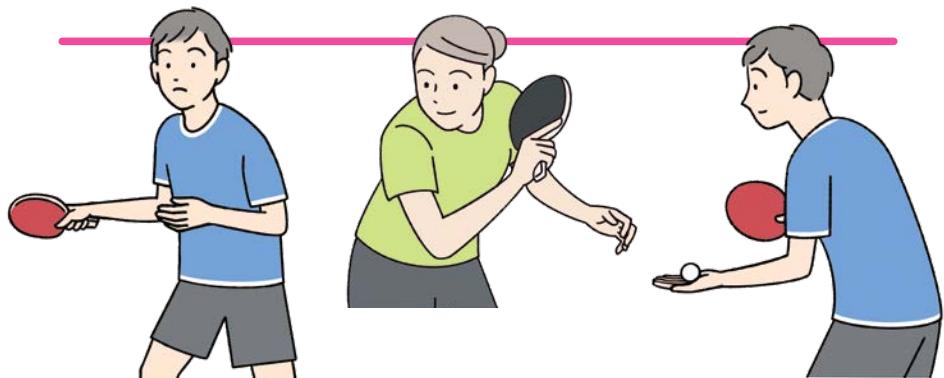


入部からの3ヶ月間を
サポートする

Basics of Table Tennis

いまから



卓球！

新入部員用



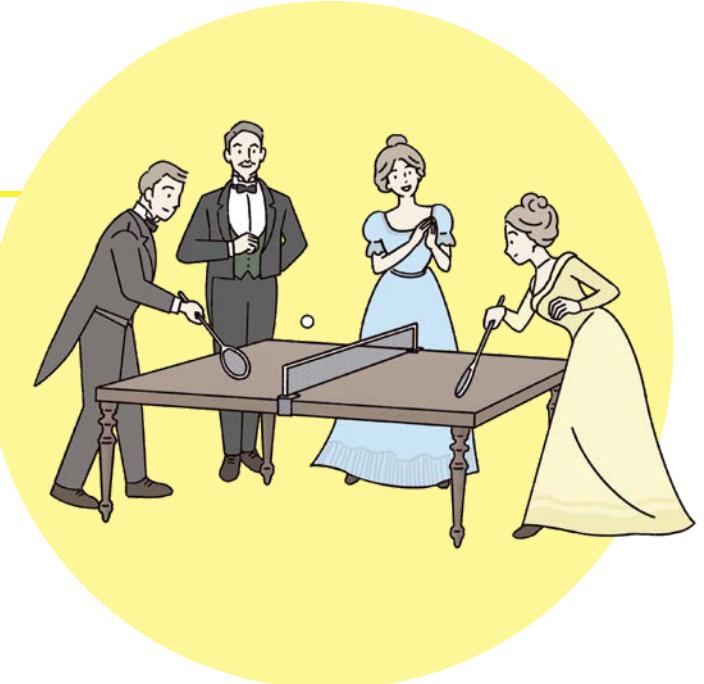
BUTTERFLY



卓球の魅力にせまる

卓球のはじまり

英国で雨の日に退屈して始めた遊びが卓球の起源といわれている。最初はシャンパンのコルクをボールに、葉巻ケースのふたをラケットにして正装で楽しんだのだと。やがてバンジョーラケット(木材のフレームに羊の皮を張ったもの)も登場した。20世紀に入るとPing Pongとして世界的ブームになり、やがてTable Tennis=卓球という競技に発展した。



世界中の人人が 楽しんでいる

現在、国際卓球連盟に加盟している国や地域は220を超えてる。アジアはもちろんヨーロッパでも人気が高い。卓球することで世界中の人と友達になれるかもしれないね。



まばたきできない!?

卓球のトップ選手の打球のスピードは時速100km近いといわれている。卓球台の向こうから時速100km近いボールが打ち出されたら、どんな感じだと思う? お互に卓球台から1m離れた位置として、単純計算すると0.2秒で自分に飛んでくるんだから、まばたきしているヒマもないよ!



体格も年齢も関係ない

近距離で相手とボールを打ち合う卓球は、動く範囲がコンパクトだから体格や年齢の差が表れにくいスポーツなんだ。だから背が高くて低くても、技術をみがけば強くなれるんだよ。それに、いくつになってもできるので、生涯スポーツとして楽しむことができる。いろいろな人が一緒に楽しめるスポーツって、なかなかめずらしいと思わない?



日本は卓球強豪国

日本の選手は主要な世界大会で常に上位にいくこみ、世界の選手を相手にメダル争いをくり広げている。



水谷 隼

Jun Mizutani

うまくなればなるほど
楽しくなるのが、卓球
成長する楽しさは無限大！



中学2年生でドイツ留学 卓球が楽しくなってきた

5歳から両親に卓球を教わっていました。小学生の頃から毎日3時間ぐらい練習をしていて、卓球をしながらの生活があたりまえでした。中学2年生の時にドイツに卓球留学しました。周りは反対しましたが、僕は人とちがう道を選びたかった。留学してからは好きなペースで好きな練習メニューができるようになって卓球が楽しくなってきました。それまでは試合に負けたらおこられるからイヤだなという気持ちが先に立ってしまっていたのが、ドイツではそういうプレッシャーもなくなりました。自分は良い環境に行けば必ず活躍できる選手になれると思っていました。

卓球は他のスポーツと比べても、ダントツで練習時間が長いです。トップ選手は毎日7~8時間練習しています。強い選手ほど練習している。だからこそ、卓球の楽しさを覚えることも大切です。僕たちはすごく楽しんで毎日の練習を積み上げています。卓球はうまくな



ればなるほど楽しくなるんです。たとえ壁にぶつかったとしても、この壁の先には成長が待っているんだと思うとわくわくを感じます。楽しさは無限大だと思います。

ボールをたくさん打って 感覚を身につけよう

うまくなるにはとにかく練習あるのみ！最初はたくさんボールを打ってボールと友だちになってください。最初はねらったところに打つのは難しいですが、だんだんとせまいスポットをねらえるようになります。そうすれば、ボールをつかむ感覚も分かってきます。そして、トップ選手のプレーを見ることも大切です。選手によってフォームは少しずつちがうけれど、基本は同じ。フォアハンドは弧をえがいて打つんだな、バックハンドは体の正面で打つんだなど。自分でもまねできる基本を見つけることができるので、練習だけでなく試合を見て勉強するのも効果的ですよ。

僕は中学生の時には、大人に混じって試合をしてい

ました。こっちが全力で打っても相手は軽く返球してくるし、バーンと打ちこまれたら速すぎて対応できない。パワーのちがいを見せつけられました。でも、卓球のおもしろいところはスピードや戦術などでパワー不足をカバーできるところなんです。身長が低かったり、力がなかったりしても勝てる可能性はある。練習すれば必ずうまくなるので、信じてがんばってほしいです。

卓球はすごく奥が深い 長く続けられるスポーツ

初心者の方には、コントロール重視のラケットがオススメです。一方、パワー重視のラケットだと反発が強い分、ボールのコントロールが難しいです。だんだんうまくなってきたらパワー重視のラケットにかえればいいと思います。

ラバーとラケットの組み合わせはたくさんあるけれど、うまくなると、だいたいみんな同じものを使うようになります。僕は、人と同じのはイヤだから、だれも使ってないようなものを選んで、みんなが僕のまねをし始めたころにはまた別のものを使ってみるとか、よくやってましたね。

用具も大切ですが、メンタルも卓球にはすごく大切です。僕自身は相手との心理的なかけひきを楽しむタイプです。試合前に最初の一本から最後の一本まで頭の中で試合展開を組み立てます。もちろん相手も僕を研究してきているので、さらにその裏をかいたり。試合前も試合中も相手をよく観察しています。例えば、サービスを出すときの手がふるえていないか。勝負どころでなかなかサービスのかまえに入れない選手も



いる。不安そうにしているか、自信に満ちあふれているか。表情一つとっても次のプレーを予測する手がかりになります。

もちろん僕だってオリンピックの決勝では体がふるえるような緊張を感じました。でも、緊張しているのは相手も同じ。自分の緊張と向き合って、その中でも自分は何ができるか冷静に見つめます。日ごろの練習や試合経験を積み重ねることが自信につながると思います。ラリーに勝つ技術とか、自分に合った用具選び、そして目には見えない心理戦も卓球では大切で、そのすべてが卓球の奥深さだと思います。卓球は一度始めたらずっと続けられるスポーツです。一人ではできないから、いっしょにやる仲間ともすごく仲良くなれます。ぜひ、楽しく卓球を続けてください！



Profile

1989年6月9日生まれ。静岡県磐田市出身。オリンピックは、北京大会、ロンドン大会、リオデジャネイロ大会(男子シングルス銅メダル、男子団体銀メダル)、東京大会(混合ダブルス金メダル、男子団体銅メダル)に出場。全日本卓球選手権大会男子シングルス優勝通算10回。

Mizutani DATA

勝負カラー	ピンク
好きな食べ物	カレー
試合の前に食べるもの	しょうが焼き
好きな音楽	バラード
自分の性格を一言で言うと	個(自分の個性を生かして、人とはちがう道を選ぶから)
卓球選手にならなかつたら	別競技のアスリート

ラケットを選ぼう

シェークハンド



握手(shake hands)するようににぎるからシェーク。フォア面とバック面の両面にラバーを貼り、両方の面を切り替えてプレーする。多くの人が使っているよ。

シェークハンド グリップの形状



FL(フレア)

重心がグリップよりにあり、手のひらにフィットしやすい形状。



ST(ストレート)

同じ幅で直線的なグリップ。打法によってにぎり方を変えやすいのが特徴。



AN(アナトミック)

形状が波形になっていて、手のひら全体にじむ安定感のあるグリップ。

ラケットのタイプ



攻撃用シェーク

ドライブやスマッシュを多用して積極的に攻撃する選手に適した、威力の出るラケット。

カット用シェーク

反発力を抑え、カットの安定と反撃の鋭さを追求した、カット主戦型専用のラケット。

ペンホルダー



ペンを持つようににぎるからペンホルダー。表面と裏面の両面にラバーを貼るタイプと、片面のみにラバーを貼るタイプがあるよ。

ペンホルダーの形状



中国式

ラケットの操作性がよく、台上や前～中陣でのプレーにやりやすさを発揮する。裏面にラバーを貼りやすいのも特徴。



日本式

片面のみにラバーを貼ることが多いタイプ。



日本式(反転用)

ラケットの両面にラバーを貼ることができる。異質のラバーを貼り、多彩な球質をつくり出す選手に適した反転用ペン。

Point

マイラケットの選び方



ラケットとラバーは別売りのものがオススメ

※お店によっては別売りのものを貼り合わせて売ってることもあるよ

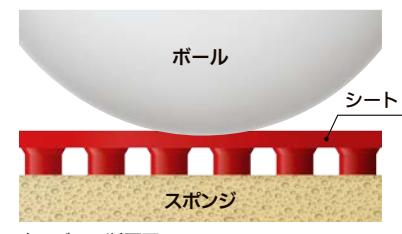
ラバーを選ぼう

多様な回転を生み出すラバーの世界！

回転をかけやすい裏ラバー



ラバーの中でもっとも使用されているのが裏ラバーだ。裏ラバーはボールとの接触面積が大きく、回転をかけやすい。



Point

ラバーの色

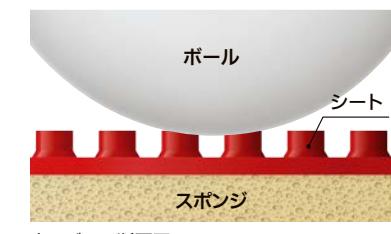


両面にラバーを貼る場合はフォア面(表面)とバック面(裏面)で違う色のラバーを貼る

回転の影響を受けにくい表ラバー



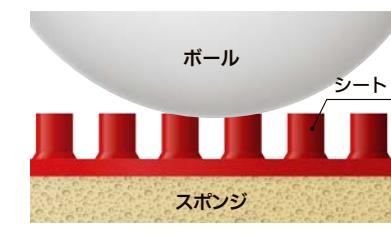
ボールとの接触面積が小さいため、球離が速く、相手の回転の影響を受けにくい。



使いこなしたらすごいツブ高ラバー



打球時にラバー表面の長いツブが変形することにより、さまざまな変化ボールが出る。



戦型を知ろう

いろいろなプレースタイル(戦型)が分かると卓球がもっと面白くなってくる。

シェーク攻撃型

現在、トップ選手の多くがシェーク攻撃型で、男女とも世界ランキング上位者のほとんどがこの戦型。フォアハンドとバックハンドの両方からドライブ(ボールに前進回転をかける技術)で攻撃するのがプレースタイルの特徴。用具は、攻撃用シェークの両面に裏ラバーを貼る。



ペンドライブ型

ペンに裏ラバーを貼り、フォアハンドを中心にプレーするのが特徴。ラケットには大きく分けて「日本式」と「中国式」の2つがあり、日本式ペンは表面にのみ裏ラバーを貼り、中国式ペンは表面だけでなく裏面にもラバーを貼ってシェーク攻撃型のようにバックハンドでプレーする。



シェーク異質型

攻撃用シェークの一方の面に裏ラバーを貼り、もう片方の面に表ラバーやツブ高ラバーなどの異質ラバーを貼った用具を使う。それぞれのラバーの球質の違いを生かしてチャンスをつくったり、相手のミスを誘ったりするプレーが持ち味。

ペン表速攻型

ペンに表ラバーを貼った用具を使う。台から離れずに、ボールをたたくように打つスマッシュを武器に速いピッチでプレーするのが特徴。

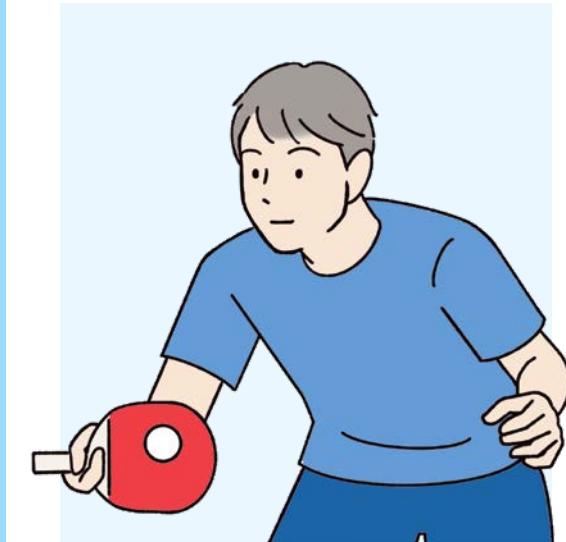
カット主戦型

台から距離を取り、ラケットを上から下に振り下ろすカット(ボールに下回転をかける技術)で相手の攻撃をしのぐ。守備的な戦型だが、近年では高い攻撃力を身につけた選手が活躍している。



ツブ高攻守型

変化ボールが出やすいツブ高ラバーを使って相手をほんろうするのがプレーの特徴。反転用ペンの片面にツブ高ラバーを貼り、もう一方の面に裏ラバーや表ラバーを貼ったラケットを使う。



Point

自分の戦型を考えてみよう

- みちかな人のプレーを見てみよう
- トップ選手の試合から戦型を学ぼう
- あこがれの選手を目指すのもいいね



卓球ショップへ行こう

自分にぴったりのラケットを選ぶには、実際に卓球ショップで手に取ってみるのが一番！

マイラケットと出会うまで

① ここが 卓球ショップだ！

卓球ショップは、卓球用品を多数取りそろえている。卓球の用具は種類も多く、自分で選ぶには専門的な知識も必要なので、分からぬことがあるのは当たり前。恥ずかしがらずにどんどん店員さんに聞いてみよう。きっと豊富な商品知識でアドバイスしてくれるよ。



② ラケットとラバーを 選ぶ

まず、店員さんに初心者であることを伝えよう。初心者でも扱いやすいラケットとラバーをいくつか紹介してくれるはずだよ。ラケットはグリップもいろいろあるので、できれば実際にぎらせてもらって確かめてみよう。試し打ちができるお店もあるので、もし迷ったら実際にボールを打ってみるといいね。



Point

予算はどのくらい？

ラケットもラバーも値段はいろいろ。でも初心者向けのものなら、ラケット本体とラバーを合わせて1万円前後くらいが一般的。ラケット本体は長く使うことが多いので、実際に手に取って重さやにぎりの感触を確かめて納得したものを買おう。ラバーは約3カ月で貼り替える消耗品だから、最初から高価なものを選ぶ必要はなく、だんだんレベルアップしていくばいいよ。



③ ラバーも 貼ってくれる

ラケットとラバーを選んだら、それを貼り合わせてもらおう！



試し打ちができるお店もあるよ

④ マイラケット完成！



一緒に試そう

シューズは 試しばきしよう

サイズはもちろん、シューズの重さや、足首が自由に動いて前傾姿勢がうまくとれるかなど、鏡の前で確認しよう。新しいシューズは少し硬いけど足の痛みはないかな？ 練習を重ねると靴底が削れて滑りやすくなるのでプレーしづらくなったら買い替えを考えよう。ケガに気を付けてプレーしよう。



全国の卓球ショップは22-23ページへ →

卓球に必要なアイテム

いきなり全部そろえなくても大丈夫。長く続けていくために必要なアイテムからそろえていこう。

ウェア



ゲームシャツ



ゲームパンツ

動きやすい服なら何でも練習できるけれど、やっぱり卓球専用のウェアを着ると気分がちがうよね。動きやすさはもちろん、速乾性にも優れている。部活の練習で何を着るか決まっているかもしれないけど、確かめてから購入しよう。大会によってはJTTA(日本卓球協会)公認マークが付いた競技用ウェアを着用しなくてはいけないというルールがあるよ。

ケース



ラケットやボール、メンテナンスグッズが収納できる専用ケースがあると便利だね。大切なラケットがぶつかってキズつくこともないし、忘れ物防止にもなるね。



使用例

シューズ



卓球は前後左右に激しく動くスポーツ。ハードな動きを支えるために、卓球の動きを研究して開発された専用のシューズを履こう。

ボール

卓球のボールはプラスチック製で直径40ミリ、重さは2.7グラム。いつでも練習できるように必ず用意しよう。



高品質で試合でも使用されるスリースター



多球練習やサービス練習におすすめのトレーニング用ボール



メンテナンスグッズ

ラバーをきれいにしたり、保護したり。ラケットの側面を保護したり、グリップにテープを巻いてカスタマイズしたり。いろいろなメンテナンスグッズがあるんだ。正しくメンテナンスすると、大事なマイラケットを長く使えるよ。



フィルム



ラバーケアグッズ(セットタイプ)

クリーナー(泡タイプ)
使用例

プロテクター



使用例

用具のメンテナンス方法は次のページで →

メンテナンスが大切

ラケットは大事な相棒。練習の後はちゃんとメンテナンスしておくと長く付き合うことができるよ。

① ラバーをきれいにする

ラバー表面のシートはデリケートで、ボールを打つたびにほこりが付き、摩耗していく。ケアをせずに放置しておくと回転や弾みなど、性能の低下が早まりやす

い。練習や試合のあとはメンテナンスグッズで定期的にケアをして、ラバーの性能を長持ちさせよう。

裏ラバーのお手入れ



表面にクリーナーをつける



クリーナーをふきとる



スポンジ

表ラバー・ツブ高ラバーのお手入れ



表面にスプレーイタイプのクリーナーを吹きつける



ブラシでゴミをはらう



ブラシ

Point

おつかれさまのサイン

- 約3カ月がラバー交換の目安
- 表面のツヤがなくになって白っぽくなってきた(裏ラバー)
- ツブが切れかかってきた(表ラバー・ツブ高ラバー)

② ラケットの側面を保護する

ラケットの側面を保護するのがプロテクターだ。角にガツンとぶつけると、大事なラケットにキズがついてしまうし、ちょっと心もへこんじゃうよね。プロテクターはラケットとラバーの側面保護にもなるし、デザインも豊富だから自分だけのラケットにカスタマイズできちゃうんだ。



プロテクターを貼る

③ ラバーを保護する(裏ラバーのみ)

ラバーをきれいにしたら、フィルムを貼って保管しよう。フィルムを貼っておけばキズや汚れからラバーを守ってくれる。フィルムはいろいろなデザインのものがあるよ。



フィルムを貼る



フィルムをカット

※表ラバーやツブ高ラバーにはフィルムを貼る必要はないよ。



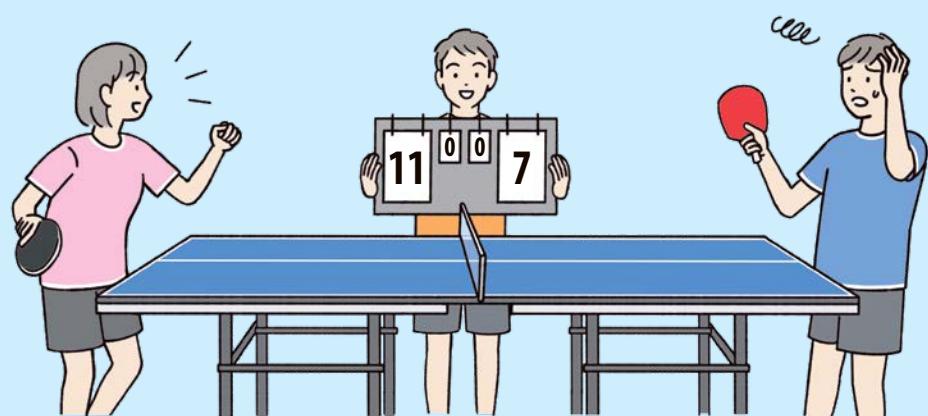
ケースにしまっておこう!

卓球のルールをおぼえよう

ルールはプレーをしながら身につけていこう！

試合の基本ルール

- ジャンケンなどでサービス、レシーブ、またはエンド(コート)を決める
- サービスは2本交替
- 1ゲーム11点制
- 10-10になった時には、2点差がつくまで試合が続く、その間、サービスは1本交替
- 5ゲームズマッチのときは3ゲーム先取すると勝利



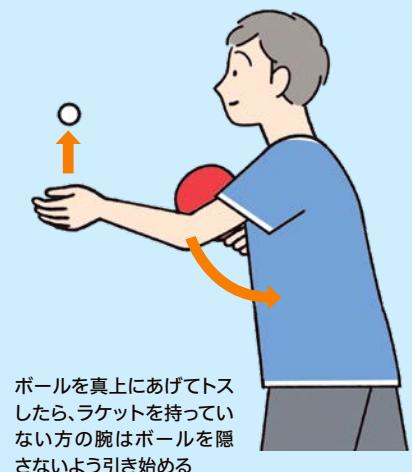
Point

審判のやり方はいろいろ

- 正式なルールでは試合には主審と副審がつく
- 地域の大会では自分たちのチームから審判を出すこともあるし、負けた選手が次の試合の審判を1人でつとめることもあるよ

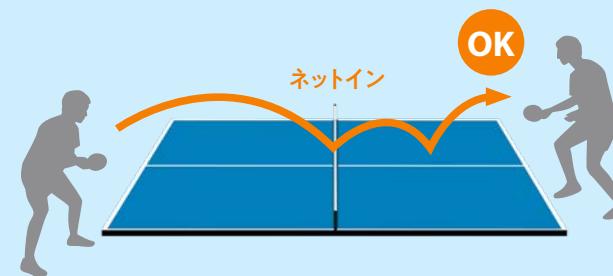
サービスの基本ルール

- 手のひらを開き、その上でボールを静止させる
- 16cm以上、ほぼ垂直にトスする
- 落ちてくるボールを台より高い位置で打つ
- 自分のコートで1回、相手コートで1回バウンドさせればOK！
- ネット(またはネットを支える支柱)に触れて相手コートにバウンドしたサービスはやり直し



リターンの基本ルール

- 相手の打球が自分のコートに1回バウンドした後、相手コートにバウンドさせるように打ち返せば返球成功
- 打ったボールがネットに触れて、相手コートに入ってもOK
- 打ったボールが台の角、ふち(エッジ)に当たった場合もOKただし、ボールがサイド(側面)に当たった場合はミス(失点)



保護者の方へ

スポーツに打ち込むことは子どもの成長に良い影響を与えます。あたたかく見守り、一緒に楽しみましょう。

気になる費用面

最初に買いそろえるものは学校の方針によって異なりますが、初心者向けのものならラケットやラバーを買いそろえて1万円前後くらいが一般的です。ラバーは消耗品なので、定期的に購入して貼り替えます。ウエアは、試合に出るために必要となるケースが多いですが、学校でそろえることが多いため、最初から無理に購入せず、学校の方針に合わせることをおすすめします。また、ハードなフットワークを支える卓球専用シューズを別途購入する場合もあります。



卓球は保護者も応援しやすい

個人戦があるので1年生でも試合に出されることが多いのが卓球。試合の応援はもちろん、動画を撮っておいて後で一緒に試合を振り返ってみたり、卓球ノートをつけたり、保護者も一番の応援団のような気持ちで関わることができます。思春期を迎える子どもとの卓球を通じた新たなコミュニケーションが生まれるかもしれません。



親子で卓球はじめました！

息子をきっかけに始めた卓球でコミュニケーションが増えました

Wさん家族 息子／高校2年生、父／40代

Q 息子さんはいつから卓球を始めましたか？

小学校6年生の冬頃から近所の卓球教室に通い始めて、中学校で卓球部に入りました。

Q お父さんが卓球を始めたきっかけは？

息子が卓球を始めて試合の応援に行くようになりました。動画を見たり、本を読んでも、卓球経験がないのでうまくアドバイスができませんでした。ちょうど40歳になった頃で、自分でも何か運動したいと思っていたので、息子と同じ卓球教室に通い始めました。

Q 親子で卓球をしていて良いことはありましたか？

劇的に会話が増えました。ちょうど高校受験を控えていた時期でもあったのですが、卓球の話題に限らず日常でのやりとりが増えました。近所の練習場で卓球台を借りて息子から卓球を教わったり、息子の試

合の動画と一緒に見返したり、テレビで世界選手権を観戦したりということは、高校生になった今でも続けています。

Q これからも卓球を続けられそうですか？

卓球は年齢に関係なく手軽に始められて、ケガもないで続けられると思います。息子とは練習量が違うのでなかなか追いつけませんが、2人で試合ができるよう、あわよくば何ゲームか取れるようになります。また、卓球教室の社会人クラスではさまざまな年齢層や職業の人たちと練習するので、卓球仲間ができる楽しいと思います。



全国の卓球ショップ ※バタフライ特別会員店(2022年4月1日時点)

店舗名	住所	電話番号
スポーツショップキタザト	〒060-0051 北海道札幌市中央区南1条東7丁目15-16	011-210-1123
卓球ハウス・ファミリー	〒042-0941 北海道函館市深堀町32-52 ラフォーレ・トミー102号	0138-31-0008
スポーツショップ・ナガオ	〒070-0038 北海道旭川市8条通6丁目2500-18	0166-25-4858
卓球ショップワンスター	〒085-0058 北海道釧路市愛國東1丁目13番13号	0154-39-4649
卓球HOUSEアラキ	〒053-0054 北海道苫小牧市明野新町1丁目4-2	0144-57-2215
卓球用品専門店 乒乓球館(ひんぽんかん)	〒036-8182 青森県弘前市土手町210	0172-32-0575
花巻卓球センター高榮	〒025-0087 岩手県花巻市上町4-10	0198-23-5528
及川スポーツ店	〒023-0811 岩手県奥州市水沢寺小路2	0197-23-3727
卓球のタマチ	〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1丁目7-31 グランフェリア1F	022-299-3268
仙台卓球センター	〒983-0044 宮城県仙台市宮城野区宮守代3丁目7-4	022-284-8690
SPORTS ショウジ	〒981-3124 宮城県仙台市泉区野村鉢坂14-1	022-375-3358
竹谷スポーツ	〒010-0871 秋田県秋田市千秋中島町3-27	018-833-0038
タミヤスポーツ	〒014-0061 秋田県大仙市大曲栄町1-17	0187-63-1611
タキザワスポーツ	〒990-2423 山形県山形市東青田1丁目12-3	023-634-5588
ピンポンショップカネコ	〒992-0035 山形県米沢市太田町3丁目1-32	0238-21-3757
セントラル卓研	〒992-0045 山形県米沢市中央3丁目6-40	0238-24-3040
ナカジマスポーツ	〒999-3512 山形県西村郡河北町谷地中央5丁目5-15	0237-73-4611
ピンポンジョン	〒960-8001 福島県福島市天神町10-20	024-533-2299
遠藤スポーツ	〒970-8026 福島県いわき市平中町7-4	0246-23-8134
喜多方卓球ランド	〒966-0073 福島県喜多方市中町2892	0241-22-5113
サワラスポーツ	〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町271-1	029-246-3441
ゼネラルスポーツ	〒316-0003 茨城県日立市多賀町5丁目7-19	029-433-1025
ヨシムラスポーツ	〒300-0038 茨城県土浦市大町5-14	029-893-4432
KAMIWA SPORTS	〒304-0031 茨城県下妻市高道祖4216-22	0296-44-4644
サンスポーツ 牛久店	〒300-1222 茨城県牛久市南2丁目11-37	029-872-6460
ヨツクラススポーツ	〒319-2261 茨城県常陸大宮市上町383-1	0295-52-2115
イシザキスポーツ	〒320-0806 栃木県宇都宮市中央2丁目1-2	028-634-6469
カモチスポーツ	〒326-0044 栃木県足利市助戸1丁目612-2	0284-42-0517
タチカワスポーツ	〒327-0317 栃木県佐野市田沼町1256-1	0283-62-0565
ナルミヤスポーツ	〒324-0056 栃木県大田原市中央2丁目16-15	0287-23-6668
マエタク	〒321-0044 群馬県前橋市荒牧町1丁目22-18	027-234-6794
上毛卓球	〒371-0817 群馬県前橋市ぬで島町25-2	027-289-8788
高崎卓球	〒370-0801 群馬県高崎市上並横町346	027-362-6322
大宮卓球	〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町2丁目5-9 スズキビル3F	048-644-6158
東浦和卓球センター	〒336-0926 埼玉県さいたま市緑区東浦和3丁目13-1	048-874-7055
秋草スポーツ卓球専門店	〒334-0003 埼玉県川口市坂下町2丁目7-13	0482-83-1172
国際卓球 所沢店	〒359-0037 埼玉県所沢市くすのき台3丁目4-7	04-2991-1050
野沢スポーツ	〒355-0037 埼玉県東松山市若松町1丁目13-18	0493-23-2004
KASUKABE卓球	〒344-0065 埼玉県春日部市谷原2丁目1-9	048-753-6298
キムラスポーツ	〒366-0824 埼玉県深谷市西島4丁目1-18	048-571-0236
テーピュニスナガセ	〒335-0022 埼玉県戸田市戸上田1丁目9-9 ファーストマンション103	048-278-3914
山中スポーツ	〒364-0033 埼玉県北本市本町1丁目64-101	048-592-9706
卓球家840	〒340-0816 埼玉県八潮市中央2丁目5番5 大広第3ビル2F	048-997-4436

店舗名	住所	電話番号
スポーツショップアスリート	〒350-2204 埼玉県鶴ヶ島市鶴ヶ丘273-9	049-286-7288
卓球ショップフジタ	〒356-0032 埼玉県ふじみ野市富士見台14-12	049-277-8350
千葉卓球・千葉卓球センター	〒263-0015 千葉県千葉市稻毛区作草部2丁目4-26	043-253-1100
イガラシスポーツ	〒271-0073 千葉県松戸市小根本42-3 野口ビル102	047-365-1510
トランスポーツ	〒277-0014 千葉県柏市東3丁目2-22	04-7103-5551
卓球ショップユーアイ	〒277-0011 千葉県柏市東上町6-1	0471-63-3075
プロック	〒270-1143 千葉県我孫子市天王台1丁目13-2	04-7185-2226
アイエス卓球場	〒270-1432 千葉県白井市富士51-7-2	047-443-5110
サイタスポーツ	〒289-2143 千葉県匝瑳市八日市場口256	0479-72-0522
ナガイスポーツ	〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1丁目28-18 和光ビル1F	03-3205-1601
丸芝スポーツ	〒131-0043 東京都墨田区立花4丁目3-2	03-3613-0481
卓球専門店めいこう	〒144-0051 東京都大田区西蒲田5丁目3-21	03-3736-0235
国際卓球 渋谷店	〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目15-3 ブリメーラ道玄坂1F	03-3463-1660
唐橋卓球 代々木店	〒151-0025 東京都渋谷区代々木1丁目13-3	03-3379-5151
カタオカスポーツ	〒165-0025 東京都中野区沼袋1丁目44-3	03-3389-3577
クニヒロ卓球	〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目18-13 B1F	03-3393-2731
ワールドスペック	〒170-0013 東京都東池袋3丁目32-4 藤原ビル2F	03-5979-8699
丸善スポーツ	〒192-0053 東京都八王子市八幡町8-1	042-623-2264
卓球専門店トミオカ 八王子店	〒192-0046 東京都八王子市明神町3丁目8-12	042-646-5544
国際卓球 町田店	〒194-0013 東京都町田市原町田1丁目13-1	042-721-7041
多摩スポーツ	〒186-0001 東京都国立市北1丁目12-2	042-575-4722
卓球専門店のスポーツ	〒197-0803 東京都あきる野市瀬戸161-4	042-550-6876
国際卓球 上大岡店	〒233-0002 神奈川県横浜市港南区上大岡西2丁目9-28	045-844-2420
グリーンスポーツ 鶴ヶ峰店	〒241-0022 神奈川県横浜市旭区鶴ヶ峰2丁目23-23	045-371-1858
卓球専門店のスポーツ	〒251-0025 神奈川県藤沢市鵠沼石上1丁目3-1	0466-26-3355
岸田卓球場	〒252-0804 神奈川県藤沢市湘南台5丁目8-2	0466-77-6288
扇屋スポーツ	〒250-0012 神奈川県小田原市本町2丁目12-14	0465-22-2924
スポーツショップ21 秦野店	〒257-0011 神奈川県秦野市尻尾943-3	0463-85-1080
球スポーツ	〒243-0002 神奈川県厚木市元町9-26	046-224-4015
サイトウスポーツ	〒951-8046 新潟県新潟市中央区株川岸通2丁目2342	025-223-1959
ビンボンの広場	〒933-0026 富山県高岡市片原町15	0766-22-2358
扇屋スポーツ	〒921-8011 石川県金沢市入江1丁目125	076-291-4545
松平スポーツ	〒926-0021 石川県七尾市本府中町レ都3-1	0767-52-0055
フレンドスポーツ	〒910-0018 福井県福井市田原2丁目14番23号	0776-25-3385
ミナミ卓球用品	〒915-0806 福井県越前市本保町25-2	0778-22-3733
たくせん	〒380-0921 長野県長野市栗田850	026-226-0371
清水スポーツ	〒391-8011 石川県金沢市入江1丁目125	076-291-4545
松平スポーツ	〒926-0021 石川県七尾市本府中町レ都3-1	0767-52-0055
フレンドスポーツ	〒910-0018 福井県福井市田原2丁目14番23号	0776-25-3385
ミナミ卓球用品	〒915-0806 福井県越前市本保町25-2	0778-22-3733
ビンボンの広場	〒933-0026 富山県高岡市片原町15	0766-22-2358
扇屋スポーツ	〒921-8011 石川県金沢市入江1丁目125	076-291-4545
松平スポーツ	〒926-0021 石川県七尾市本府中町レ都3-1	0767-52-0055
フレンドスポーツ	〒910-0018 福井県福井市田原2丁目14番23号	0776-25-3385
ミナミ卓球用品	〒915-0806 福井県越前市本保町25-2	0778-22-3733
さんぎるアカデミー 卓球ショップ	〒930-0921 長野県長野市栗田850	026-226-0371
まるしん 松本店	〒390-0807 長野県松本市城東2丁目1-19	0263-31-9652
マスタカスポーツ 佐久平店	〒385-0029 長野県佐久市佐久平駅南11-4	0267-66-7070
大容スポーツ	〒501-3154 岐阜県岐阜市岩田東3丁目151	058-243-1467
田中スポーツ	〒500-8143 岐阜県岐阜市瑞雲町4丁目1	058-247-1661
服部運動用品店	〒503-0886 岐阜県大垣市郭町東2丁目86	0584-78-2872
カトウスポーツ	〒505-0041 岐阜県美濃加茂市太田町1749 春の屋ビル1F	0574-25-0865
プロショップ・スズキ	〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北2丁目4-59	054-247-4141

店舗名	住所	電話番号
卓球用品専門店ヤブサキ卓球	〒424-0834 静岡県静岡市清水区浜田町5-9	054-352-7788
卓球専門店ウエノスポーツ	〒431-0203 静岡県浜松市西区馬部町6042	053-592-0171
卓球専門店ぬまたく	〒410-0048 静岡県沼津市新宿町17-18	055-923-2851
卓球専門店フリック	〒426-0019 静岡県藤枝市天王町2丁目3-27	054-641-2543
サワキュウスポーツ	〒410-1118 静岡県裾野市佐野784-1	055-992-0462
タクシンスポーツ	〒456-0053 愛知県名古屋市熱田区一番丁目8-8	052-682-5068
加藤スポーツ	〒489-0875 愛知県瀬戸市市線町1丁目17	0561-84-1323
ヨネスポ	〒486-0957 愛知県春日井市中野町2丁目11-3	0568-31-5677
卓星スポーツ	〒442-0857 愛知県豊川市八幡町足洗6番地2	0533-89-0082
ナガイスポーツ	〒496-0802 愛知県津島市錦町13番地	0567-26-2692
大和スポーツ	〒474-0061 愛知県大府市共和町2丁目16-5	0562-46-6562
テーブルテニスストア	〒519-0504 三重県伊勢市小俣町宮前466-6	0596-63-9177
服部スポーツ 桑名店	〒511-0068 三重県桑名市中央町1丁目14	0594-22-0857
卓球専門店西飯スポーツ	〒510-0244 三重県鈴鹿市白子町69-9	059-386-7161
Sense Group	〒526-0003 滋賀県長浜市泉町1186-3	070-2306-0009
ピーウェイ 宇治店	〒611-0042 京都府宇治市小倉町久保11-1 岩井ビル新館1階	0774-21-5850
本町卓球センター	〒550-0005 大阪府大阪市西区本町1丁目9-19 名光通信社ビル2F	06-6556-7747
ハマダ卓球	〒556-0011 大阪府大阪市浪速区難波中1丁目16-6	06-6649-5324
テーブルテニスアルファー	〒532-0023 大阪府大阪市淀川区十三東2丁目6-32	06-6302-8066
岸田スポーツ	〒596-0076 大阪府岸和田市野田町2丁目18-14	072-438-6139
はごろも卓球スタジオ	〒592-0014 大阪府高石市綾園1丁目12-3-2F	072-266-3231
プロントシステム 東大阪卓球	〒578-0937 大阪府東大阪市花園本町1丁目3-4	072-963-0390
井上卓球用品	〒658-0047 兵庫県神戸市東灘区御影3丁目17-49	090-6757-2388
テーブルテニシショップ タカハシ	〒650-0027 兵庫県神戸市中央区中町通4丁目2-23 メトロこうべ地下街	078-360-4343
卓球・大好き・SHOP ちやふ	〒661-0043 兵庫県尼崎市武庫元町1丁目29-17	06-7165-5550
起己スポーツ	〒673-0885 兵庫県明石市桜町11-13	078-911-5148
ササキ	〒662-0916 兵庫県西宮市戸田町4-19	0798-22-1002
オギノスポーツ	〒664-0895 兵庫県伊丹市宮ノ前3丁目4-25	072-782-5246
マツヤスポーツ	〒675-1372 兵庫県小野市本町258	0794-63-5222
あいば卓球館	〒630-8115 奈良県奈良市大宮町2丁目5-17	0742-36-2146
スポーツ館ハラヤ	〒634-0063 奈良県橿原市久米町572-2	0744-27-9818
ワンステップスポーツショップ		



バタフライ・ホームページ
<https://www.butterfly.co.jp/>



卓球レポート
<https://www.butterfly.co.jp/takurepo/>



株式会社 タマス 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 1-7-1
お客様サポートセンター ☎ 0120-600-731(フリーダイヤル)