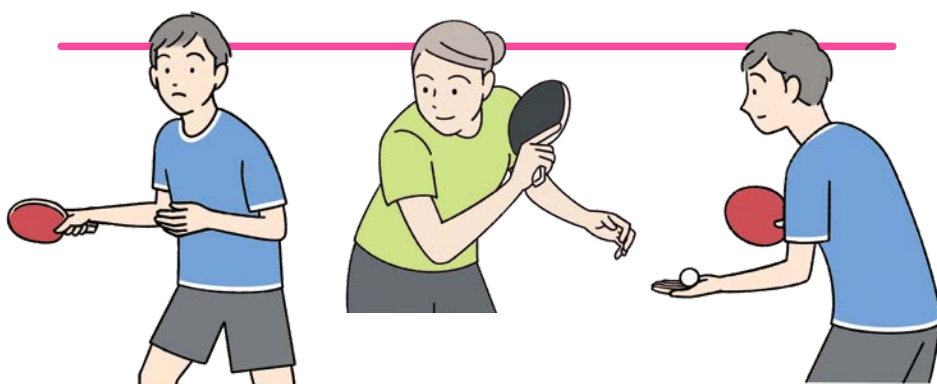


入部からの3カ月間を  
サポートする

Basics of Table Tennis

いまから



卓球!

新入部員用



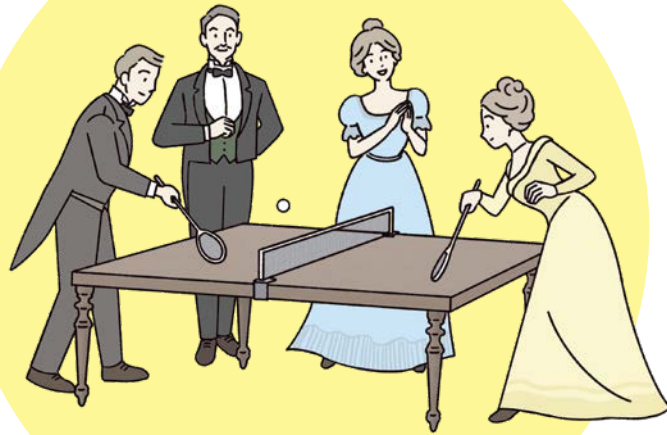
BUTTERFLY



## 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か。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。



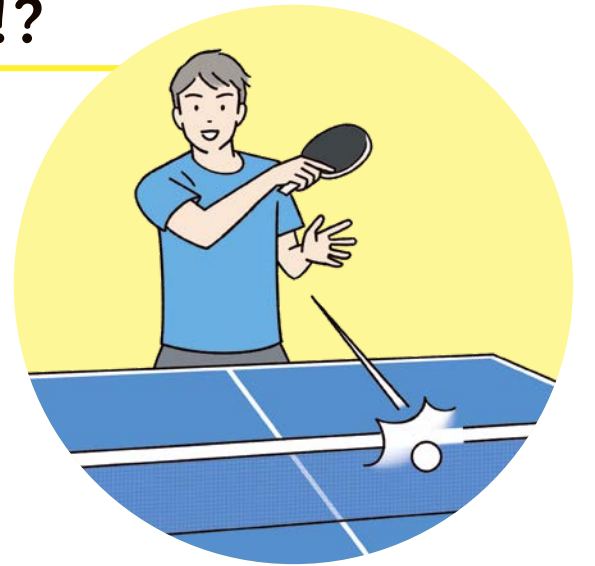
### 世界中の人が楽しんでいる

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



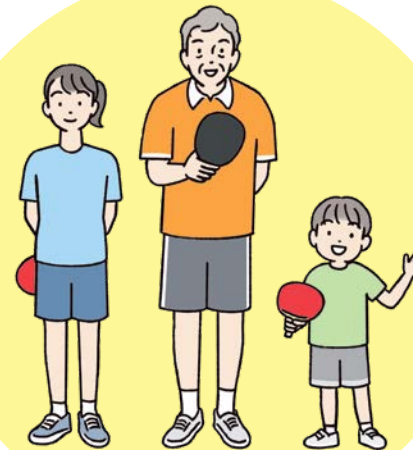
### まばたきできない!?

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? お互いに卓球台から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。だから背が高くても低くても、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<sup>きょうごう</sup>

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



## INTERVIEW

# 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！

めい



## 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んです。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ってきます。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と。自分でもまねで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。

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、よくやってみましたね。

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駆けひきを楽しむタイプです。試合前に最初的一本から最後的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、サービスを出す時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ったら	別競技のアスリート

# ラケットを選ぶ

## シェークハンド

握手するように



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前にあり、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(アノミック)

形状が波形になっていて、手のひら全体になじむ安定感のあるグリップ。

### ラケットのタイプ



ブレードが大きい

#### 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。

にぎり方(グリップ)によって「シェークハンド」と「ペンホルダー」の2種類のラケットがある。

## ペンホルダー

ペンを持つように



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



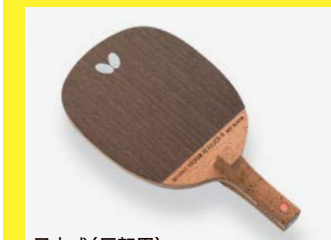
中国式

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いることもあるよ

# 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。

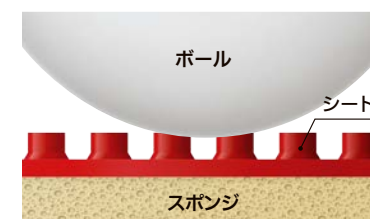


裏ラバーの断面図

## 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、球離れが速く、相手の回転の影響を受けにくい。



表ラバーの断面図

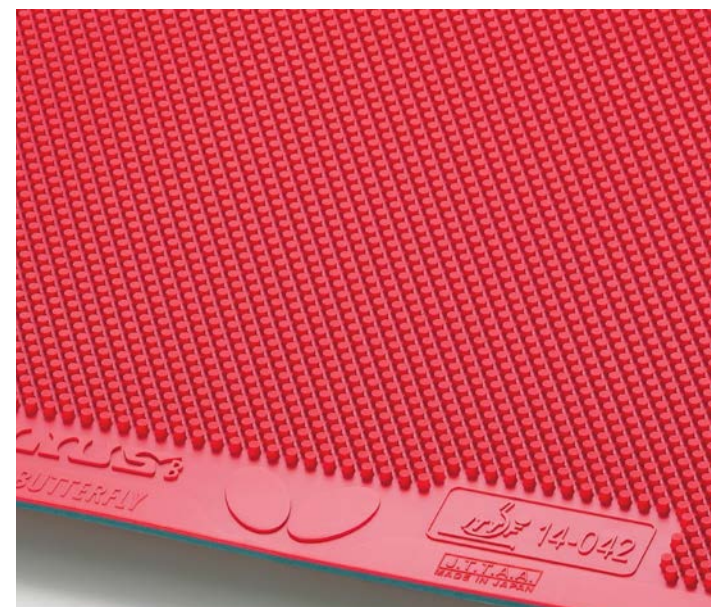
Point

## ラバーの色

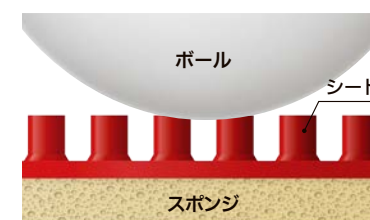


両面にラバーを貼る場合はフォア面(表面)とバック面(裏面)で違う色のラバーを貼る

## 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。



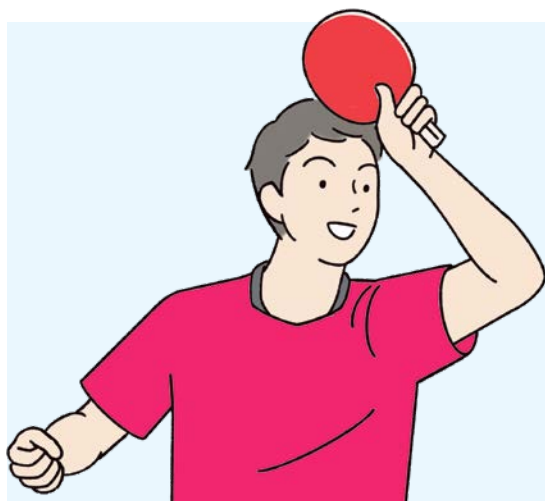
ツブ高ラバーの断面図

# 戦型を知ろう

いろいろなプレースタイル(戦型)が分かったら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。

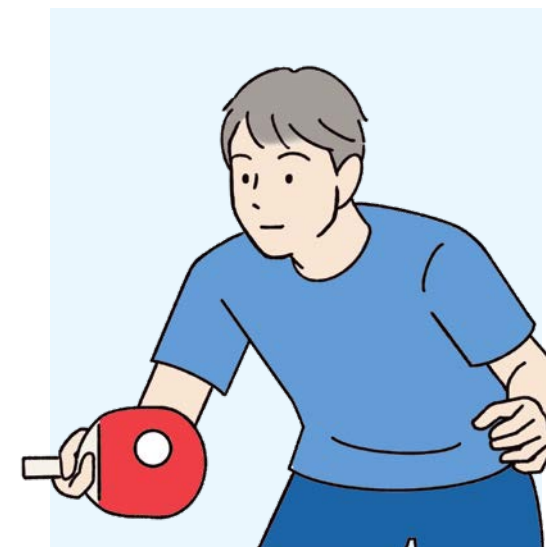
## カット主戦型

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

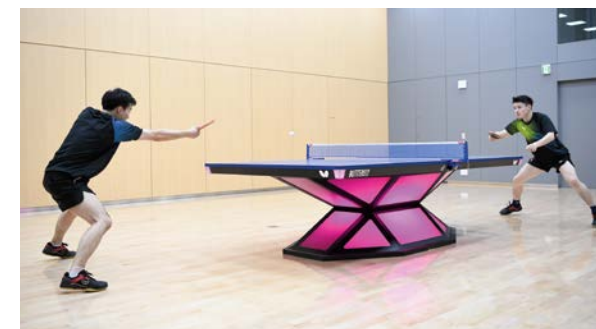
変化ボールが出やすいツブ高ラバーを使って相手をほんろうするのがプレーの特徴。反転用ペンの片面にツブ高ラバーを貼り、もう一方の面に裏ラバーや表ラバーを貼ったラケットを使う。



Point

## 自分の戦型を考えてみよう

- みぢ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

## 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、分からない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けばいいよ。



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！

### 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

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ので、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。



ゲームパンツ

## 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



## 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

## 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。



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



フィルム



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。練習の後にはちゃんとメンテナンスしておくで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、ボールを打った際にほこりが付き、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

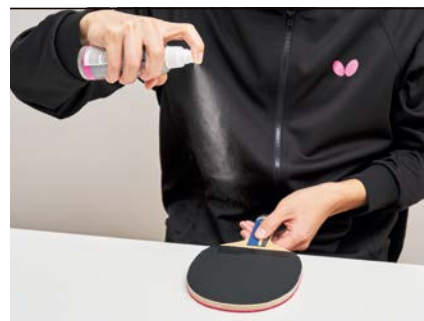


クリーナーをふきとる



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ちゃうし、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。



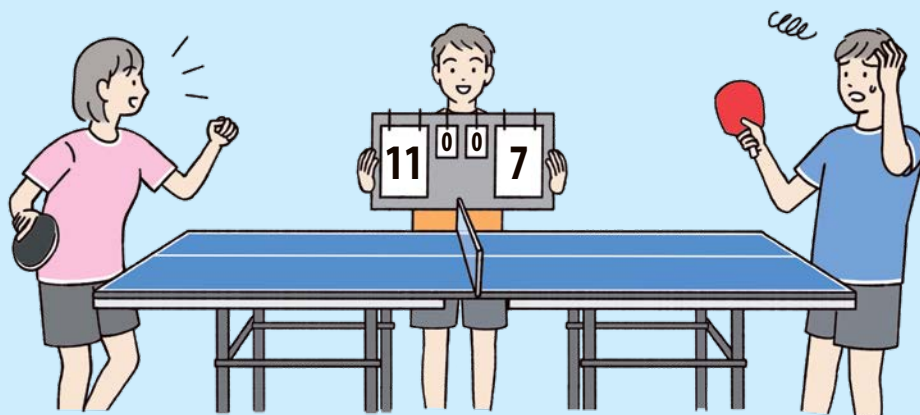
ケースにしまっておこう！

# 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



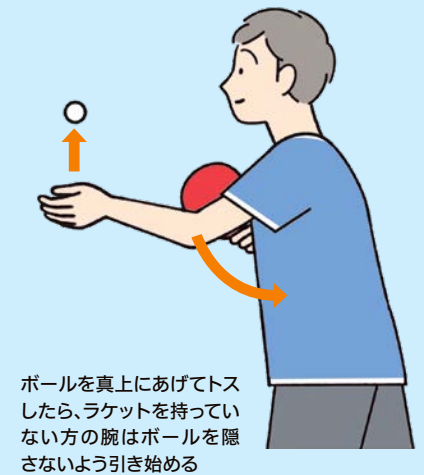
### Point

### 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

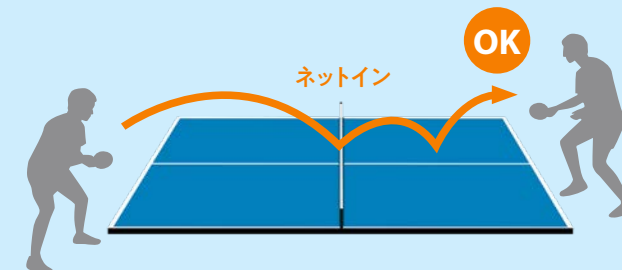
## サービスの基本ルール

- 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

合の動画を一緒に見返したり、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いています。

#### 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、ケガもないの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に、あわよくば何ゲームか取れるようになりたいですね。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、卓球仲間ができて楽しいと思います。



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・トミス-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 北海道釧路市愛国東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(びんぼんかん)	〒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 グランフェリシア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千代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鎧坂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
ナカジマススポーツ	〒999-3512 山形県西村山郡北町谷地中央5丁目5-15	0237-73-4611
ピンポンジュン	〒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	〒371-0044 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 群馬県高崎市上並榎町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
テーブルテニスナガセ	〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田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 千葉県千葉市稲毛区作草部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
ブロック	〒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 千葉県井井市富士51-7-2	047-443-5110
サイタスポーツ	〒289-2143 千葉県匝瑺市八日市場口256	0479-72-0522
国際卓球 高田馬場店	〒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 プリメーラ道玄坂1F	03-3463-1660
唐橋卓球 代々木店	〒151-0053 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 東京都豊島区東池袋1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
卓球専門店るのスポーツ	〒197-0803 東京都あきる野市瀬戸岡161-4	042-550-6876
国際卓球 上大岡店	〒233-0002 神奈川県横浜市中港南区上大岡西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
関水スポーツ	〒251-0025 神奈川県藤沢市鶴沼石上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 神奈川県秦野市尾尻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秋川岸通2丁目2342	025-223-1959
ピンボンの広場	〒933-0026 富山県高岡市片原町15	0766-22-2358
清水スポーツ	〒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部3-1	0767-52-0055
フレンドスポーツ	〒910-0018 福井県福井市市原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
まるしん 松本店	〒390-0807 長野県松本市城東2丁目11-19	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ザキ卓球	〒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郡町6042	053-592-0171
卓球専門店めまたく	〒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
サフキュウスポーツ	〒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3丁目8-8	052-682-5068
加藤スポーツ	〒489-0875 愛知県瀬戸市緑町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66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111-1 辻岩ビル新館1階	0774-21-5850
本町卓球センター	〒550-0005 大阪府大阪市西区西本町1丁目9-19 名光通信ビル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
フロントシステム 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
テーブルテニスショップ 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 ちゃぶ	〒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	〒634-0804 奈良県橿原市内膳町4丁目4-5	0744-47-3395
TTプロショップATS 鳥取店	〒680-0861 鳥取県鳥取市新34-3 石井ビル2F	0857-51-0511
PROSPORTS アサキ	〒690-0015 島根県松江市上乃木4丁目32-1 大野ビル2F	0852-61-5461
ワダ卓球	〒690-0017 島根県松江市西津田6丁目11-22	0852-25-4132
さんびるアカデミー 卓球ショップ	〒690-0045 島根県松江市乃白町薬師前3-3 さんさんビル1F	0852-67-5880
SRE卓球ショップ 浜田店	〒697-0015 島根県浜田市竹迫町2701-14	0855-22-6900
SRE卓球ショップ 出雲店	〒693-0007 島根県出雲市駅北町10-3 出雲駅アトナス出雲内	0853-31-9009
SRE卓球ショップ 益田店	〒698-0004 島根県益田市東町口1209	0856-31-4400
秋原卓球用具店	〒700-0024 岡山県岡山市北区駅元町25-22	086-252-3821
萩原卓球用具店 倉敷店	〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町539-1 古城ビル1F3号	086-424-5500
PINGPONG SLOW	〒708-0806 岡山県津山市大田493 パーゼルハイム1F-I	0868-32-9630
Ｋスポーツ	〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田425-7-2F	0865-42-5777

店舗名	住 所	電話番号
広島縫製	〒730-0804 広島県広島市中区広瀬町6-5	082-291-6161
ヒロタクススポーツ	〒733-0036 広島県広島市西区観音新町4丁目14-35 マリーナホップ敷地内観覧車付近	082-503-6033
卓球SHOP SK 鶴江スタジオ	〒735-0008 広島県安芸郡府中町鶴江2丁目17-3	082-207-0933
コスモスポーツ	〒751-0844 山口県下関市新垢田西町1丁目2-20	083-255-0155
TTプロショップATS 山口店	〒753-0824 山口県山口市穂積町1-2 リバーサイド山陽2号館	083-928-5461
ウチダスポーツ 卓球用品専門店	〒747-0807 山口県防府市桑南2丁目14-3	0835-25-2251
ヤマウチスポーツ	〒744-0012 山口県下松市北斗町8-21	0833-41-4355
卓球ショップぎいち	〒756-0091 山口県山陽小野田市日の出3丁目14-27 小野田オリエンタルホテル2階	090-7122-0606
マブチスポーツ	〒770-0901 徳島県徳島市西船場町4丁目27番地	088-626-3020
マブチスポーツ 高松店	〒760-0073 香川県高松市栗林町2丁目16-17 メゾン栗林104	087-812-2720
卓球ショップ バンバン	〒763-0071 香川県丸亀市田村町1271-1	0877-58-0302
タカタスポーツ	〒790-0023 愛媛県松山市末広町13-1	089-933-2020
ファミリー卓球	〒792-0811 愛媛県新居浜市庄内町1丁目11-61	0897-37-0841
ヨシダスポーツ	〒780-0043 高知県高知市寿町7-6	088-823-0355
南国卓球ごめん	〒783-0013 高知県南国市幸町1丁目7-12	088-819-2424
こそこのスポーツ 北九州店	〒800-0242 福岡県北九州市小倉南区津田1丁目1-3 山興電子株式会社津田工場気付	093-472-8454
高森卓球場	〒806-0049 福岡県北九州市八幡西区穴生2丁目13-7	093-622-6577
かしい卓球センター	〒813-0041 福岡県福岡市東区水谷1丁目15-3 多々良中学校正門前	092-672-5175
博多卓球道場	〒819-0005 福岡県福岡市西区内浜2丁目37-21	092-210-5721
アマツスポーツ	〒814-0133 福岡県福岡市城南区七隈3丁目21-23 福岡卓球センター内	092-863-9952
義美スポーツ	〒814-0171 福岡県福岡市早良区野芥8丁目30-29 初嘉T.T.C内	092-986-2674
卓球プロショップTOガーデン	〒830-0001 福岡県久留米市小森野1丁目11-1	0942-36-8808
こそこのスポーツ	〒816-0864 福岡県春日市須玖北9丁目40	092-588-6501
サンワード	〒811-3431 福岡県宗像市田熊3丁目1-1	0940-37-1234
永石スポーツ	〒840-0842 佐賀県佐賀市多布施1丁目6-27	0952-29-3103
鳥栖卓球センター	〒841-0014 佐賀県鳥栖市桜町1205	080-1775-5803
宝スポーツ	〒850-0044 長崎県長崎市天神町3-1 キタムラビル1F	095-845-3477
テーブルテニスショップタカギ	〒862-0950 熊本県熊本市中央区水前寺1丁目33-9-101	096-384-0707
まつしたスポーツ	〒860-0066 熊本県熊本市城山下代1丁目7-1	096-329-5953
ヒゴ鏡卓球場	〒869-4701 熊本県八代市千丁町太牟田2261-1	0965-46-0010
フォース卓球アカデミー	〒870-0846 大分県大分市花園2丁目10-26 正和園ビル2F	097-546-3313
ラリーON	〒871-0152 大分県中津市加来1498	090-4343-4319
卓球用品専門店おおの	〒880-0862 宮崎県宮崎市潮見町153-5	0985-26-0618
都城テーブルテニスクラブ	〒885-0021 宮崎県都城市平江町7-22	0986-51-9494
鹿児島卓球センター	〒891-0114 鹿児島県鹿児島市小松原2丁目17-21 白川ビル1F	099-268-1654
かごしま卓球アカデミー (AT卓球)	〒899-0405 鹿児島県出水市高尾野町下水流1347	090-7478-1409
P!co卓球場	〒895-0026 鹿児島県薩摩川内市東向田町7-20	070-7588-9100
外間スポーツ	〒904-0023 沖縄県沖縄市久保田1丁目4-15	098-932-1111
エナジック卓球アカデミー	〒901-1104 沖縄県島尻郡南風原町宮平455	098-889-5300



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)