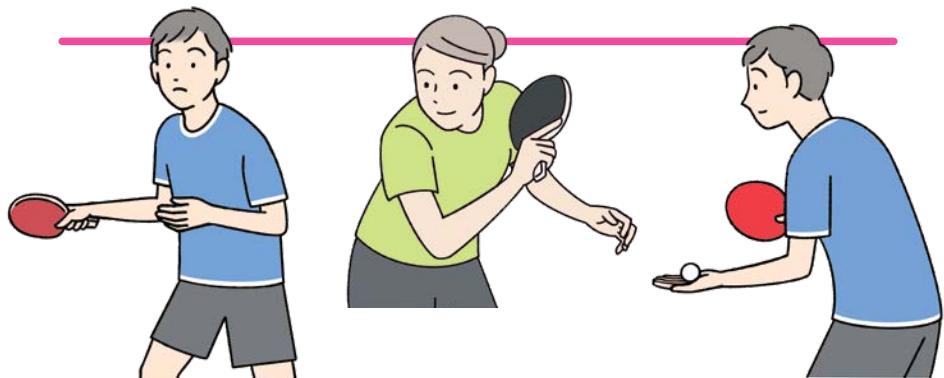


入部からの3ヶ月間を  
サポートする

Basics of Table Tennis

# いまから



# 卓球！

顧問の先生用



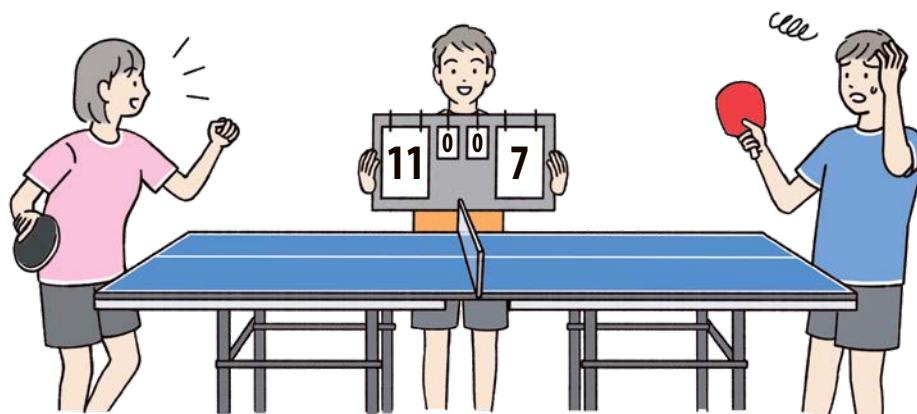
顧問の先生へ

## 生涯スポーツ卓球 そのスタートを応援します

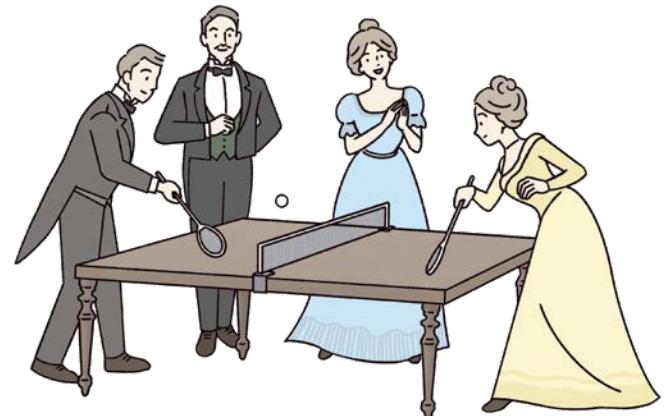
現在、日本の多くの卓球愛好家にとって、卓球との出会いの場となっているのが中学校の部活動です。

バタフライ（株式会社タマス）は卓球用品メーカーとして、そのスタートを応援したいと考え、卓球部新入部員と顧問の先生に向けた冊子を制作いたしました。内容は部活動への入部準備の始まる4月頃から約3ヶ月間をターゲットとしています。

卓球はいくつになっても続けられる生涯スポーツです。中学校時代の楽しい部活動経験から、その後も長く卓球を続けていただきたいと思っています。そして、お忙しい顧問の先生を少しでもお手伝いできるツールとなりますと幸いです。



## 卓球の 魅力



### 卓球の起源

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ます。最初はシャンパンのコルクをボールに、葉巻ケースの蓋をラケットにして正装で楽しんだとか。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）も登場しました。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ました。



### 世界で愛される 生涯スポーツ

現在、国際卓球連盟に加盟している国や地域は220を超えています。アジアはもちろんヨーロッパでも人気が高いスポーツです。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なため体格や年齢の差が表れにくいスポーツです。また、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ます。

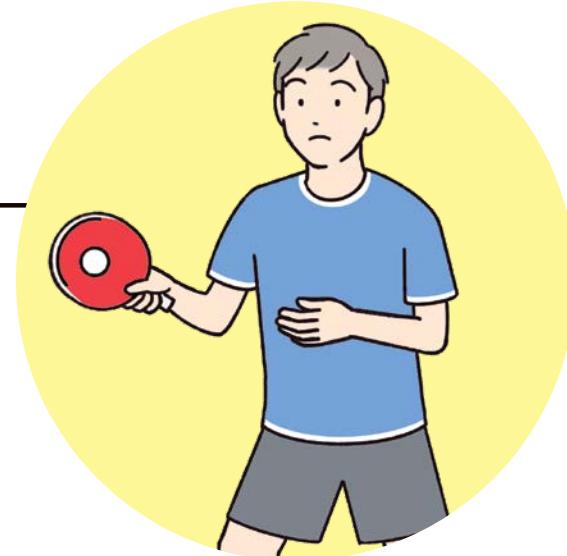
# 基礎知識 ① 卓球用語きほんのき

まずは正しい基本用語から。  
基本用語がわかると練習内容の組み立てがしやすくなります。

## 基本技術

### フォアハンド

ラケットを利き手側に引き、ボールを打つ。シェークハンドの場合、手の平側で打球すること。



### レシーブ

相手のサービスをリターンすること。ボールのコースや回転をよく見極めます。



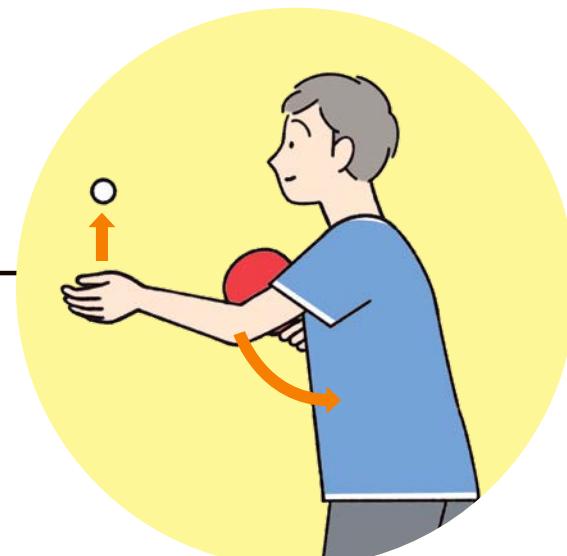
### バックハンド

ラケットを体の正面あたりに引き、肘を支点にして打つ。シェークハンドの場合、手の甲側で打球すること。



### サービス

サービスは一番最初に打つボールのこと。  
ここからお互いが打ち合います。  
トスしたら、ラケットを持っていない方の腕は  
ボールを隠さないよう引き始めます。



### ドライブ

ボールをこするようにして打つ技術。  
フォアハンドドライブとバックハンドドライブがあります。

## 応用技術

### ツツキ

ボールに下回転をかける技術。主に  
下回転のボールに対して使います。

### ストップ

ボールを相手コートのネット際に返球する技術。

### フリック

台上に来たボールを払うようにして  
打つ技術。

### スマッシュ

ボールをたたくようにして打つ技術。

### ブロック

相手のドライブやスマッシュに対し  
て、ラケットをあまり振らずに返球する  
技術。

### カウンター

相手のドライブやスマッシュに対し  
て、自分もドライブやスマッシュで反  
撃すること。

## 基礎知識 ② 練習環境を整える

卓球台、ネット以外は必ずしもそろえる必要はありませんが、あると便利です。部員みんなで準備や片づけをして、備品を大切に扱うことを心がけましょう。



### ① 卓球台

重量が100kgを超えるものがほとんどです。移動や設置、収納は必ず2人以上で行ってください。



### ② ネット&サポート

ネットとサポートには使用できる組み合わせがありますので、購入する際はよくご確認ください。



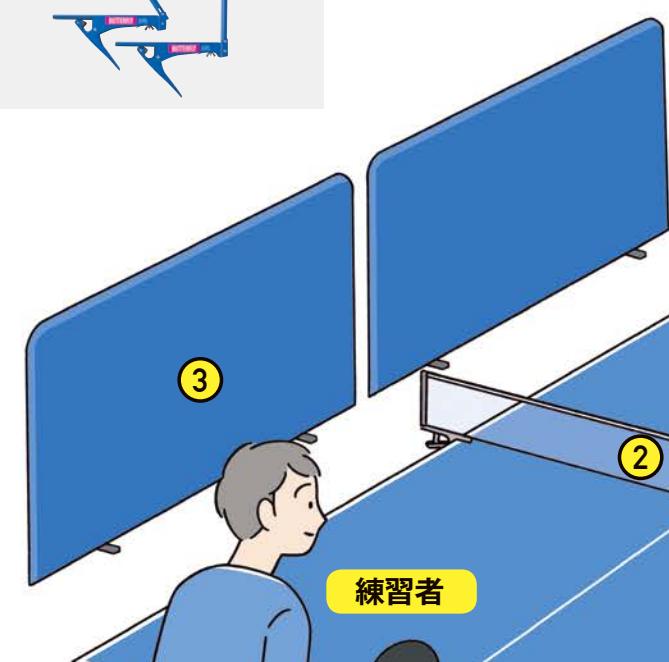
### ③ フェンス

ボールが広い範囲に散らばることを防ぐのに便利です。

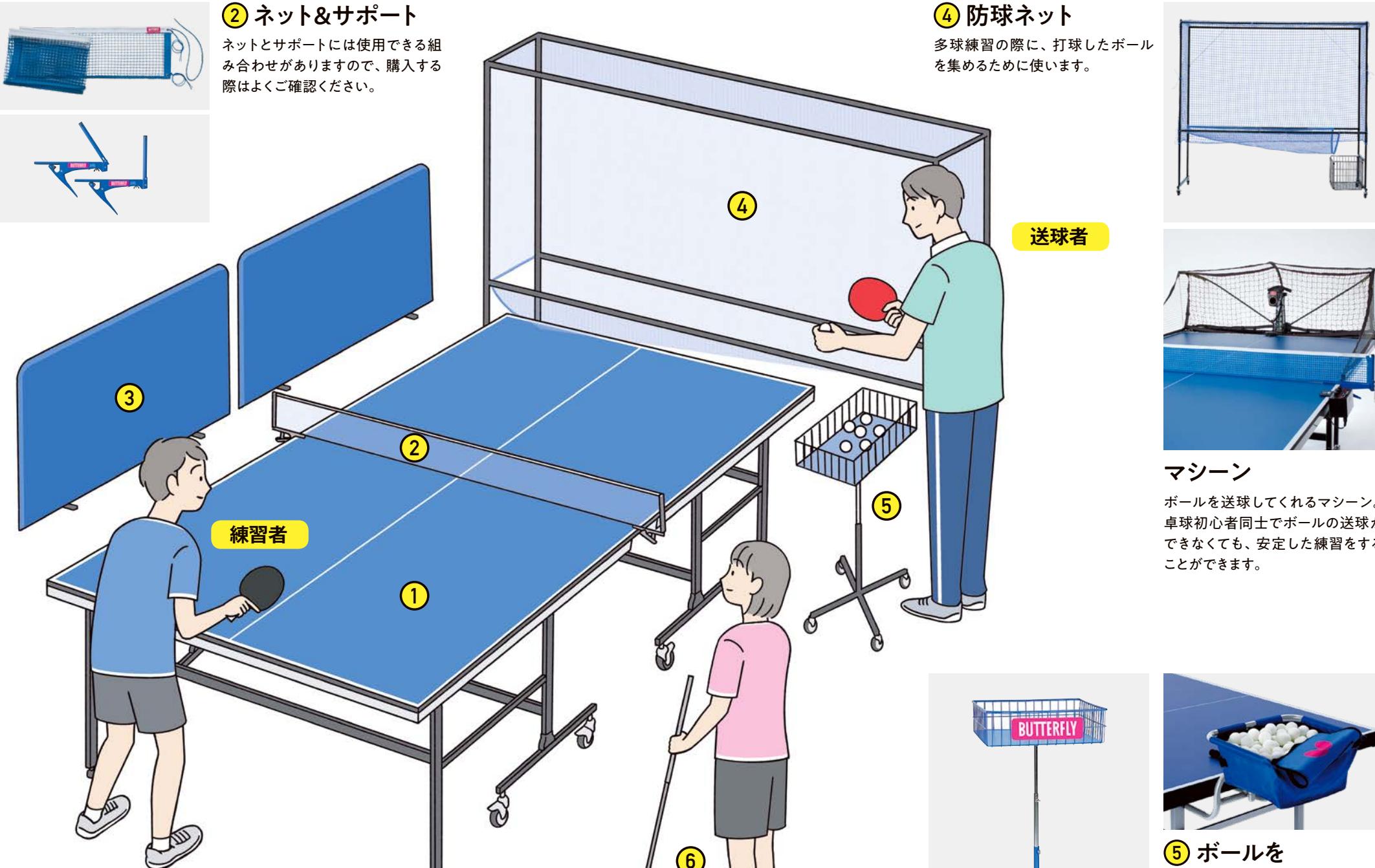


### ⑥ ボールを拾う網

床に散らばったボールをすばやく拾うことができます。



### 練習者



### カウンター

得点とゲーム数をカウントできます。大会での審判役の練習にも役立ちます。



### ④ 防球ネット

多球練習の際に、打球したボールを集めるために使います。



### マシーン

ボールを送球してくれるマシーン。卓球初心者同士でボールの送球ができなくても、安定した練習することができます。



### ⑤ ボールを入れるかご

たくさんのボールを入れられるかご。キャスターつきのものや、持ち運んで卓球台の側面に設置するものがあります。

# 基礎知識 ③ ラケットの握り方

ラケットの握り方をしっかりと身につけることが、さまざまな技術の習得に役立ちます。

## シェークハンド ラケット

握手(shake hands)するように握るからシェーク。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。



## シェーク

下記の点に注意しましょう。

- 極端に力を入れすぎない
- 親指や人さし指を立てすぎないようにする
- 特に初心者のうちはフォアハンドとバックハンドで握り方が変わらないようにする



## ペンホルダー ラケット

ペンを持つように握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。



中国式

## ペン

写真はバックハンドを全て裏面で打つ場合の例。下記の点に注意しましょう。

- 極端に力を入れすぎない
- 裏面側の中指、薬指、小指が打球の邪魔にならないようにする
- 指が痛い場合は当たる場所を削ることもあります



表面



裏面

## Advice

### アドバイス ラケット選び

- 学校にシェークとペンのラケットがある場合は、生徒が購入する前に実際に握らせてグリップの違いを確認してもらうのも良いでしょう

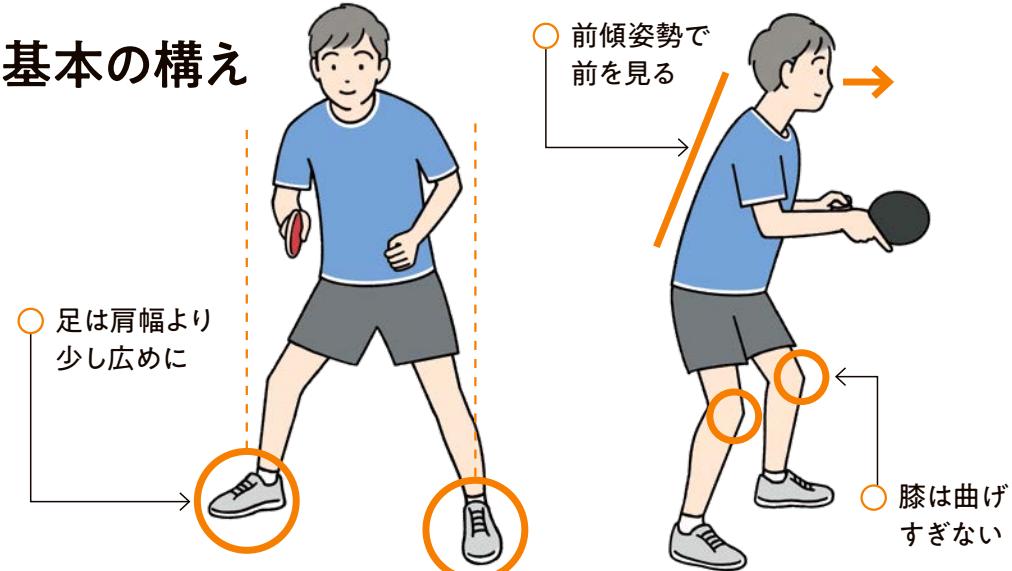
- 細かい握りの感覚は、なるべく店頭などで試してから買うようにアドバイスしましょう
- 保護者にラケットの予算感や近隣の卓球ショップの有無などを伝えするのがおすすめです



# 基礎練習 ① 正しいフォームを身につける

素振りやリフティングは練習前のウォーミングアップや自宅でもできる上達法。楽しく習慣づけましょう。

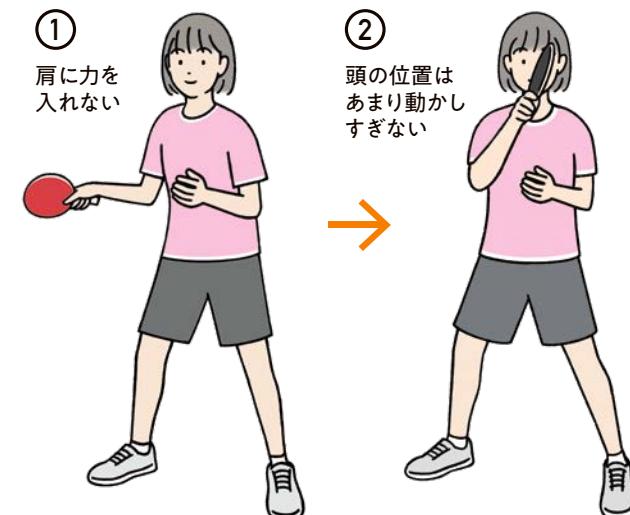
## 基本の構え



## 地味だけど大切な素振り

上の基本の構えをして、全身を大きな鏡やガラスに映します。回数を決めて、自分のスイングを確認しながら行いましょう。

- フォアハンドのスイング
- バックハンドのスイング



### Advice

#### アドバイス

すきま時間も活用しよう

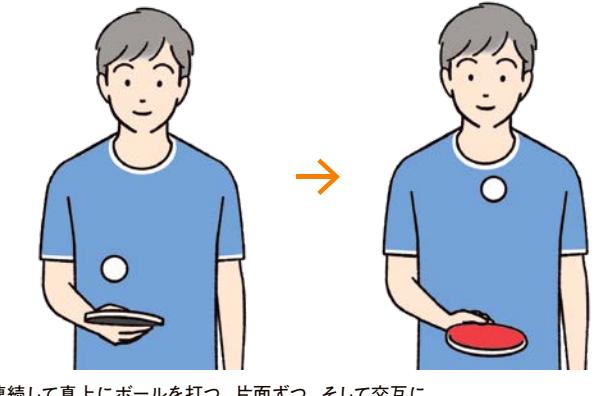
- 素振りやリフティングは手軽に楽しめる練習なので、練習の合間やちょっとした待ち時間などに取り入れてみてください

## 競い合って楽しくリフティング

ラケットとボールになれるための早道がリフティングです。基本のリフティングができるようになったら、できるだけ長く続けて難易度を上げてみましょう。ある程度続くようになったら、生徒同士で競い合って挑戦するのも楽しいでしょう。

- フォア面
- バック面
- フォア面、バック面を交互に

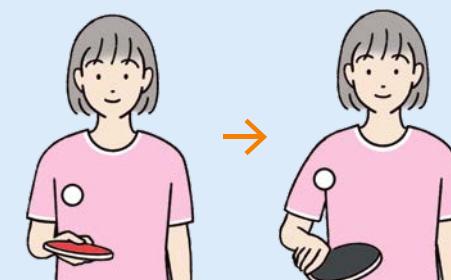
### 基本リフティング



## Let's Try いろいろなリフティングに挑戦

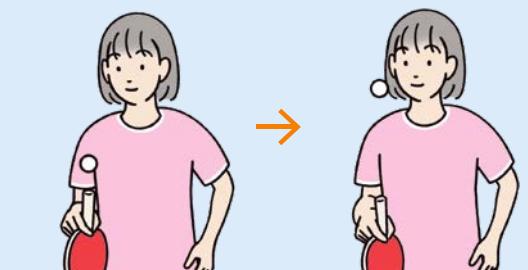
### 反転リフティング

難易度 ● ● ○ ○



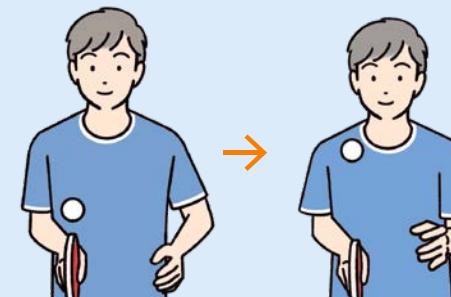
### グリップエンドリフティング

難易度 ● ● ○ ○



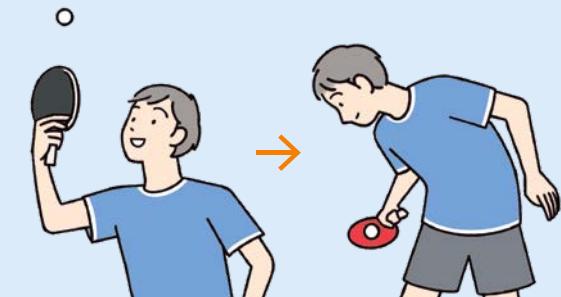
### 縁リフティング

難易度 ● ● ○ ○



### ノーバウンドキャッチ

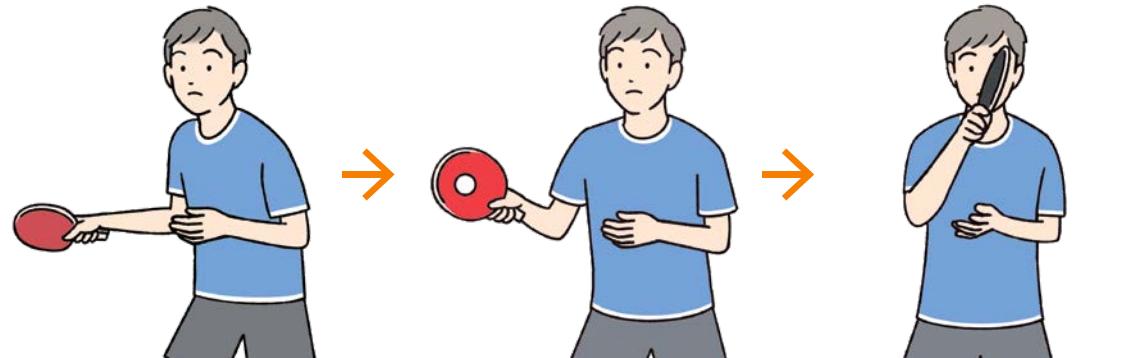
難易度 ● ● ○ ○



## 基礎練習 ② 基本的な打ち方

限られた時間の中でできるだけ多くのボールを打ちましょう。

### フォアハンド 右利きの場合



#### ① バックスイング

来るボールに合わせて腰を右にひねりながらラケットを引く

#### ② 打つ

体の斜め前でボールを捉える。ボールの少し上を軽く押すように打つ

#### ③ 打ち終わり

体の正面でスイングを終え、次の打球に備える

### バックハンド 右利きの場合



#### ① バックスイング

手首を小さく曲げて、ラケットを体の正面あたりに引く

#### ② 打つ

肘を伸ばしながら体の正面でボールを捉える。ボールの少し上を軽く押すように打つ

#### ③ 打ち終わり

肘が完全に伸び切る前にスイングを終え、次の打球に備える

### Advice

#### アドバイス

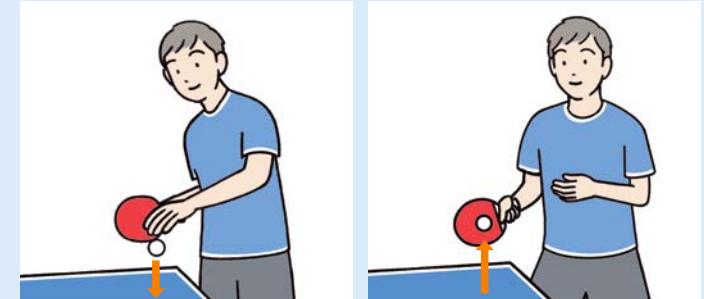
### 生徒の打球に注目

- ボールの少し上を軽く押すように打てるとボールに前進回転(上回転)がかかり、打球が安定します
- 打球したボールに軽く前進回転(上回転)がかかっているかどうか、生徒自身でも確認するようにアドバイスしてみてください

### Let's Try | 多球練習

#### レベル1 送球の練習

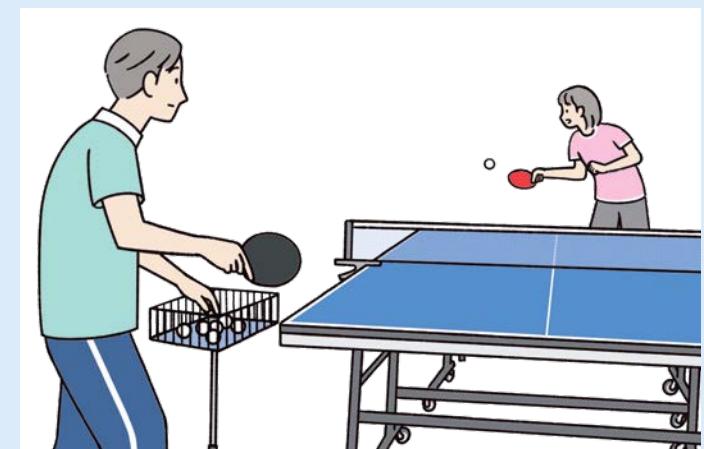
- 台にボールを落とす。
- ボールのバウンドが頂点から少し落ちたあたりを狙って打つ。
- 相手コートの狙った位置にコントロールして送球する。



#### レベル2 多球練習

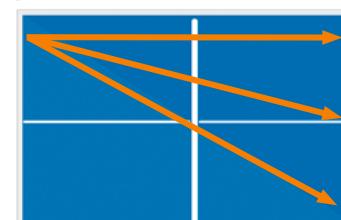
初心者のうちは、できるだけ多くのボールを打つことが上達の近道です。

- 送球者と練習者に分かれて台につく。
- ボールを多く用意し、送球者がボールを送る。
- 送球者、練習者はミスしても中断せず打球する。



送球者  
(右利きの場合)

1人1分／1人50球



球拾い

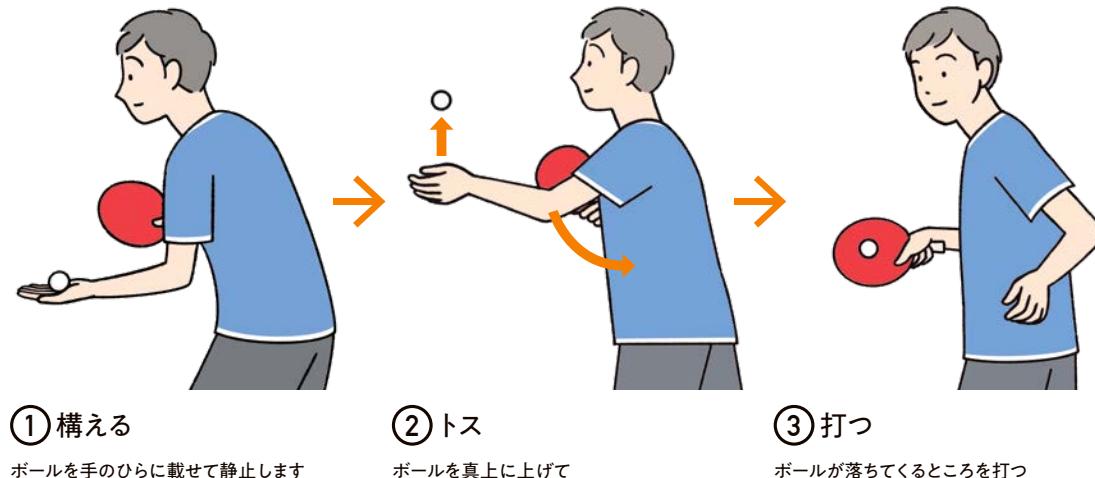
#### 多球練習のやり方

- 送球者、練習者、球拾いで一組になる
- 時間や打球数で役割を交替する
- 4人以上の場合は球拾いを増やしましょう
- 順番を待つ生徒はリフティングをしましょう

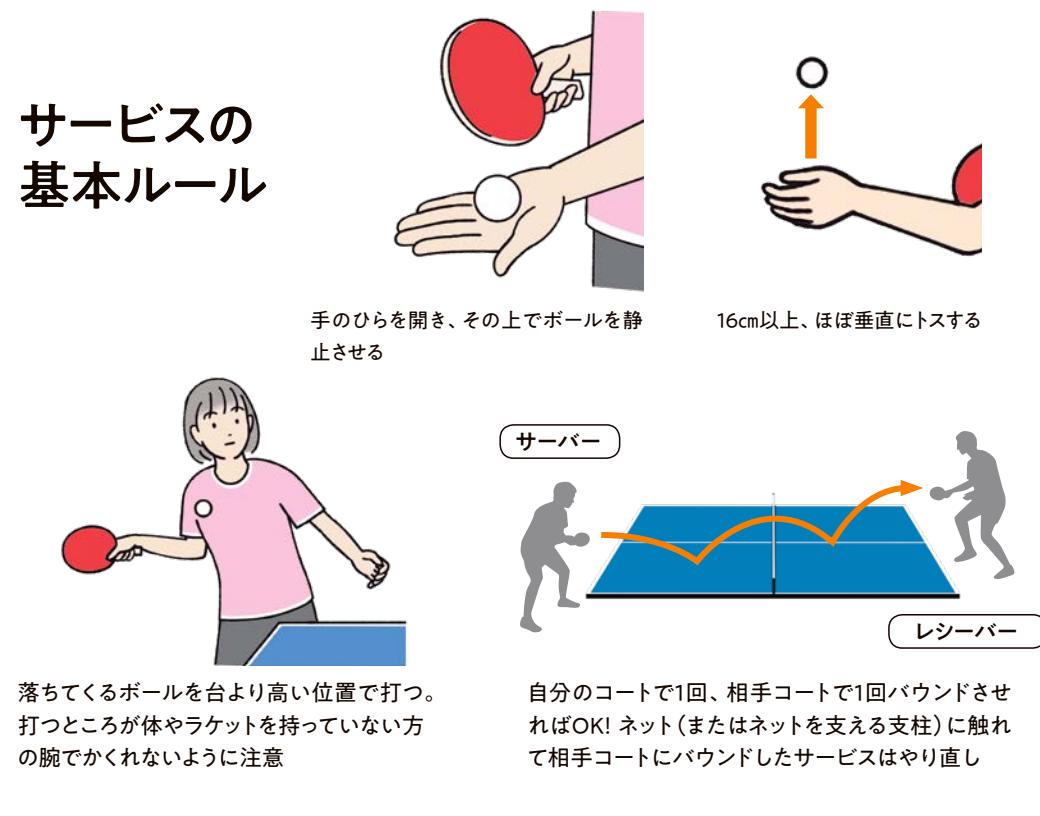
# 基礎練習 ③ サービスを身につける

基本ルールをおさえ、まずは相手コートに安定してサービスを出せるようになることが目標です。

## フォアハンドサービス 右利きの場合



### サービスの基本ルール

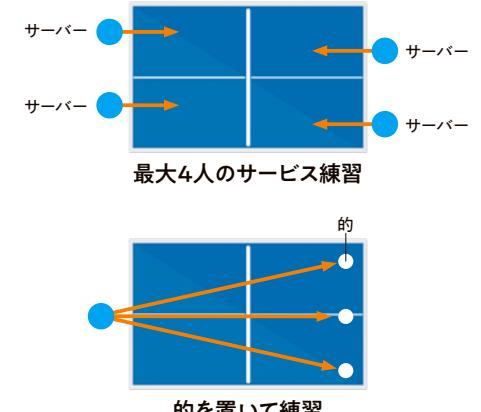


## Let's Try サービス練習

### どんどんサービスを出して練習しよう

サービスもできるだけ多くのボールを打つことが上達の近道です。

- 台の数に余裕があれば1台に1人~2人、台の数に余裕がなければ1台に最大4人が付いて、各人がどんどんサービスを出す。
- 的を置いて狙ってみる。
- サービスを出す人とレシーブをする人と役割をつけて、レシーブ練習をすることもできる。



### 回転に挑戦しよう

最初からサービスに回転をかけることは難しいため、台のないところで感覚をつかむ練習をしましょう。

- ラケットの打球面を上に向け、ボールの下側をこするとバックスピン(下回転)がかかる。
- 回転がかかると、床に転がったボールが自分の方に戻ってくる。
- 下から上に少しそり上げるようになると、コツがつかみやすい。

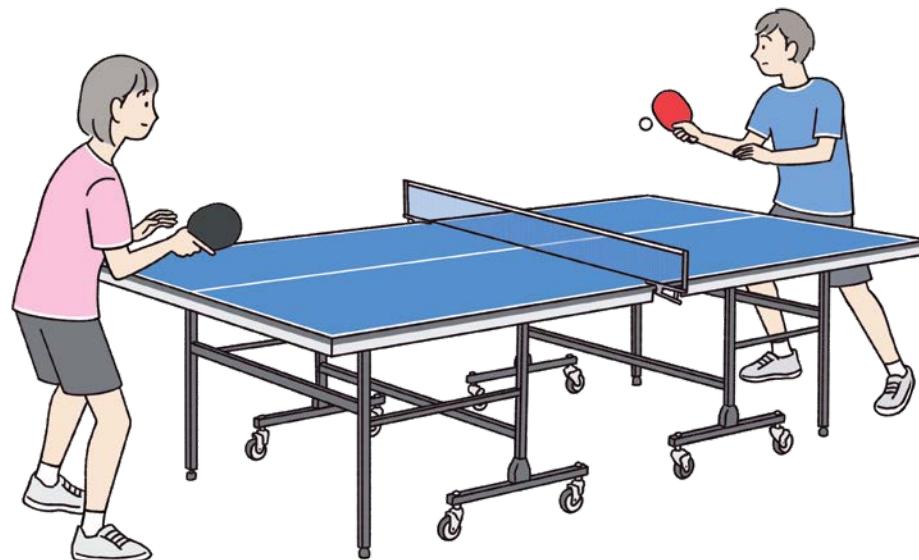


- まずはボールに回転をかけることを心がけましょう
- 回転をかけられるようになったら、コントロールを磨くことにもチャレンジしていきましょう

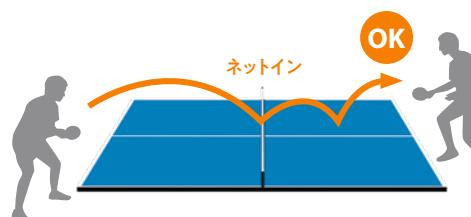
## 基礎練習 ④ ラリーを続ける

### できるだけ続けよう

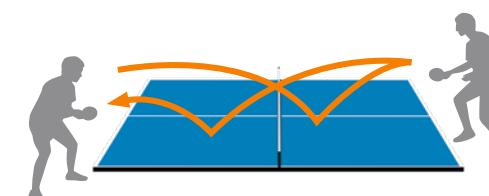
まずはフォアハンド対フォアハンドで10往復のラリーを目指しましょう。ラリーを続けるコツは相手の打ちやすい場所にリターンすることです。バックハンド対バックハンドでも同じように練習しましょう。慣れてきたら目標回数を増やしていきましょう。



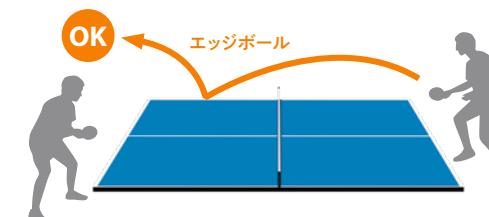
### ラリーの基本ルール



打ったボールがネット(またはネットを支える支柱)に触れて、相手コートに入った場合を「ネットイン」と呼ぶ。ネットインした場合は正しいリターン(返球)となり、そのままラリーが続く。



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。



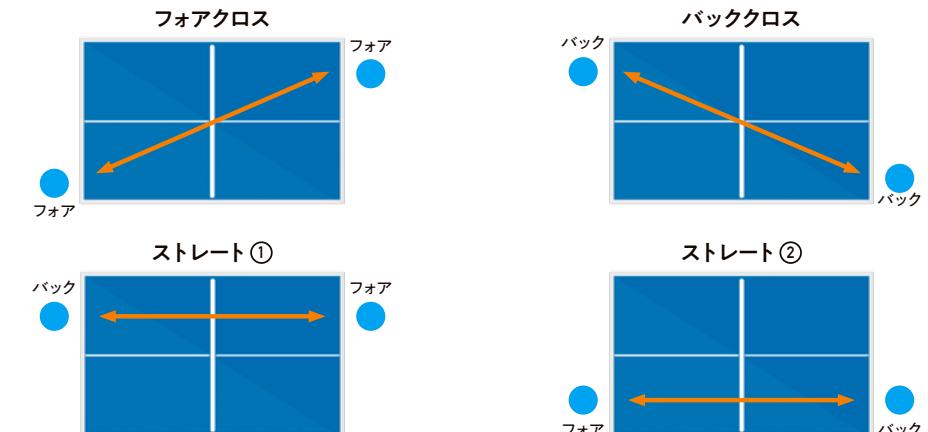
打ったボールが台の角、ふち(エッジ)に当たった場合を「エッジボール」と言い、正しいリターンとなる。ただし、ボールがサイド(側面)に当たった場合はミス(失点)。

ラリーは回数によって目標設定がしやすく、上達を実感しやすい練習方法です。続ける楽しさを通じて、基礎力を身につけていきましょう。

### Let's Try | ラリー練習のバリエーション

#### 回数とコースのステップアップ 右利きの場合

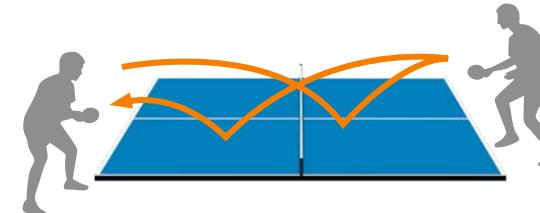
10回、50回、100回と目標回数を増やしながら、いろいろなコースにチャレンジしよう



コースに慣れてきたら、バックで打つところをフォアで打ってみる、フォア、バック交互に打ってみるなどさらなるバリエーションにチャレンジしてみましょう。図は右利き同士を想定。

#### スピードのステップアップ

打つテンポを上げて球速をアップしていきます



#### Advice

##### アドバイス

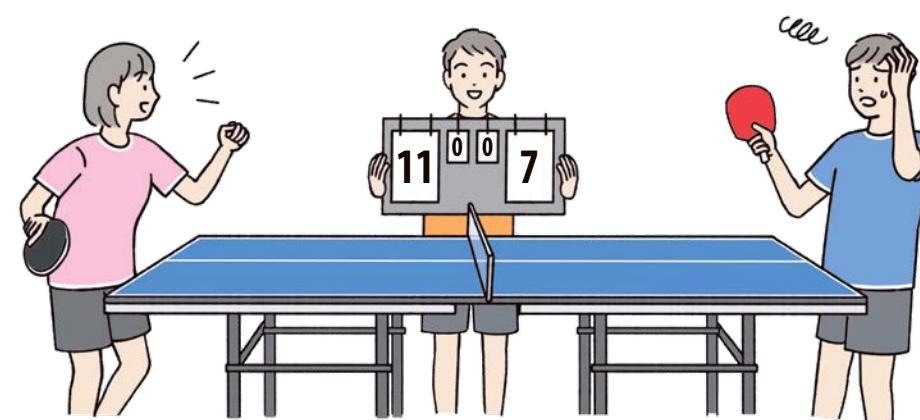
### ラリーを 続けるコツ

- ラリーが続かない生徒には、相手の打ちやすい場所に丁寧にボールを送るようにアドバイスしましょう
- 先生や先輩が数えてあげたり、続いた回数を競い合ったりすると、より集中して丁寧に打てるようになるかもしれません

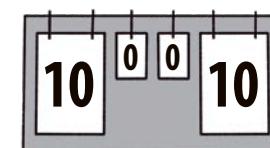
# 応用練習 試合をしてみよう

## 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



## 審判係でルールをおぼえる

試合形式の練習では審判係も大事な練習になります。点数の数え方や試合の基本ルールなどを実践的におぼえることができます。交代で審判係もやるようにしましょう。

点数の数え方は英語で、ゼロのみ「ラブ」、同点の時は「(英数字)オール」とカウントします。また、サーバーの点数を先に読み上げます。



試合形式の練習方法を積極的に取り入れましょう。練習したことをどんどん試していきましょう。

## Let's Try | 試合形式の練習方法

さまざまな練習方法があるので、生徒たちのレベルに合わせて試してみましょう。試合形式の練習は変化や刺激を生み出しやすく、ゲーム感覚で楽しめるため、生徒のやる気と競争心を引き出すことができます。

### 勝ち抜きゲーム

1失点で選手交代、勝者は勝ち残りしてプレーします。

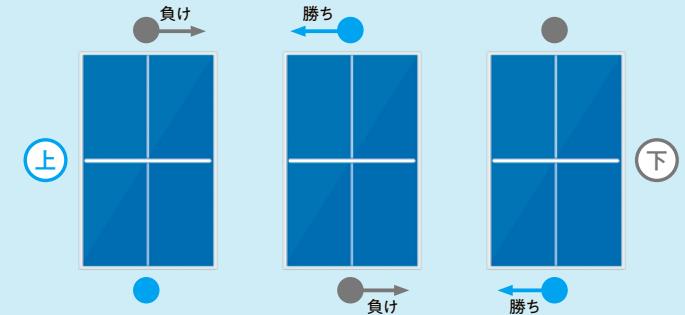
- あらかじめ勝ち抜きのルールを決める。
- 負けた選手はどんどん交代する。
- サービスの条件やハンディを設定し、力の差を小さくする。



### エレベーターゲーム

試合を繰り返していくと、勝ち抜いている生徒ほど左に、負けている生徒ほど右の台に移動していきます。

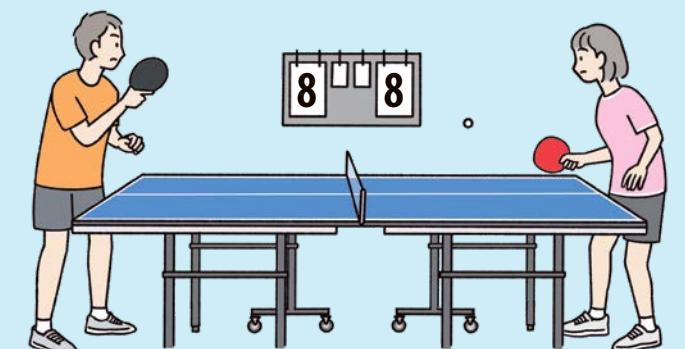
- 2人ずつ台について、1ゲームの試合をする。
- 勝った生徒は左側の台へ、負けた生徒は右側の台へ移動。
- 生徒間に実力差がある場合は、ハンディをつけても良い。



### 8-8からのゲーム

ゲーム中盤以降の競り合いをイメージした練習ができます。

- 8対8のカウントからゲームをスタート。
- サービスやレシーブをどちらが行うかなどを決めます。
- 点数やシチュエーションを具体的に設定しても良いです。



# トレーニング

練習時間の短い日はウォーミングアップやクールダウンなどに絞り、時間に余裕がある日に体幹トレーニングを取り入れるのも良いでしょう。

## ウォーミングアップ

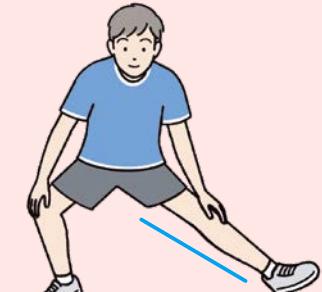
急に激しい運動をすることはケガにつながるため、練習前には身体を動かし、あたためることを意識したウォーミングアップを行いましょう。



①ランニング



②膝の屈伸



③左右伸脚



④前後に曲げ伸ばし



⑤左右アキレス腱伸ばし



⑥左右わき伸ばし



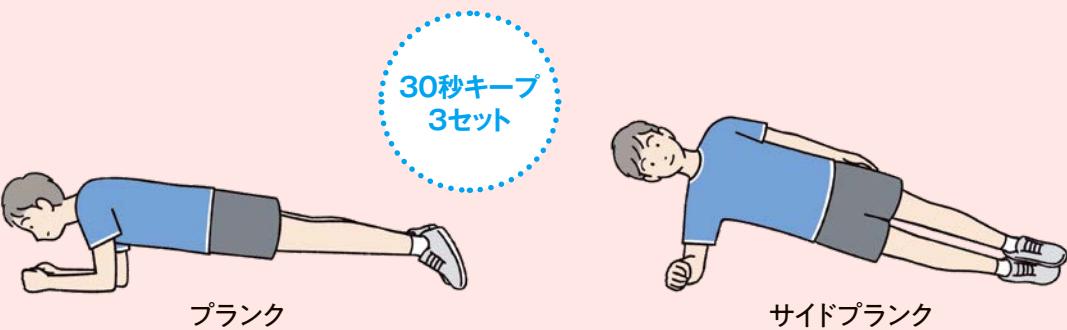
⑦肩回し



⑧手首・足首回し

## 体幹トレーニング

ラリー中に姿勢を保持するための筋力を鍛えます。さまざまなトレーニング方法がありますが、プランクなど自宅でもできるトレーニングがあります。

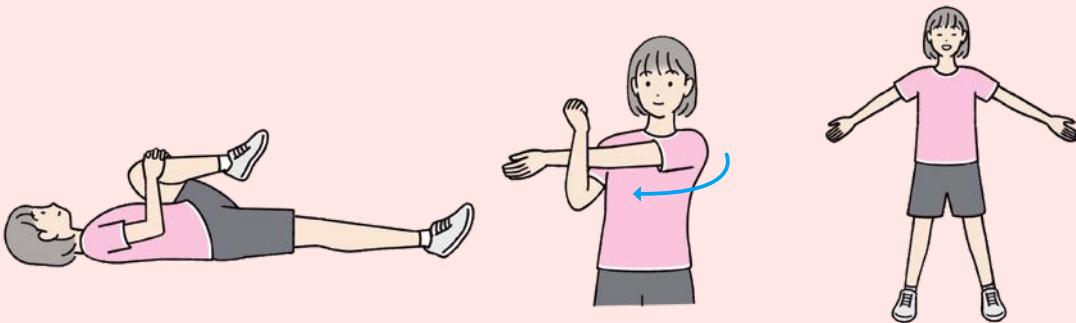


プランク

サイドプランク

## クールダウン

短い時間でも良いので、ストレッチを行いましょう。呼吸を整えながら、硬くなった筋肉の状態を元に戻していきます。痛いところはないかセルフチェックにもなります。



ゆっくりとしたストレッチで筋肉を戻そう

最後に深呼吸

## 屋内スポーツでも熱中症に注意

- 運動前のウォーミングアップ時に水分補給をすると、発汗や高体温を避けることができます
- 運動中の水分補給には冷やした水が良く、長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。0.1～0.2%程度の塩分(1Lの水に1～2gの食塩。ナトリウム換算で1Lあたり0.4～0.8g)を補給できる経口補水液やスポーツドリンクが良いでしょう。



参考:環境省・文部科学省「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」

# いよいよ試合へ

## 試合に向けて

### ユニホームをそろえる

大会により、着用するユニホームのルールが異なります。よくある例が、「ゲームシャツやゲームパンツは、JTTA(日本卓球協会)が公認したものでなければならぬ」「団体戦のメンバーはユニホームをそろえなければならない」などです。

お店やメーカーの在庫状況によっては購入するまでに時間がかかることがありますので、前もって生徒が出場する可能性のある大会の主催団体などに、ユニホームのルールなどを確認した上で、早めに準備されることをおすすめします。



### ゼッケンを付ける

卓球の試合ではゼッケンを着用しなければならないケースが多いです。ゼッケンに関しては、大会によってはJTTA公認ゼッケンが必要なケースがありますので、大会の主催団体などに確認した上で、準備されることをおすすめします。

ゼッケンを付ける際は、ユニホームの背中に安全ピン2つで留める方法が一般的です。



学校への届出や保護者への連絡、引率や生徒への指示など、試合は大変ですが、生徒たちが全力を尽くせるようフォローしてあげてください。

## 試合当日

### ① 1日の流れや時間をチェック

まずは、プログラムや進行表を見て1日の流れと、いつ頃、どのような試合が、どのあたりのコートで予定されているなどを確認し、必要に応じて生徒にも共有しておきましょう。試合時間や呼び出しに遅れてしまった場合、棄権と見なされてしまうこともあり得るので注意してください。



コートをチェック

### ② 開会式などの説明をしっかり聞く

審判のやり方や試合結果の本部への報告の仕方などは大会ごとに異なり、開会式などで大会運営本部から説明があることが多いため、生徒たちにはちゃんと話を聞いておくように言いましょう。



試合結果の報告

### ③ 試合をする

複数の試合が同時進行していくため、生徒の全ての試合にコートまで付きそることは難しく、生徒自身で行動させなければならないケースが生じます。そのため生徒には、大会運営本部の進行方法に従って行動するよう、あらかじめしっかりと意識させておきましょう。その上で、試合後に顧問の先生にも結果を報告させるようにしておくと、生徒とのコミュニケーションにもつながります。



仲間を応援

手の空いている生徒にはチームメートを応援するよう促しましょう。感染症対策で声出しがNGだけれど拍手はOKなど、応援の方法が制限されている場合はそれに従いましょう。なお、対戦相手も中学生ですので、対戦相手にとって精神的な負担となるような応援とならないよう、応援の規模や応援の仕方には注意してください。



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)