

君の夢プロジェクト

— 比布中央学校卓球部 編 —

スポーツや文化活動に打ち込む
子どもたちの
夢をかなえるプロジェクト



JR北海道卓球部

小松 隼大 さん

大学時代は2021年度関東学生選手権ダブルスで優勝するなど数々の好成績を取める。社会人以降は、日本リーグ個人タイトルとして2025年度前期2部ファインプレー賞を受賞。平成14年生まれ・江別市出身。



JR北海道卓球部

高山 結女子 さん

JR北海道卓球部女子チームの主将を務める。全日本選手権北海道予選において、シングルスやダブルスで本戦出場権を獲得するなど、安定した結果を残している。平成12年生まれ・苫小牧市出身。



2月14日、比布中央学校武道場で「君の夢プロジェクト卓球部編」が行われ、卓球部員6人が参加しました。講師として、JR北海道卓球部の小松隼大選手と高山結女子選手をお招きし、トップ選手から直接指導を受ける貴重な機会となりました。

はじめに、選手による練習や迫力ある乱打を見学。スピードと正確さを兼ね備えたプレーに、部員たちは真剣な表情で見入っていました。その後はグループに分かれてラリー練習を行い、ラケットの振り方や姿勢、体の使い方などをつひとつ丁寧に教わりました。

高山選手は「卓球は下半身の使い方が一番大事。上半身ばかりに意識がいきがちだが、足を使うことを意識してほしい」とアドバイス。小松選手からは「腰の動きを入れて打つことが大切」と、体全体を使った打ち方について指導がありました。その後は5点先取のゲーム形式で実践練習を実施。選手から「基礎はできてい



- 1 選手による迫力あるプレーを真剣な表情で見る部員たち
- 2 下半身の使い方を意識するようアドバイス
- 3 バックハンドで打つ際の手首の使い方についてアドバイス
- 4 5点先取のゲーム形式で本気でぶつかる部員たち
- 5 グループに分かれ熱心に質問をする部員たち