伝えることができれば、小中学生に希望や勇気を与え、憧れる存在となる点で、もう少し目標達成に近づけることができたと思う。

また、強化練習会を行う対象が小中学生ということもあり、お楽しみ企画として、中京大学のグッズを用意する事ができれば、選手のやる気を上げることはもちろん、大学の宣伝にもつながるので、計画を立てる段階でもっと想像力を豊かにし、詳細な計画立案が必要だったと思った。

2 回目の強化練習会の際に、トレーナーの伊東さんに指導してもらえたことが好評であったことから、技術的な練習だけではなく、栄養面や精神面においても専門の指導者に来ていただけると、基礎体力が上がり、競技力や精神力の向上につながると思った。

◆今回のプロジェクトを実施したことにより、どのような気付きを得たか

○オンライン指導

通信の状況が悪く、途中で止まってしまうことが多々発生し、再開に時間がかかってしまうことがあった。また、画面越しだと伝えたことが、できているかの判断が非常に難しく、実際に球を受けてみないと回転量やスピードの上達を感じ辛いため、技術指導をするよりも、戦術指導や練習の仕方を指導してあげる方が効率よく卓球に打ち込めると思った。

今回オンライン指導を行った小中学生は、電子機器を持っている割合が少なく、保護者の協力が必要不可欠だった。協力いただいた保護者のお陰で、オンライン指導は滞りなく実施することができ、感謝の気持ちでいっぱいだった。保護者の力は偉大であることが、あらためて気づかされた。

小中学生の悩みを聞いている中で、大学生側が気を付けていない点を知ることができ、小中学生に教えるための学ぶサイクルができていたため、大学生側も進んで勉強に取り組み、自分のプレーに取り入れることができた。

○強化練習会

練習会を運営するために、自分達が思っているよりも多くの人の労力と時間、費用がかかっていることを知ることができた。県の連盟の人たちの強化に対する気持ちが強いことで、練習会が成り立っていることに対して、小中学生は感謝の気持ちを持ち、全国の舞台で良い結果を残せるように、自分をもっと磨いて欲しいと思った。

○取材等で与えた影響

Rallysの取材や新聞の掲載は、この取り組みを全国各地の多くの人に知ってもらうきっかけになった。動画や記事が公開されてからは、地元の鳥取県民や全国の卓球人からとても多くの反響があった。トレーナーの伊東さんも動画を見て後輩が頑張っている姿に影響を受けたことで、2回目の強化練習会に自主参加して下さった。

また、全国大会に出場した際には、他大学の学生から「自分も地元貢献活動を行いたい。」と話しかけられた。

このほかにも、鳥取県の倉吉市議会では、1人の市議会議員が、この活動を取り上げた新聞を見て、「頑張っている学生に対する補助制度を倉吉市でも考えてみてはどうか」という提案を一般質問でされた。

さらには、卓球とは縁もゆかりもない方から、「あなたの活動に元気をもらった」という連絡もいただいた。

以上のことから、今回の取り組みを実施したことで、競技力や精神力の向上を目指すためのきっかけ作りだけでなく、全国の卓球界を盛り上げたり、地域活性化につなげたりすることができると思った。また、この取り組みを例にして卓球を行っている学生が新しい事業を行う契機になると思った。

○参加メンバーミーティング

指導状況を確認し、話し合いをすることで自分達の知見が広がることを改めて知った。

自分の指導の仕方とは違う視点で、アドバイスをしてくれる仲間がいるお陰で、1つの考え方に固執せず、それぞれの子どもたちに合った指導につながったと思う。

○全体を振り返って

2回目の練習会が終了してから、小中学生をはじめ、保護者から感謝の言葉をいただいた。このプロジェクトを通して、私を育てて下さった鳥取県に少しでも恩返しのできたのではないかと感じる事ができた。

◆今後チャレンジしていきたいこと

(例えば、成果の活用・利用について、次回のプロジェクト活動に向けての抱負、卒業してからの展望等、自由に記入してください)

今回の事業をきっかけに、鳥取県卓球連盟とのつながりから、高校生の強化学業の一環で中京大学に打診があり、1月6日に鳥取県の高校生上位選手と中京大生の卓球部で、練習と練習試合を行った。大学生が小中学生や高校生と関わりを持つことで、今後において何か、新しい取り組みを行うことが可能になるかもしれない。

また、中京大学の取り組みを高校生にアピールすることで、強い選手が卓球部に入部を検討してくれ、大学への入学という可能性もある。

参加していた大学生メンバーは、将来、教員や指導者を視野に入れているため、今回の取り組みは、今後、就職活動や社会人になるために貴重な経験だったと思う。

この度のプロジェクト活動は、卓球を通しての事業だったが、卓球以外にも様々な活動で地域貢献プロジェクトが行われると、多くの人に元気や勇気を与えられると思った。

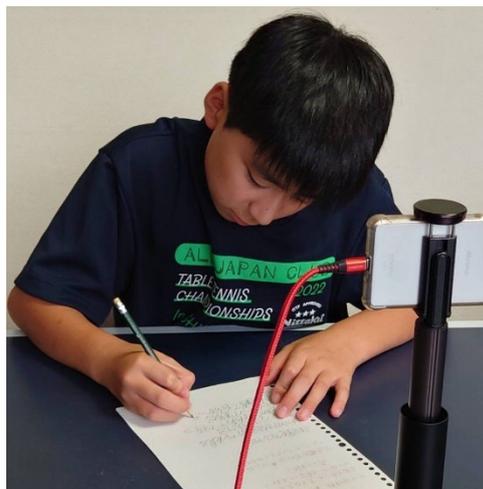
卒業して、次のステップに進んでからも、地域の子どもたちや地域の人との関わりと交流を大切にし、取り組みで得た学びと経験を社会に役立てていきたい。

◆実施結果（成果）

※必要に応じて写真・現物添付可。枠欄が足りなければ、追加してご記入ください。



オンライン指導の様子①



オンライン指導の様子②



8月26日強化練習会の様子①



8月26日強化練習会の様子②



8月26日強化練習会の様子③



8月26日強化練習会の様子④



8月26日強化練習会の様子⑤



8月26日強化練習会の様子⑥



8月26日強化練習会の様子⑦



8月26日強化練習会の様子⑧



8月26日強化練習会の様子⑨



8月26日強化練習会の様子⑩



8月26日強化練習会の様子⑪



8月26日強化練習会の様子⑫



1月28日強化練習会①



1月28日強化練習会②



1月28日強化練習会③



1月28日強化練習会④



1月28日強化練習会⑤



1月28日強化練習会⑥



1月28日強化練習会⑦



1月28日強化練習会⑧



1月28日強化練習会⑨



1月28日強化練習会⑩



1月28日強化練習会⑪



1月28日強化練習会⑫



参加メンバーミーティングの様子①



参加メンバーミーティングの様子②



鳥取県の高校生強化合宿集合写真(女子)



鳥取県の高校生強化合宿集合写真(男子)



【恩返し】大学生が地元の卓球界強化プロジェクトを発案 強化練習会からオンライン指導まで 中京大・石田瑛歩「鳥取の卓球界に貢献したい」

卓球メディアRallys チャンネル登録者数 4.2... 5776 回視聴 3 か月前 #中京大学 #Rallys #大学卓球

[【卓球動画】大学生が地元の卓球界強化プロジェクトを](#)
[発案 中京大・石田瑛歩「鳥取の卓球界に貢献したい」](#)
[卓球メディア | Rallys \(リリース\)](#)

ふるさとに恩返しを

卓球の石田瑛歩（倉吉東高一中京大） 小中学生指導に力

卓球で大学選手権など数多くの主要大会で活躍してきた石田瑛歩（倉吉東高・中京大）が、県内の小中学生を指導するプロジェクトを展開している。来春に実業団入りを目指すというが、公式戦の開催を機に「大学生のついでに地元へ貢献を」と恩返しの気持ちを込めて取り組んでいる。

小学1年から競技を始め、中学2年で全日本選手権に出場するなど県内屈指の実力を誇る。高校時代はインターハイなどにも出場。より高いレベルを求めて中京大に進学した。

競技を続ける中で苦しんでいたのが練習相手の不足だった。競技人口が郡市部とは大きく隔たり、実力の適した相手の対戦経験が少ないことが悩まっていた。

大学では社会人など幅広い選手との対戦を通して成長できた手応えがある。「この経験を鳥取の若い選手にも体験してもらいたい」という思いが湧き、大学の支援制度を活用して県内の

小中学生を指導するプロジェクトを春に立ち上げた。6月、大学の部員7人が参加。8月、強化練習会を訪れて直接レクチャー。来春1月にも同様の取り組みを行う予定だ。

後進の指導を通じて自らにも良い影響があった。「動きなど的確に言語化し、戦型の違う選手の間を考慮することで異なる視点での気付きも得た」。全日本大学総合選手権（10月）で5位入賞を果たすなど成長の見えた1年となった。

来春には大学を卒業し、実業団強豪の百十四銀行（香川）に就職する。選手としての活動と並行して「今後も何らかの形で故郷の競技力向上に貢献したい」と夢を膨らませる。

（椎葉直）

強化練習会で後進の指導に当たる石田瑛歩（右）＝8月、倉吉体育文化会館

日本海新聞（2023年11月23日掲載）

○倉吉市市議会会議録検索ページ

<https://www.kensakusystem.jp/kurayoshi/>

※令和5年12月第7回定例会

7. 参加者名簿（足りない場合は各自で列を足してください）

番号	学籍番号	学年	氏名	備考
1		4	石田 瑳歩	代表者
2		4	今井 汐珠玖	資料作り
3		4	任 傑豪	資料作り
4		3	桶 あいな	会計
5		3	柴本 真吾	庶務
6		2	岩戸 佑樹	書記
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				