

令和7年10月17日

卓球指導書

卓ジョイ会

戦型：左シェーク攻撃型（裏/裏）



作成者：湊 周次

目次

ラバーの性質を知ること	4
基本練習に対するチェックポイント	4
基本姿勢	4
初心者のレシーブの取り方	5
卓球の上達法	5
シニアの人の上達方法	5
フォアが苦手な人に多いこと（シニア編）	6
足で打つ卓球のポイント	6
高いボールを打つのが苦手な人（ロビングされた時）	6
フォアに来たボールを動いてスマッシュで打つ時	7
フォアに飛ばされた時	7
フォアボールの威力をアップさせて決定力を高める訓練（早く強い球を打つ）	7
バックで打てる範囲を広げるには（左利き）	7
回り込み	7
フットワーク	8
基本の5のコース	8
ツツツキ	9
切るツツツキ	9
フリック（フォア）手首を外側	9
フォア前に来たボールをクロスにフリック（左利き）	10
フォア前に来たボールをストレートにフリック（左利き）	10
バックフリック	10
フォアハンドのミート打ち（ツツツキ打ち）	11
バックハンドのミート打ち	11
ストップレシーブ（左利き）	11
カット打ち	12
カット打ち（カットマンとする時）	12
バックのブロック（フォアも同じ）	12
勝てるブロックのポイント	12
8の字打法（下回転のボール）	13
楕円打法（上回転のボール）	13
肩甲骨打法（肘から引く事で肩甲骨が動く）	13
フォアミドルにボールが来た時のバックの取り方（左利き）	13
対粒高対策の戦術	13

フォアドライブ（下回転）	14
良いフォアドライブを打つには（左利き）	14
フォアクロスとフォアストレートの打ち方の違い	14
スピードドライブを打つには	14
台上のドライブ	15
バックハンド	15
バックの基本姿勢（左利き）	15
バックドライブ（ループドライブ）左利き	16
バックドライブ（スピードドライブ）	16
チキータ（左利き）	16
ダブルスの動き方	17
ダブルスのレシーブ（左利き）	17
サーブを出す時の注意点	18
フォア下回転サーブの切り方	18
バックショートサーブ	18
フォアのロングサーブ・バックロングサーブ	18
投げ上げサーブの下回転（バック）左利き	18
巻き込みサーブ（左利き）逆横回転サーブとも言う	19
ナックルサーブのチェックポイント	19
試合で得点に成る為の心構え	19
グリップの種類	20
グリップの握り方	20
ラケットの握り方の基本	20
サービスの基本	21
バックドライブのスイング	21
ラケットの特殊素材	21
ラケットの特殊素材の性能	21
5 枚合板、7 枚合板の違い	21

ラバーの性質を知ること

硬いラバーの特徴

インパクトが強くしっかりと回転を掛ける事が出来る選手、インパクトが弱ければネットが越えない

軟らかいラバーの特徴

軽いタッチで回転を加えたり、ラリー重視の選手（力のない女子のような人）

技術を覚えたり、安定性を求める選手

フォアを硬めにしてバック面を軟らかくすることで丁度良くなる

基本練習に対するチェックポイント

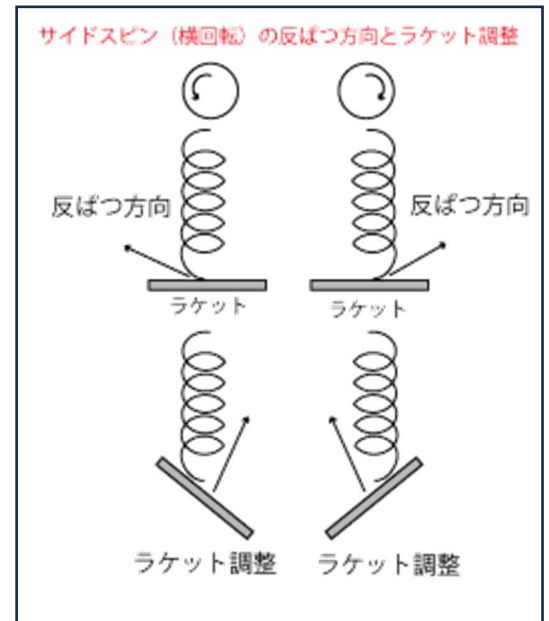
- スタンスは適当か。
- 足の向きは良いか。
- 肘が安定しているか。
- フリーハンドは使われているか。
- 台からの距離によってフォームの大小の使い分けが出来ているか。
- 上体を横に崩していないか。
- 体重移動が正しく行われているか。
- 膝を適度に曲げているか。
- ボールを打った後のラケットは身体の前にあるか。
- 良いフォームで打つには良い動きをしなければならない。
- 振った後の戻りが悪ければ先に進めないと考えても良い。
- 戻りを意識してボールを打てば体の動きのリズムが良くなる。

基本姿勢

- フォアハンドのグリップは深く握る（手首がグラつかないので安定する）
- 親指を立てることによって自分の打ちたい所に打ち続けられる。
- バックハンドはグリップをフォアハンドより浅く握り親指を寝かせる。
- フォアハンドの時、肘の位置はテニスボール1個分空ける。
- バックハンドは肘を上げる。
- 足は肩幅より少し広め（ジャンプして降りた時の幅）ドライブのスタンスはそれより広く。
- 膝は軽く曲げ少し内側に曲げる。踵に重心を載せない様に何時でも一歩目が出る様に構える
- ラケットの高さは胸の上、身体の前に軽く添えるイメージで、ラケットを持っている方の足を少し下げて構える。真ん中に重心が載るイメージで構える。
- 前傾姿勢で卓球台のセンターラインの線に左足（左利き）がかかる位で、台との距離はラケットひとつ半位後ろに構える。

初心者のレシーブの取り方

- コートの真ん中にボールを入れる
 - ラケットを45度の角度で軽く突く様に、又はすくう様にコートの真ん中に入れる
(余りボールを飛ばさない、触る程度)
 - 変化するボールはラケットの柄の所で取る
 - 相手のラケット角度と同じ角度にして入れる
 - 少し上手になると、横回転、上回転はカットマンの様にブツ切で切る
- フォアサーブからの横回転→**フォア側**に返球
バックサーブからの横回転→**バック側**に返球



卓球の上達法

- 台上で一人練習をする。
- 試合を見て真似をして覚える。(練習をするより試合を見る方が練習になる)
- 乱打の練習 (乱打の時はとにかく反応を早くしてどのコースに来るかを素早く判断する)
- サーブは家の中で回転を覚える。
- ボールを打球した後はラケットは身体の前でフリーハンドも体の前で壁を作る。
- 数多く試合に出て自信を付ける。
- スイングは身体の前から始まる (身体の前にラケットがあるとスイングで円を描ける)
- インターバルの練習をする。(スピードの反復運動)
- イメージトレーニングをする。(頭の中で)

シニアの人の上達方法

- ① 基本練習。
- ② 連動性。(ランダムにフォア、バックを打てる)
- ③ 決めた場所に狙って打つ。
- ④ 回転をかける感覚をつかむ。
- ⑤ 得意、不得意を理解する。(得意を活かし、不得意をカバーする)
- ⑥ たくさん試合をする事で得点に成る為の試合運びを覚える。
- ⑦ 自分に合った戦法の人の試合を見てまねる。
- ⑧ 気づいたらメモを取る習慣を身に付ける。
- ⑨ 無駄な練習をしない。
- ⑩ ラバーの性質を知る。(特にイボ高)
- ⑪ もっと振りの速さ動きのスピードを身に付ける。(腹筋で力を付ける)

フォアが苦手な人に多いこと（シニア編）

- ① 手首を使いすぎる。
- ② ボールを押し出してしまう。
- ③ ラケットに当たるポイントがバラバラ。
- ④ 体を回しすぎてしまう。（体の芯を作り、頭は動かしすぎない）
- ⑤ フォアとバックの切り替えしがうまくできない。
- ⑥ 同じスイングで強弱をつけられない。
- ⑦ 前進回転をかけられない。
- ⑧ フォアのツツキが安定しない。
- ⑨ 狙ったコース一点に入れられない。
- ⑩ 前腕を水平に開いてボールを包み込んで打球する事が出来ない。

足で打つ卓球のポイント

- つま先で床を握り反復横跳びの体制。
- 膝でリズムをとる。
- 撃つ瞬間に逆足に体重移動。

高いボールを打つのが苦手な人（ロビングされた時）

- まずフリーハンドでボールを掴^{つか}みに行き、フリーハンドは上^上にラケットは下^下に。
- 打つ前に右足を先に着地して踏ん張る。（左利き）
- ボールが高く上がればまず後ろに下がる、そしてボールに合わせて落下地点を予測しそこに身体を動かしてタイミングを取り、目の高さで身体を回して打ち込む。
- ミスをする人はうまくタイミングが取れないので練習してタイミングの取り方を覚える。

もう一つの取り方

- 相手が下がってロビングしてきた時スマッシュをせずに身体の正面にボールを合わす。バウンドをす
る打球点に合わせて自分のラケットを持って行って、ラケットを引きながらボールに合わせる。（合
わせる時ラケットの先を上^上にするとボールを掴^{つか}みやすい）
- 高いボールを返すのは難しい為一人練習をする。

フォアに来たボールを動いてスマッシュで打つ時

- ラケットの構えは身体の前で構えたままで足をボールのところに動かしながら腰を少しひねってラケットを素早く打ち抜く。打ったらすぐ戻る。
- 肩に力を入れないで常にリラックス状態にして打つ瞬間だけ力を入れて打つ。
- ボールが飛んできているのに早くからラケットを引いて待たない事。
- 身体より後ろに引かないで、ラケットの面をしっかりと取る。足を浮かして打たない事。
- しっかり両足を踏ん張ってスマッシュする。コンパクトに打つ。
- ボールのところに足を運び常に力を抜いて打つ瞬間に力を入れ肘で打つ事。
- ボールの高さにラケットを上げてバックスイングを余り取らずにしっかり腰を回して踏み込んで打つ事。
- スマッシュで大事なのはバウンド後の頂点で、出来るだけ高い所でボールを捉える事。
- スマッシュは目の高さで打つ。

フォアに飛ばされた時

手で取りにいかない、足を出してそれからラケットを振り抜く。

(野球のフライ取と同じ)

フォアボールの威力をアップさせて決定力を高める訓練 (早く強い球を打つ)

- 強い球を打つ為に重心を低くして、常に足にタメを作る訓練をする。そして足と腰にパワーをためていればいつでも攻める事が出来る。(体の軸がブレない) ^{ふところ} 懐を広くとる。
- 左足にタメを作った時、腰を大きくひねり、最後に腕がついてくる。(左利き)

バックで打てる範囲を広げるには (左利き)

- 身体の外側のボールを取りに行く為に左肩の肩甲骨を使う。
- 姿勢はボールに対して正面を保ったまま左の肩甲骨をグッと入れる事でしっかりスイング出来て強いボールを打つ事が出来る。そしてフリーハンドを上げて壁を作ることで外にパワーを逃がさない様にする。
- フォアハンドも同様で身体の肩甲骨を使わないといけない。

回り込み

- 足を動かすより腰から回^{ねじ}る様になると自然に足がついて来る腰を素早くしっかり捻^ける事が回り込みのコツになる。両足の動き方は同時同速を心掛け親指の付け根で床を蹴る様にする。そして回り込みながらバックスイングを取る。
- サイドを割ってきたボールは斜め前に入る動きをする事。(フォアもバックも)

フットワーク

フットワークには「合わせるフットワーク」と「追うフットワーク」がある。

合わせるフットワークには一歩動と二歩動がある。

一歩動

(フォアに速いボールが来た時)

左利きは左足、右利きは右足でブロック

(バックに速いボールが来た時)

左利きは右足、右利きは左足でブロック

二歩動

左利き { フォアに動くとき→右足から左足
 バックに動くとき→左足から右足 } 二歩動

右利き { フォアに動く時→左足から右足
 バックに動く時→右足から左足 } 二歩動

スイングをするのが最優先の為速いボールが来た時はスイングしながら足が後からついて来る。

追うフットワークには3歩動、4歩動がある。

フットワーク編 (左利き)

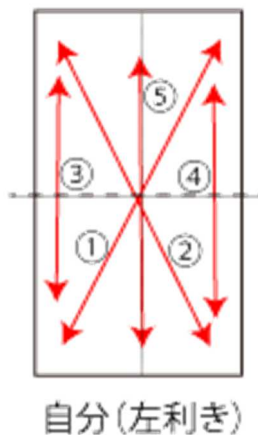
- フォアに動くとき→右足を引き寄せながら左足を送り出す。
右足を引き寄せる時上半身を回します。
飛んできたボールの軌道よりもラケットは内側に引き、そしてそのまま外側に向かってスイングしていく。
- このフットワーク練習は基本的な動きの前後、左右、回り込み、飛びつきが含まれた練習方法である。(①②③④の順で打球する)

(参考図)

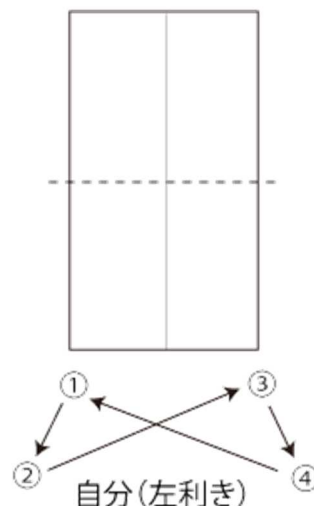
基本の5のコース

(参考図)

- ① フォアクロス
- ② バッククロス
- ③ フォアストレート
- ④ バックストレート
- ⑤ ミドルストレート



前後、左右、回り込み、飛びつきが含まれたフットワーク



ツツキ

ツツキは攻勢型と守備型が有る。

- ツツキはフォアもバックも上に引いて下からすくう様に入る、ツツキをする時足を出せば手は後ろ。
- 肘を引いて足が出て手が後ろに引いてから下ですくう。
(身体が残って手だけでやらない、ネットミスになりやすい)
- 台上のツツキは出来るだけ手首を軟らかく柔軟にする、グリップに力も入れないで小指の力だけで突つつく、ラケットはボールの底を相手のボールがネットを越えるまでラケットを動かす。
- その時手首は柔らかく肘は伸び切らないで、くの字型で突く。
(突つつく時、ラケットを止めるとネットを越さない)
※肘を使って引き戻して肘を前後にうまくコントロールしてボールをタメてから出て行く事、引き戻してから出て行く、肘を引いて足が出て手が後ろから前へ。
(フォアも同じ)
- 変化をつける時、攻撃的に突くからツツキの変化は手首だけでショートバウンドで突つつく、そして狙ったコースに入れる。
- フリーハンドは身体の前に置く、そして指先の所がボールを捉える位置である。
- ツツキをする為には下回転サーブ出せる練習をする事、切ることを覚える。
- 深いツツキボールが来たとき、バックは右足（フォアは左足）を後ろに引き、前にラケットを出し突つつく。(左利き)
- 間に合わない浅いツツキのボールが来たときは足を台の中に入れると同時に顔をボールに近づけながらラケットを顔の近くに引きボールを突つつく。
(ボールを飛ばさない様にそっと小さく突く)
- 速いツツキはバックスイングを取らずバウンド直後、ボールの外側の横下を速く切る事。

切るツツキ

(切れる事が第一条件)

- 切れるツツキがあるからこそ切らないツツキが有効になりチャンスを作る事が出来る。
- 肘を支点に真っすぐ突つつく打球点は上昇期、攻撃型だからこそツツキは必要。
- 前腕、手首、小指を使って素早くスイングしガツンとボールに回転を加える。ラケットの先端から入る。

打球後のステップ
(スタートを速くするための一歩目)

フリック（フォア）手首を外側

- ボールを取りに行く時、気持ちラケットを開いて面は下ではなく気持ち上向きにする。
- 肘とラケットが同じくらいの高さになるように姿勢を落とすとスイングがしやすい。
- 基本的にフリックするボールはナックルや下回転が多いのでボールの下にラケットを入れ、最初のうちはワイパーでネットを越える事だけを意識する。
- 次に入れる事が出来るようになるとボールを瞬間的にワイパーで軽く弾く感覚でボールを飛ばしてあげる。
- フォア前への足の運びは右足→左足の二歩動で入る、相手コートの中真ん中に落とす事を狙って打球する。（左利き）
- スピードあるボールを出すには、肘の折り畳みで更なるインパクトを強くコンパクトに速く振る事。腕だけで打つと真っすぐなボールになってネットを越えない。
- 肩甲骨を使ってフリックする。手首だけで振らない。肘が上がらない事。
- フリックは頂点後まで待つ。（頂点時ボールは一瞬止まって見える）
- ラケットの先端を打つ方向に向ける。（フォアクロス・フォアストレート）

フォア前に来たボールをクロスにフリック（左利き）

右足をしっかり踏み込み肘で敬礼をするように腰を回して振り切る。

フォア前に来たボールをストレートにフリック（左利き）

右足→左足をしっかり踏み込んでシュートを掛ける様に脇を締め手首を反り手首でシュート回転ドライブをしてストレートに振る。ラケットのヘッドを下げて足先を打ちたい方向に向けて払う。

バックフリック

- バックフリックもボールを引き付けて打つ。
- ボールの内側^{とら}を捉えるイメージ。
- 少し手首を内側に入れるようにしてラケットの面を相手に向けその時ラケット面は少し上を向くぐらいにしてワイパーをする様なスイング（12時くらいの位置）で初めはネットをやさしく越えるぐらいで軽く握るような感覚で、弾く力を少しづつ足していく、身体で中心でフリック。
- 足をしっかり入れて身体を運んでフリックする。
- 重心を低くする。（姿勢が低いとフリックが安定する）
- 打球は頂点にする、当たる瞬間にスイングを速くする。

フォアハンドのミート打ち（ツッツキ打ち）

- 通常は表ソフトの人が使う打ち方で、大きく振る事が出来ない人。（ドライブが苦手な人）
- 下回転ボールを打つのでラケットの面は切れ具合によって変わるが、少し開き気味に打つそして被^{かぶ}せる。
- 打球点は身体の斜め前で飛んで来るボールの後ろに左足を合わせる。（左利き）
バウンドの頂点で打球する。（頂点の時ボール一瞬止まって見える）
- ドライブが線^{とら}で捉えるのなら、ミート打ちは点^{とら}で捉えて弾いて打球する。
- ラケットは台から下げないで、体の前でコンパクトに振る。インパクトの瞬間だけ力を入れて、スピードを出すスイングはラケットを自分の方に止めて打つ。（前に振らない）
- ストレートを狙う時はラケットの面をストレートに合わせて打つ、流すイメージで打つ。

バックハンドのミート打ち

- インパクトを短く強く弾く事によって威力が増す。
余り手首を使わないで上腕で振る。後ろから前に押し出さないで身体の回転で上から下に振る。
- 深いボールはミート打ちをしないで継ぐ事、浅いボールを狙う。
- バックハンドの時のつま先はハの字の様に両足とも外側を向く。

ストップレシーブ（左利き）

- ストップとは相手が短いツッツキをして来た時に短いツッツキをして返す。相手の攻撃を防ぐ為に、ツッツキを相手コートにバックスピンをかけ台上で2バウンドする様に返す。
ストップレシーブをした後、戻りを速くし、攻撃パターンに入る。
- ストップする時、身体はボールに近い位置、フリックする様に思わせる事。
（肘は少し伸びた状態でストップ）
- 相手サーブの長さを判断して左足を持っていく。
- 自分が前に入る勢いをボールに加えない。その為にはなるべく先に左足をしっかり入れてからストップをする。
- ストップレシーブの打球点はバウンド直後、ラケットの先をボールに向け、ボールの回転に合わせて少し持ち上げる様な感じでラケットを動かす。そしてネット際に落とす。
- 人差し指、親指に力を入れる事によって、ラケットを軟らかく握る事が出来、ボールが遠くに飛びにくい。
- ストップする場所。（フォア前、バック前、ミドル前）

カット打ち

速いドライブの打ち方はフォアクロスの場合は
ドライブをした時横に滑らすように抜く。

フォアストレートの時には (参考図)

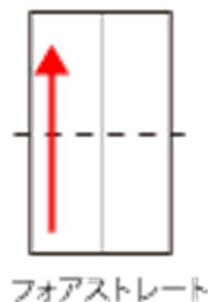
手の甲を反り、遅らすように右横に振り抜く。(左利き)

バッククロス^{とら}の時には (参考図)

ボールの内側を捉えてドライブをすると速いドライブが出る。

(シュートドライブ)

切れたカットボールはバウンド直後に素早くドライブすると速く走る。



フォアストレート



バッククロス

カット打ち (カットマンとする時)

- まず粘る事を考える。
- ツッツキで長短をつける。
- 好きなボールが来るまで待つ。
- 促進ルールに持ち込む。(試合の時)
- カットマンは片面裏ソフト、片面イボ高が多いので自分のやり易い方で打つ。
- 攻撃はフォアミドル狙い。
- サーブはイボ高の方に上回転のロングサーブを出す。(変化が少ない)
- ナックルサーブからの攻撃。
- 前後に揺さぶる展開に持っていく事。浮いたらスマッシュする展開にする。
- ミドル攻撃でミスを誘う。
- カットされたときのボールのマークを見られるようにする。
(マークが見られると回転していない)
- 出来るだけ左右に攻撃しない事。(自分が狂うから)
- ループドライブとスピードドライブとツッツキを混ぜて戦う。(慌てて打たない事、粘る事)

バックのブロック (フォアも同じ)

ラケットの根元でとらえる事。

前傾姿勢でバウンド直後をとらえる。あまり振らないで斜めにボールを滑らす。

左利き { バック 右足を入れてブロック
 { フォア 左足を入れてブロック

勝てるブロックのポイント

- ギリギリまで引き付ける。
- 身体全体で抑えるイメージ。
- ラケットの先端をブロックしたい方向へ向ける。
- ループの様な遅い球でも焦らず十分に引き付ける。

8 の字打法（下回転のボール）



- カットのボールに対して使い分ける。台上の下回転にもスイングを小さくして同じストロークで振る。
- ラケットの面を**下に向けて**上に振るのではなく前に8の字で振る。前方にボールがバウンドすると相手コートに滑る様に入る為カウンターされにくい。正面を向いて右肩や腰を大きく回さないで**肩甲骨**を使ってコンパクトに振る。（左利き）

楕円打法（上回転のボール）



- ラケットは**下向き**でスイングする。主に**肩甲骨**を使う。※丸を作る様に振る事。
- 正面を向いて身体を大きく振らないで前方向にスピードを速くコンパクトにドライブ回転で**楕円**を描く、右肩や腰を大きく回さないで肩甲骨を回してコンパクトに振る。（左利き）

（一例）**カウンタードライブ**

肩甲骨打法（肘から引く事で肩甲骨が動く）

- 卓球で一番難しい2バンド目に台から出るか出ないかの下回転のボールを打つ事。

肩甲骨打法をすることによって容易に出来るようになる。肩甲骨を使う事によって相手にコースを見破られないフォームになる。（通常8の字打法とも言う）

フォアミドルにボールが来た時のバックの取り方（左利き）

- バックに深くツツキされたときは力を抜き 8 分目くらいの力でループドライブをする。そのボールが返球されるとラケットをかぶせて補給する。フォアミドルに返球されるとラケットの先を上になににスライスして取る。（参考図）

対粒高対策の戦術

- 上回転サーブを出せば→**下回転**。
- 下回転サーブを出せば→**上回転**。
- ナックルサーブを出せば→**ナックル**
- 横回転サーブは出さない→**変化する**。
- 相手のイボ高を貼っているラバーの方に上回転ロングサーブを出す。
（ロングサーブは変化が少ない）
- 帰ってきたボールを相手のバックに深くツツキをする。
次にツツキ（プッシュ）してきた球は上回転になっているのでフォアで強打。
- イボ高は長く飛んで来ない、短くてボールが止まる感じで、いつもより少し待つてボールをよく見て頂点打球、長ければループドライブする。
- イボ高に対してスマッシュは手前のネットの白線を狙って打つ。
（普通に打てばオーバーする）
- イボ高に対してドライブするには、根元で回転を掛ける方が楽に掛けられる。
- 粒高に対しては慣れるのが一番。



フォアドライブ（下回転）

- ラケットは45度に向けてバックスイングは45度の延長線上に引き遠心力で下から上に回転を加える。（肘を内側に引きそしてそのまま外側へスイング）
- 下回転ボールをドライブした時、順回転ボールで帰ってきたときのドライブはボールの高さにラケットを合わせて身体の前でドライブする。
- 振るスイングはラケットを上から入り縦面を使って回転さす。フリーハンドは身体の前で捻りながら後方に引っ張る。
- 前腕を水平に開いてバックスイングを取りドアの取っ手を右に回すように振ると弧を描き力強いドライブが出る。

良いフォアドライブを打つには（左利き）

- 股関節でしっかりタメを作る。（右手を前に出し壁を作る）
- フォアを強く打つには少し半身になり、インパクトの瞬間グリップを強く握る。
- 左足をボールの後ろに合わす。ドライブをする時つま先とか膝が必要以上に外に向きすぎない様にする。正面を向いたままインパクト。（ボールを捉える位置が身体より後ろになるから）

{ 速いドライブ → バウンド直後
安定のドライブ → 頂点又は頂点后 }

- 前腕、手首、指先を使って捻るようなイメージで、打ち終わりにグッと止める。
- 下回転打ちのボールは斜め前で見てドライブする。（正面では見ない。ボールが落ちるから）フリーハンドは前に出し後ろに引っ張る。
- バックスイングした時、左足に重心を載せない。身体の中で。

フォアクロスとフォアストレートの打ち方の違い

- ラケットを打つ方向に向け、ストレートはバックスイングをフォアクロスより多めにバックスイングをする事。ボールの内側を捉える。（上達すればシュート気味に打つ）
- フォアクロスのバックスイングは腰をひねり、おへそをサポートに合わせ前腕をインパクトの位置で回転をかけて前に飛ばす、力を抜いてインパクトの瞬間に力を入れる。（薬指、小指に力）
- ボールが飛んで来たら足の膝で壁を作る。打球点はボールを余り落とさない、バックスイングは大きくとらない。（ループドライブは大きくとる）
- ラケットの位置が肘より少し上でボールを捉えるとき綺麗な前進回転がかかる。肘より下にラケットを落とすと横回転がかかる。（ドライブするにはスタンスを広くとる）

スピードドライブを打つには

- 切れた下回転のドライブはインパクトをラケットでボールを強く当てる感じ（70%）で飛ばしながらラケットを被せて回転を加えながら（30%）そして上腕を速く振りながら身体を入れる。
- バックスイングを取った時の肘は、くの字型になっているがボールが当たった時は肘が伸びていて、弓の様にしなりを使って強く当てながら被せてしなりながら振る。

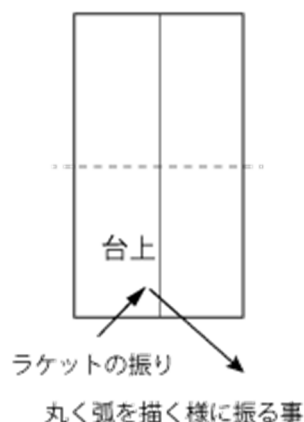
そうすれば強くて重くて沈みながらスピードが出る。

- インパクトの先 15cm 位前^{とら}でボールを捉えたとより速くなる。

台上のドライブ

- フリーハンドでボールを捕まえてラケットを持っている方の肘を早く腰を回して反復する。ラケットは前に振らずに横に脇を軽く締めて回転を掛けること。フリーハンドで腰を回す。ラケットは台上で回転を掛ける。ラケットを落とさない事、腰を回して腰で振る事。（ラケットを振った時は素早く引いて三角をつくる、薄くとらえる事） ∞ の字を描く。

（参考図左利き）



バックハンド

二種類のバックハンドがある

- 一つ目は通常のバックハンドで右利きのフォアハンドで打っているイメージ、強く打ったりフォアドライブを振ったりする時のイメージ。
- スイングというのは直線の軌道では無く必ず円（弧線）を描くイメージでラケットを振る事、直線的には振らない。

相手コートにボールを返す時必ず狙った所に返せるように練習する。

（フォアハンドも同じ）

- バックハンド最大のポイントは肘を上げる事。肘が下がっていると強い打球が打てない。
- 基本のバックハンドから肘を上げる習慣を身に付ける。（バックドライブやチキータといった応用技術は肘を上げた状態で打つショット）
- 二つ目のバックハンドはフォアハンドで打った後、身体がフォア待をしている時バックに間に合わないボールが来た時の動き、ペンのショートをする様な振り方をする。

（バックミートとかバックブロック）

右足をボールの方に出し、ラケットを縦^{つか}にを使ってボールを掴んで振る。（左利き）

バックの基本姿勢（左利き）

台との距離は基本姿勢でラケットを構えた時、卓球台に当たらないような距離をとる。台との距離はラケットひとつ半で、足は平行足より左足が少し後ろ（ラケットを持っている方の足）体重移動は余り取らない。

- 手首を内に曲げてラケットを被せる。^{かぶ}
- 胸を張って腰を落とす。身体^{とら}の中心で球を肘より上で捉える。

バックハンドの打分け方

- ストレートはコンパクトに振る。クロスはストレートより大きくして引っ張るだけ。（バックドライブも同じ）

バックドライブ（ループドライブ）左利き

- 低くて強い下回転とか、球筋が深い下回転の様な打てないボールをループドライブする。
- ラケットを台より下げる時、^{ひざ}膝も一緒に下げる様にする。手だけで動かすと力が伝わらない。スイングはボールの右上を^{こす}擦り上方向に振る。しっかりボールを引き付けて振りすぎないで途中で止める。
- しっかりと姿勢を下げてラケットの先端を下げすぎない。ラケットの先端が真上に右から左にワイパーの様に振る。（ラケットは台より下に持ってくる）
- 打ち終わったらバック面のラバーが相手に見える様にバックスイングは真下に向かない、斜め右下から180度回すイメージで肘を支点にワイパーの様に遠心力を使って回す。そして球を^{とら}薄く捉えて回転を掛ける。ラケットの先端を少し立ててショート気味に回転を掛け肘より上で打球し真上に振る。
- タメやスイングを小さく早く、**薄く**当てる。上体起こしたまま両膝に体重を乗せて打つ。（丸まって前傾姿勢で打たない）
- バックスイングから打球するまでスイングは止めない。（スピードドライブも同じ）

バックドライブ（スピードドライブ）

- ラケットの位置を打ちたい打点の真後ろまで上げ、腰の回転を使うが捻^{ねじ}りより**速く振る**事を意識する。（大きくタメないで速く振る事、胸を張って真後ろの上側を^{とら}捉えて振る。ラケットの高さはボールに合わせる。）
- バウンド直後インパクトした瞬間に振り切る。少しボールの上を^{とら}捉え左に振り切る。（左利き）その時フリーハンドの右手は後ろにインパクトと同時に引っ張る。打ちたいポイントの真後ろの上を^{とら}捉えて速く後ろにラケットの先端が行くぐらいにして振り切る。（その時お腹を**くの字**にする）ラケットの先端が真横か内側で下に下がってはいけない。
- 球をタメて打たないで一瞬で振り抜く、肘の前ぐらいで^{とら}捉える。大きくタメないで、1、2、くらいのタイミングで振り抜く。（胸を張って打つ、しなりで振り切る）腰のしなりは振り切った結果、自然に^{しな}撓るように。
- スピードドライブを連打するのは難しいので次は**ハーフボレー**で返す事。

チキータ（左利き）

- 小さく来たボールに対しては、台の中に左足をしっかり入れ左肘を上げて手首を内側に入れ、ラケットのヘッドを下に向けて後ろに引っ張る。後ろに引っ張るときにインパクトする。ラケットを後ろに引く時に身体も台の中に入れた左足も同時に**後ろに引っ張る**。
- 身体を斜めに入れる事でヘッドもより回る。身体をしっかり入れる事でコースを分かりにくくする。
- 後ろに強く引っ張るほどスピードが出る。
- 手首と腕をインパクトと同時に後ろに振り抜く。十分引き付けて**左脇腹**でボールを^{とら}捉え、後ろに引っ張る。インパクトの時しっかり左足に**体重を乗せる**。振り抜いて深く入れる。
- ロングサーブはチキータしにくい為注意する。
- ラケットの先端が球の外側を捉える。

ダブルスの動き方

右と右のコンビ

- 自分が打球したらパートナーにスペースを空ける。打球後止まってはいけない。パートナーの目を^{さえぎ}るから打球後最短距離の半円を描きながら右小回りして後ろに回って行く。これはフォアにボールが来た時で、バックにボールが来た時にはバックハンドを振って左回りして後ろに回って行く正確に打って素早く動く様に心がける。
- ダブルスのサーブで一番大切なのはセンターからセンターにボールを出すのが基本。パートナーがレシーブしやすくなる。但し作戦的にコースを散らすことも大事
- ダブルスのサーブは切れていなくても良いからネットすれすれに小さなサーブを低く出せる事。(パートナーが対応しやすい利点がある。)
- レシーブからストップ又は払える様に練習する。そうすればレシーブから先手が取れる。
- パートナーが打った方向に自分も打つ(相手を重ねたいから)
- ストレートコースに上手に狙える事によって勝ちやすくなる。(継ぐときも同じ)
- 左と右が組めばオールフォアで出来るだけ打てる様に。
- 逃げながら打たないで、ちゃんと打ってから逃げる。

動き方の基本(右利きの一例)

右と右のコンビ①

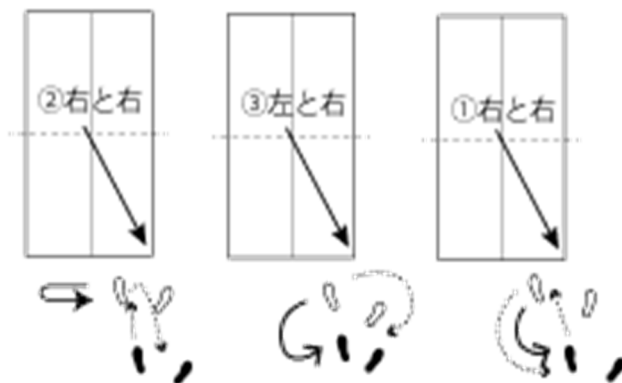
二人とも左(右)小回り。(打った人が打球後左(右)に小回りしながらパートナーにスペースを空ける方法)

右と右のコンビ②

一人が主として左右にもう一人は主として前後に動く。

左と右のコンビ③

打球後一人は主として左小回り、もう一人は主として右に小回りに動く。(参考図)



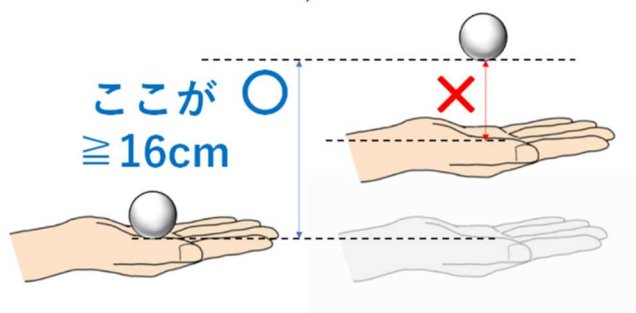
ダブルスのレシーブ(左利き)

- ストレートに払うにはラケットを垂らして柄の方から入り右足を入れ、敬礼する様にコンパクトに弾く、脇を締め肘が上がらない様に払う。
(常にストレートに入れる様に心がける)
- 人差し指を丸めて、払うときVで扇の様に払う。(身体が逃げながら振らない)
- フォアに払うにはラケットの先の下側でひっかけて右横にシュートを掛ける。
- 構え方は左足がエンドラインの延長線上でラケットが卓球台の半分くらいの所で構える

サーブを出す時の注意点

トスを16cm（ラケットの横幅）真っすぐ上に上げる（反動で下げながら上げない事）そして手のひらを開く、台より外でトスをする事。

投げ上げ直前 → 投げ上げ後



卓球サーブ 16cm投げ上げルールで重要な距離

フォア下回転サーブの切り方

- 親指と人差し指に力を入れ、あとは中指で支え緩く持ち一瞬に指に力を入れて切り、止める。
- ラケットの面を上向きにしてボールの下部分を当てて転がし当て、当たる場所はラケット先端下の方、2時の所（左利き）に薄く長く転がし、切った瞬間振り戻す（止めても良い）切る時当たる場所は身体の近く、膝をクッションにしてネットの高さ位で切る。切る下回転サーブは底を捕らえる。

バックショートサーブ

- 相手のフォア前にサーブを出す、相手から見ればフォア前は身体から一番遠いコースであり、シェークハンド選手は手首が利きづらい。
- 相手にツツかせる様にする時は小さく切って出せる事が大切。ストップレシーブに注意。
- 台上で2バウンド。（大きいバックスイングから小さく出せる様に）

フォアのロングサーブ・バックロングサーブ

トスを上げて台の近く低い所でインパクトし最も身体に近い所を出す。なるべく低くて速いロングサーブを出すように。深く、低く勢いをモットーに!!

- ボールをトスしたら身体を捻りながら打つと回転力アップ。肘は畳んで上腕を振り切る。
- 上回転ボールとナックルボールを出せる様に。（同じフォームに見える様に）

【 スイングを当たる瞬間に下から上に速く出す→上回転
スイングを当たる瞬間に上から下に速く出す→ナックル 】

投げ上げサーブの下回転（バック）左利き

- 右後ろからボールの下を捉える、ボールが落ちてくるタイミングに合わせてボールの下を捉える事。（タイミングが大事）
- 当たりはなるべく擦るイメージで長くラケットにのせる事。
- 上回転は下回転と同じモーションで、しっかり上を捉える。インパクト強めぶつつける感じで当てボールの上を擦る、そして身体を回転さす。

巻き込みサーブ（左利き）逆横回転サーブとも言う

- 巻き込みサーブはラケットを垂直面ぐらいに立て気味に構えて、トスを上げてテイクバックは前腕を引きます。そして当たる瞬間に前腕と手首でボールの外側を上からチョップする。（上からチョップする感じで打つと^{ちょう}超される）その時当たる瞬間に腰と膝を使うとボールが低く飛ぶ。
- ボールが当たる瞬間にお腹に力を入れると切れ味が増す。
- ラケットを立てながら先端に当て横に引っ張ると上回転が入り、そして伸びる。
- ラケットの中心で左から一直線に切ると横回転になる。
- 少しだけ面を開き気味に出すだけで横の強い下回転系の巻き込みになる。
- ラケットを右足に体重をかけ台の方に振ると下回転が入る。
（左足を後ろに下げて足の向きを斜め後ろでひねる。ラケットをL字型にして台と直角にした状態、トスを上げて斜め上から右下にかけてボールの左側を叩きつける様にチョップして出す。）
- ボールの後ろ側をインパクトするためラケットの面のフォア側が自分の方に向く様に構える。
スイング方向は台に平行、左側に向かってスイングしながら身体を回転さす。

【 身体の後ろでインパクト → 横上回転
身体の前でインパクト → 横下回転 】

ナックルサーブのチェックポイント

- ボールがしっかりナックルになっているか。
- バウンドが低くスピードがあるか。
- インパクトの瞬間ラケットの角度とボールの押しがしっかりしているか。
- サーブを出した時、台に落ちた時少し下回転が掛かる様に。
- ナックルサーブは無回転なので、回転の変化は無いがボールの飛び方の変化は色々ある。
- ナックルサーブはレシーブがやり難く^{にく}ラケットの角度、腕の振り方、手首の使い方が難しいので効果がある。

試合で得点に成る為の心構え

- 相手より一本多く入れる。
- 相手を不利にさせて攻撃する。
- 相手を少しでも身体を崩させるコースを狙う。
- プレー中、早く相手のウイークポイントを見つけそこを徹底して攻める。
- チャンスボールが来たら絶対ミスせずに打てる様に。（しっかり足を動かす）
- 自分の得意パターンに持っていく。
- 「絶対勝つ」という気持ちを大切に。
- 試合は11本3セット先取の為、ジャンケンをした時レシーブを先にする。

（8対8になればサーブを取れるから）

グリップの種類

ストレート (ST)
フレア (FL)
アナトミック (AN)

真っすぐ握れるグリップを選ぶ事。

グリップの握り方

- フォア主戦型 (中指の付け根にグリップが来る)
- バック主戦型 (中指の第一関節にグリップが来る)
- バランス型 (中指の第二関節にグリップが来る。) **基本型**
- 両方主戦型 (フォアを打つ時とバックを打つ時に握り方を変える。)
※フォアハンドグリップの時は親指を余り立てないように握る
バックハンドグリップの時は親指を立てる。

ラケットの握り方の基本

- 浅すぎず、深すぎない事。
- ラケットの先端が前に来ている事。
- 人差し指はラケットの縁に来ている事。
- 握る力は優しく握る事、強く握らない様に。
※まずL字型の手を作り親指と人差し指の間にラケットのグリップを当てそして挟む。
最初は深く握りラケットの軸が前に来ている事、そして中指、薬指、小指でグリップを優しく握る (基本型)

ラケットを浅く握る人

浅く握る事で手首がしなり、ラケットヘッドが下がるのでラケットの先端が回りやすい。打つ時に小指に力を入れしっかりグリップを押さえて打球するので安定して打てる。

ラケットを深く握る人

角度は固定して安定して打つ事が出来るが、ラケットの先端が自然と立ってしまうのでしなって打つ事が出来ないため、ハーフロング (台からのツーバウンドの球) 打ちが難しくなる。

※最初は基本のグリップで練習して慣れてきたら自分のグリップはどの型か決め、決めたら余り変えないで技術を磨く。打球の瞬間に強く握る感じで打つ。

サーブの基本

- ショートサーブはボールを薄く捉える。
- ロングサーブはボールを厚く捉える

バックドライブのスイング

- 肩と前腕でスイング、手首は余り使わないで手首を折った状態で振る。
- 打球点（ボールと体の距離は同じ）
 - 浅いボール→打球点を落とす
 - 深いボール→バウンド直後

ラケットの特殊素材

インナー（特殊素材の外側に2枚の木材版がある）

- 接触時間が長い、しなりがある
- 球もちが良い
- 回転が掛けやすい
- 威力が出にくい
- ボールが弧線を描く

アウター（特殊素材の外側に1枚の木材板がある）

- 接触時間が短い
- しなりが無い、硬い
- 球持ちが悪い
- 回転が掛けにくい
- 威力、反発力がある
- 弾道が直線的

ラケットの特殊素材の性能

ALC 柔らかめでコントロール重視型

ZLC 反発力強めで威力重視型

5枚合板、7枚合板の違い

枚数 違い	5枚合板	7枚合板
ラケットの厚さ	薄め	厚め
接着材の量	少な目	多め
接触時間	長め	短め

※負ける時こそ成功への近道と思え！

※メモ欄

[illegible]