



## 卓球班

活動日時／火・水・金の放課後

土日・祝日の半日練習 または大会、  
練習試合

活動場所／体育館

参与／4名

班員／36名

3年生16名、2年生12名、1年生8名

卓球班は、平日は週4回、2、3時間、土日もそれぞれ4時間ずつ活動しています。部員数は現在、男子が15人で、女子が5人の合計20人です。男女ともにインターハイ出場を実現しようと、部員全員が顧問の先生方やOBの方などの指導のもと日々練習に励んでいます。

膳所高校は文武両道がモットーなので他の強豪校のように長時間練習することができません。練習の「量」が少ない分、「質」の高い練習をする必要があります。そのため、私たちは「課題練習」を中心に練習しています。課題練習では、自分に必要な技術、もっと伸ばしたい技術などを自分なりに考え、練習します。そのため、「考えて」練習に取り組むことがとても大切になっており、私たちはこの練習を通して「考える卓球」を徹底しています。他にも、卓球においてとても重要なサーブ練習に加え、感覚をつかむのに効果的な多球練習、また、部内戦など、短い時間でも密度の濃い練習をすることができます。

卓球班は卓球が好きな人や、卓球に興味がある人、卓球が上手になりたい人など、やる気さえあれば男女関係なく歓迎します。そのため、経験者はもちろん、初心者の方も大歓迎です。初心者の方は心配かもしれませんが、実際、現在の部員の中にも高校から始めた人もいて、試合で勝てるようになった人も出てきています。高校になると中学よりもラリーが続くようになり、中学の時以上に卓球がとても楽しく感じます。ぜひ一度体育館まで足を運んでみてください。

# 卓球班

## 活動実績



### 令和3年度

#### ●春季大会

女子 団体戦 ベスト8 近畿大会出場  
男子ダブルス 石田・松村組 ベスト16  
女子ダブルス 野末・長谷川組 ベスト8  
                  滝井・桑原組 ベスト16  
                  柴谷・小村組 ベスト16  
上記4組近畿大会出場  
男子シングルス 石田 諒 ベスト8  
女子シングルス 桑原 礼 ベスト16  
                  滝井 友湖 ベスト32  
上記3名近畿大会出場

#### ●秋季大会

男子 団体戦 ベスト8  
女子 団体戦 ベスト8  
男女とも近畿大会出場

### 令和2年度

#### ●夏季大会

男子 団体戦 ベスト8  
女子 団体戦 ベスト8  
女子シングルス 長谷川 茉美 ベスト16

#### ●秋季大会

女子 団体戦 ベスト8 近畿大会出場  
男子シングルス 石田 諒 ベスト8  
                  松村 響 ベスト16  
女子シングルス 滝井 友湖 ベスト32  
上記3名近畿大会出場