

# 日本卓球協会

## ■公認卓球指導員

**養成目的** 地域スポーツクラブ指導者、スポーツ少年団指導者、小・中学校の部活動指導者など、初心者や子どもたちを対象に卓球競技の基礎的実技指導にあたる指導者を養成する。

**役割** 発育発達期の子どもたちに対し、競技者育成プログラムに則り、様々な運動経験と遊びを通した身体づくりと動きづくりを主眼においた指導にあたる。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満18歳以上で、卓球の指導にあたっている者もしくはこれから指導者になろうとする

者（免除条件については別途定める）。

**カリキュラム** 共通科目35h（共通Ⅰ）専門科目40h

**受講料** 共通科目 21,000円 専門科目 14,700円

**登録料(4年間)** 15,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は、日本卓球協会が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本卓球協会 指導者養成委員会及び競技者育成委員会

区分	カリキュラム内容	時間数			
		集合	その他	計	
1	種目特性に応じた基礎理論	① 卓球とは	0.5h	0h	0.5h
		② 用具（ラケット、ラバー）の特性	1h	1h	2h
		③ 戦型と戦型による戦術と技術	1h	0h	1h
		④ ゲームとルール	1h	1h	2h
		⑤ フェアプレイとスポーツマン精神	0.5h	0h	0.5h
		⑥ 年代に応じた安全対策	2h	0h	2h
		計	6h	2h	8h
2	実技	① ウォームアップとクールダウン	1h	0h	1h
		② サービスとレシーブ	2h	1h	3h
		③ フォアハンド打法	3h	1h	4h
		④ バックハンド打法	3h	1h	4h
		⑤ ツッツキ	2h	1h	3h
		⑥ ブロック	2h	1h	3h
		⑦ フットワーク	1h	1h	2h
		⑧ フォアハンドとバックハンドの切り替え	1h	1h	2h
		⑨ カット	1h	1h	2h
		計	16h	8h	24h
3	指導実習	① 個人の指導（初心者への）	2h	0h	2h
		② 集団の指導（初心者への）	2h	0h	2h
		③ 対象に応じた指導法（発育発達に応じた）	1h	0h	1h
		④ 指導計画の立案（原則・適用・個別性等）	1h	0h	1h
		⑤ 指導計画の実施	1h	0h	1h
		⑥ 指導計画の評価	1h	0h	1h
		計	8h	0h	8h
		30h	10h	40h	

## ■公認卓球上級指導員

**養成目的** 地域スポーツクラブやスポーツ少年団、小・中・高校の部活動において、年齢・競技レベルに応じた実技指導にあたりとともに、スポーツ教室などの企画立案に参画できる指導者を養成する。

**役割** 年齢・競技レベルに応じた指導にあたりとともに、地域スポーツクラブ等において実施するスポーツ教室や各種イベントの事業計画の立案に参画する。また、卓球指導員の育成指導にあたる。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在で満22歳以上の者。スポーツクラブ等において中心的な役割を担っている者。または

これから中心的な役割を担う者（免除条件については別途定める）。

**カリキュラム** 共通科目70h（共通Ⅰ＋Ⅱ）専門科目20h

**受講料** 共通科目 14,700円（共通Ⅰ免除者は8,400円）専門科目 10,500円

**登録料(4年間)** 15,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は、日本卓球協会が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本卓球協会 指導者養成委員会及び競技者育成委員会

区分	カリキュラム内容	時間数			
		集合	その他	計	
1	種目の特性に応じた基礎理論	① 一貫指導のカリキュラムと強化指導指針	1h	0h	1h
		② 国内大会の歴史	1h	0h	1h
		③ 地域におけるスポーツクラブ運営上の諸問題	0.5h	0h	0.5h
		④ 地域におけるスポーツ少年団運営上の諸問題	0.5h	0h	0.5h
		⑤ 年代に応じた安全対策	2h	0h	2h
		計	5h	0h	5h
2	実技	① 事故予防のためのストレッチング	0.5h	0h	0.5h
		② 基礎技術（中級者のための）	2h	0h	2h
		③ 応用技術（中級者のための）	2h	0h	2h
		④ 実践技術（中級者のための）	2h	0h	2h
		⑤ 示範技術（中級者のための）	2h	0h	2h
		⑥ 多球練習（中級者のための）	2h	0h	2h
		⑦ 練習効果の評価	0.5h	0h	0.5h
		計	11h	0h	11h
3	指導実習	① 地域におけるスポーツ教室開催計画の立案・実施・評価	2h	0h	2h
		② 競技別1 養成講習会テクニカル講師としての企画・立案	2h	0h	2h
		計	4h	0h	4h
		計	20h	0h	20h

## ■公認卓球コーチ

**養成目的** 中学・高校・大学・実業団の指導者や地域のスポーツクラブを主宰する指導者などを養成する。また、各都道府県の競技者育成・発掘にあたる担当者を養成する。

**役割** 競技者育成プログラムの指針に基づいた指導にあたるとともに、広域エリア内の有望競技者の強化指導にあたる。また、各都道府県卓球連盟（協会）における競技者育成システムの研究開発に参画する。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満22歳以上で、都道府県卓球連盟（協会）が推薦し、日本卓球協会が認めた者（免除

条件については別途定める）。

**カリキュラム** 共通科目152.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ） 専門科目60h

**受講料** 共通科目 18,900円 専門科目 10,500円

**登録料(4年間)** 20,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は、日本卓球協会が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本卓球協会 指導者養成委員会及び競技者育成委員会

区分	カリキュラム内容	時間数		
		集合	その他	計
1 種目の特性に応じた基礎理論	① 卓球競技の歴史的発展論	1h	1h	2h
	② 卓球の国際的動向	2h	1h	3h
	③ 卓球選手のための栄養学	2h	0h	2h
	④ 対象に応じた指導内容と指導技術	2h	1h	3h
	⑤ 科学的分析によるコーチングの応用	2h	1h	3h
	⑥ 卓球競技における安全対策	2h	1h	3h
	⑦ 卓球競技のルール・審判法	4h	1h	5h
	⑧ 卓球競技におけるメンタルトレーニング	2h	1h	3h
	⑨ スポーツビジョントレーニング	1h	0h	1h
	⑩ コーディネーショントレーニング	1h	0h	1h
	計	19h	7h	26h
2 実技	① 卓球競技のための専門的体カトレーニング	2h	1h	3h
	② 応用技術（上級者のための）	4h	1h	5h
	③ 練習効果の評価（上級者のための）	1h	1h	2h
	④ 多球練習（上級者のための）	2h	1h	3h
	⑤ スポーツマッサージ	2h	0h	2h
	計	11h	4h	15h
3 指導実習	① 個人の指導（シェーク、ベン、表ソフト速攻、カット等）	1h	1h	2h
	② 集団の指導	1h	1h	2h
	③ 対象に応じた指導方法（男女ナショナルチーム報告を含む）	2h	1h	3h
	④ 指導計画の立案（原則・適用・個別性等）・実施・評価	4h	4h	8h
	⑤ ベンチコーチの実際	1h	1h	2h
	⑥ 競技別1及び2の指導員養成講習会企画・立案	1h	1h	2h
	計	10h	9h	19h
	40h	20h	60h	

## ■公認卓球上級コーチ

**養成目的** ナショナルレベルで活躍できる競技者の育成・強化にあたる指導者、国内トップレベルの指導者を養成する。

**役割** トップアスリートの育成・強化にあたるとともに、国際的な視野を持ち、日本卓球協会において強化スタッフとして競技力向上策の研究開発に参画する。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満24歳以上で、日本卓球協会が認めた者（免除条件については別途定める）。

**カリキュラム** 共通科目192.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ＋Ⅳ）専

門科目40h

**受講料** 共通科目46,200円（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ免除者は27,300円） 専門科目 16,800円

**登録料(4年間)** 20,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は、日本卓球協会が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本卓球協会 指導者養成委員会及び競技者育成委員会

区分	カリキュラム内容	時間数		
		集合	その他	計
1 種目特性に 応じた基礎理論	① 国際大会の歴史	1h	1h	2h
	② 国際大会参加時の留意点	2h	1h	3h
	③ ワールドランキングの情報収集と分析について	1h	2h	3h
	④ 海外遠征のマネジメント	2h	2h	4h
	⑤ 年間強化スケジュール案作成上の留意点	1h	2h	3h
	⑥ 国内代表選手へのベンチコーチについて	2h	2h	4h
	⑦ 上級者のためのビジョントレーニング	1h	0h	1h
	⑧ 上級者のためのメンタルトレーニング	1h	0h	1h
	計	11h	10h	21h
2 実技	① 多球練習（国際大会代表選手のための）	1h	1h	2h
	② チームへのプレゼンテーション（動機づけ）	1h	1h	2h
	計	2h	2h	4h
3 指導実習	① 国内強化合宿の立案・実施・評価	2h	2h	4h
	② 選手とのコミュニケーション	1h	1h	2h
	③ 国際大会代表選手へのコーチング	1h	1h	2h
	④ ベンチコーチの実際	2h	2h	4h
	⑤ 競技別3養成講習会テクニカル講師としての企画・立案	1h	2h	3h
	計	7h	8h	15h
		20h	20h	40h

## 《専門科目における講習・試験の免除》

- 日本卓球協会が主催した（定める）指導者講習・研修を受講した者。  
受講した内容程度に応じ、日本卓球協会指導者養成委員会が審査の上、免除科目を決定する。
- 一定の実技・指導実績を有する者  
別に定める基準により、日本卓球協会指導者養成委員会が審査した上で、免除内容を決定する。
- その他
  - 国際大会等で特に優秀な成績を取った者で、コーチとしての資質、能力が優れていると認められた者
  - 国外での資格取得者
  - 在外研修者  
上記の者については、日本体育協会と日本卓球協会指導者養成委員会が内容・程度を審査の上、免除項目を決定する。