２０２２年9月４日

高津卓球同好会の練習心得

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には当日の練習責任者（会長、副会長、コーチ等）に必ず声を掛けて退出するとともに、使用していない卓球台の片付けなどを率先して実施すること。
・連絡網のグループごとに体育館を定刻に開閉する鍵の管理や台出し・片付け・戸締りの当番を担当し、責任をもって実践する。
・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練習を仲良く行う。
・練習参加者が多い場合は譲り合って１台４人によるクロス打ち練習を基本にして行う。
・練習の合間の球拾いを他人任せにせず、各自が積極的に行う。

２．練習責任者の役割

・練習責任者は原則として当日の練習に参加した会長、副会長、ヘッドコーチ、コーチのいずれか１名が分担して行うこととし、練習開始前に選出する。なお、会長、副会長、ヘッドコーチ、コーチがいずれも参加できない場合は、原則として当日参加した役員の中から練習責任者を選出する。
・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、注意事項の連絡などを行う。

３．標準的な練習時間

土曜日		日曜日	
18:00～18:10	台出しなど	13:00～13:10	台出しなど
18:10～18:20	体操、素振り	13:10～13:20	体操、素振り
18:20～18:30	乱打	13:20～13:30	乱打
18:30～19:30	基本練習	13:30～14:30	基本練習
19:30～20:45	自由練習	14:30～16:45	自由練習
20:45～20:55	片付けなど	16:45～16:55	片付けなど
20:55～21:00	役員からの連絡など	16:55～17:00	役員からの連絡など

４．標準的な練習内容

（1）基本練習

・10 分間を基本に練習相手を変えて、フォア打ち、ショート、ツッツキ、３球目攻撃のパターン練習などを行う。この際、原則としてコーチなど実力上位者はできるだけ卓球台（体育館の舞台側）に固定して練習相手を務める。
・練習相手の揃わない人は順番にサービス練習などを行う。

（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球目攻撃やダブルスなどのパターン練習、コーチによる多球練習、シングルやダブルスの試合練習などを行う。

・自由練習においても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。

５．酷暑時の練習内容

・酷暑期間（原則として７月上旬～９月上旬）の日曜日の練習時間は 13:00～16:00 を標準とし、終了時間を１時間繰り上げる。

・基本練習と自由練習の方法は原則として従来と同様とするが、暑さの酷いときには練習責任者の指示に基づき練習参加者全員による一斉の休憩時間を設ける。

・練習参加者は熱中症予防のために基本練習中も含め各自休憩を適宜取って水分を補給する。

６．ビジターへの対応

・ビジター（高津同好会に所属しない外部からのスポット練習参加者）の受け入れに当たっては、高津同好会の会員が必ず紹介者となって事前に本人から会員に迷惑をかけないなどの了解を得て、会員に参加連絡を周知する。

・ビジターの受け入れに関して問題などが発生した場合は、会長他役員によりその都度協議する。

以　上