

デンソー2026年前期日本卓球リーグ福島大会

事前実技習会諸連絡

7：30 開館→受付

会場準備でき次第自由練習

8：40 練習終了→選手はコート割をしているので、そのコートに集合し座って開始式まで待っている。

9：00 開始式→実技講習会 12：00まで解散

内容は別紙のとおり

11：30 午後の部受付開始

午後の県中地区強化練習会に参加されている学校、クラブは昼食をとる。

12：50 開会式→団体戦強化練習会

17：00 片付け 終了

デンソー2026年度前期日本卓球リーグ福島大会事前実技講習会

日 時 令和8年3月1日(日) 9時～12時
会 場 郡山市西部体育館
主 催 一般社団法人日本卓球リーグ実業団連盟
一般社団法人福島県卓球協会
主 管 郡山市卓球協会

開始式次第

- 1 開会のことば 郡山市卓球協会
- 2 あいさつ 一般社団法人福島県卓球協会会長 齋藤 一美
一般社団法人福島県卓球協会理事長 五十嵐 修二
- 3 講師紹介
小鷹 好夫 監督 日野キングフィッシャーズ
小野寺 翔平 選手 リコー
白山 遼 選手 シチズン
小畑 美月 選手 デンソーポラリス
矢島 采愛 選手 レゾナック
- 4 講習会について
- 5 閉会のことば 郡山市卓球協会

2026前期日本卓球リーグ福島大会 実技講習会スケジュール

開催日時 2026年3月1日(日) 9:00~12:00

場所 郡山市立西部体育館

講師 小鷹、小野寺、白山、小畑、矢島 5名

参加者 250人。使用台 40台

所用時間(分)	開始時間	終了時間	内容	実演内容
10	9:00	9:10	・開会の辞(福島県卓球協会様) ・挨拶、スケジュール説明(小鷹) ・講師自己紹介	
15	9:10	9:25	フォアハンド 技術説明・実演	①フォア打ち、ドライブvsブロック、ドライブvsドライブ ②ドライブを前陣カウンター(フォアからストレートまたはミドルへ)
			バックハンド 技術説明・実演	①バック対フォア(ゆっくり→速く) ②ドライブを前陣カウンター(バックからストレート、ミドルへ)
20	9:25	9:45	フォアハンド・バックハンド 実技練習(参加者が台につく)	・ストレートvsストレート ・バックハンド、フォアハンドは任意でやってもらう。カウンターも入れる
5	9:45	9:50	フットワーク 技術説明・実演	・全てフォア前サーブから入る ①フォア1+ミドル1+バック1(オールフォア) ②フォア2+バック2(フォア・バック切り替えし。回り込みも入れる) ③オールサイド
20	9:50	10:10	フットワーク 実技練習(参加者が台につく)	・実演した中から、自由に選択してもらう。 ・2組(4人)/1台のところは、2本交代(回す役・動く役は交互)
10	10:10	10:20	サーブ 技術説明・実演	・順回転ショートサーブ(下回転、ナックル、横回転)、ロングサーブ ・巻き込みサーブ、YGサーブ ※参加者2~3名にレシーブしてもらい、サーブの威力を体感してもらう
10	10:20	10:30	レシーブ 技術説明・実演	・ストップ、ツツキ(含ハーフロング)、フリック、チキータ ・ハーフロングサーブに対する頂点ドライブ ※参加者2~3名にレシーブしてもらう(やることは任意)
20	10:30	10:50	サーブ・レシーブ 実技練習(参加者が台につく)	・前半サーブ、後半レシーブ(小鷹が指示)。 ・実演した中から、自由に選択してもらう
10	10:50	11:00	休憩	
40	11:00	11:40	チャレンジマッチ	
10	11:40	11:50	模範試合	
5	11:50	11:55	質問タイム	
5	11:55	12:00	・講師から一言ずつ挨拶 ・閉会の辞(福島県卓球協会様)	
180				

デンソー2026前期 日本卓球リーグ福島大会事前実技講習会

令和8年年3月1日(日) 9:00~12:00

郡山市西部体育館

NO	チーム名	中学男	中学女	一般男	一般女	合計	コート割
1	熱海中	2	2			4	1・2
2	守山中		8			8	1・2
3	安積中	11	3			14	3・4
4	小野中	10	9			19	5・6・7
5	郡山四中	7				7	8
6	郡山第一卓球クラブ	9	4			13	9・10
7	平野TTC	1		1		2	11
8	勿来卓球クラブ	2	2			4	11
9	船引中	6	6			12	12・13
10	緑ヶ丘中	7				7	14
11	御館中	4	5			9	15
12	富田中	18	10			28	16~19
13	郡山女子大付属				6	6	20
14	開成クラブ				1	1	20
15	KYレディース				1	1	20
16	富久山卓球クラブ	21	18			39	21~26
17	郡山七中		5			5	27・28
18	船引南中		4			4	27・28
19	明健中	6	3			9	29・30
20	日和田中		1			1	29・30
21	郡山一中	18	7			25	31~34
22	三穂田中	6	6			12	35・36
23	高瀬中	1	6			7	37
24	小山田クラブ			1	1	2	38
25	安積卓球クラブ				5	5	38
26	行健中	10				10	39・40
	合計	139	99	2	14	254	