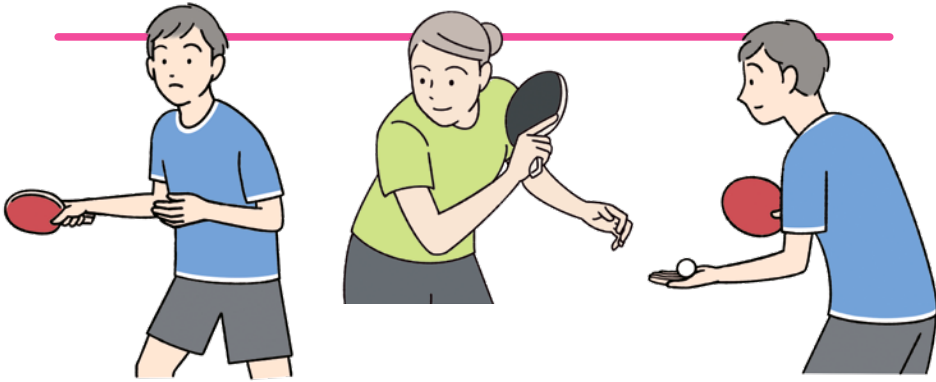


入部からの3カ月間を  
サポートする

Basics of Table Tennis

いまから



卓球!

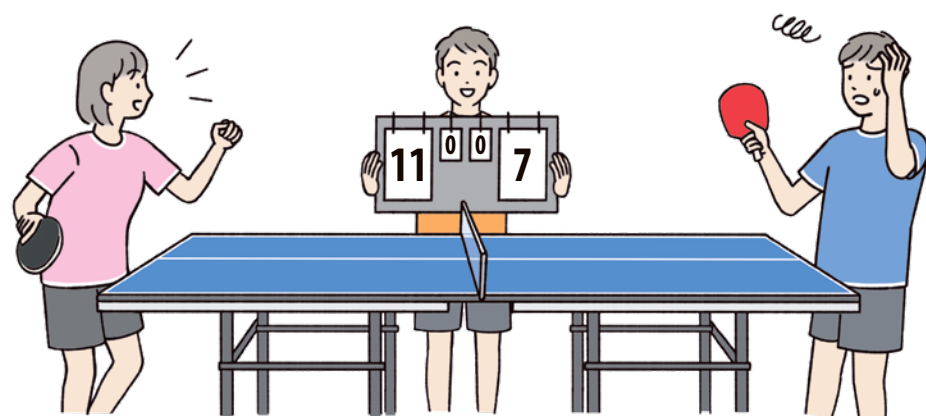


BUTTERFLY

## 生涯スポーツ卓球 そのスタートを応援します

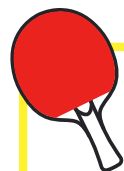
現在、日本の多くの卓球愛好家にとって、卓球との出会いの場となっているのが中学校の部活動です。

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カ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。



### 目次

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Column ① 卓球の魅力にせまる    | 4  |
| Interview 水谷隼         | 6  |
| 準備をしよう                |    |
| ラケットを選ぼう              | 8  |
| ラバーを選ぼう               | 10 |
| 卓球ショップへ行こう            | 12 |
| 卓球に必要なアイテム            | 14 |
| メンテナンスが大切             | 16 |
| 練習をしよう                |    |
| 基礎知識 ① 練習の準備をしよう      | 18 |
| 基礎知識 ② 卓球用語きほんのき      | 20 |
| 基礎練習 ③ 正しいフォームを身につけよう | 22 |
| 基礎練習 ④ 基本的な打ち方        | 24 |
| 基礎練習 ⑤ サービスを身につけよう    | 26 |
| 基礎練習 ⑥ ラリーを続けよう       | 28 |
| 応用練習 試合をしてみよう         | 30 |
| 応用練習 ダブルスをしてみよう       | 32 |
| Column ② 戦型を知ろう       | 34 |
| 顧問の先生、指導者の方へ          | 36 |
| 保護者の方へ                | 38 |



## 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。



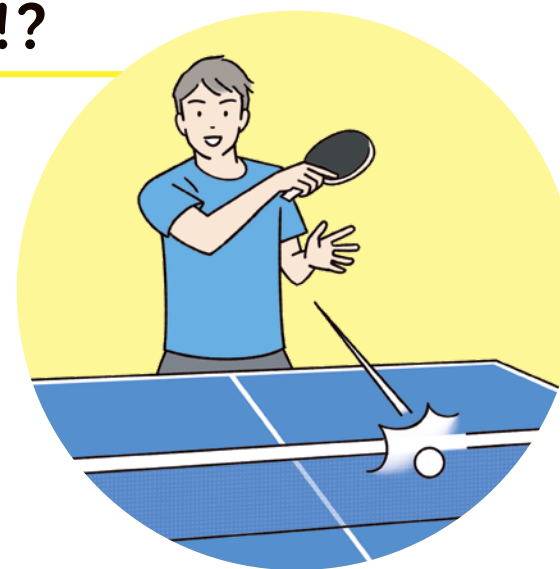
### 世界中の人が楽しんでいる

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。



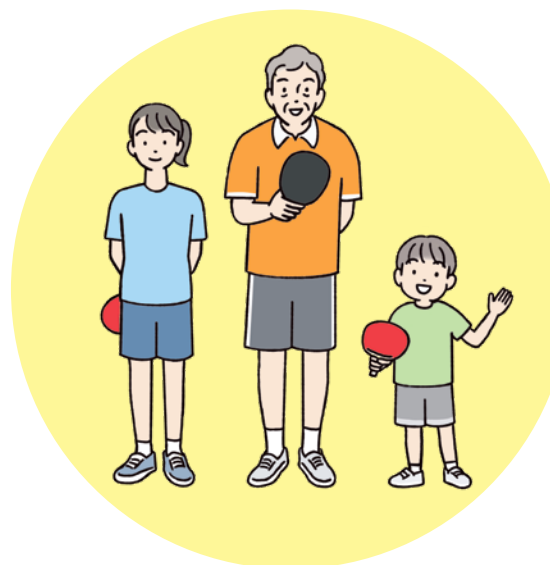
### まばたきできない!?

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

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！



## 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時間く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、僕は人た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引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す、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。

フォア面

## 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。

中国式 表面

### 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。



バック面

### ペンホルダーのタイプ



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



裏面



中国式 裏面

写真はバックハンドを全て裏面で打つ場合の例。

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)



裏面

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。

### 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、手のひら全体になじむ安定感のあるグリップ。

### Point

## 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、購入する前に実際ににぎってみてグリップの違いを確認してみましょう

# ラバーを選ぼう

## 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。

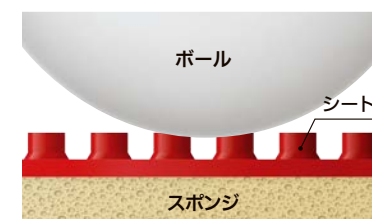


裏ラバーの断面図

## 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

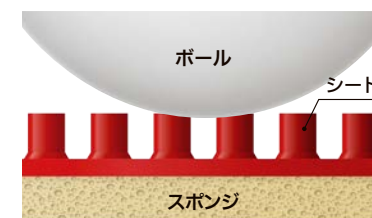


- 両面にラバーを貼る場合はフォア面(表面)とバック面(裏面)で違う色のラバーを貼る
- ラバーとラケットは別売のものがおすすめ

## 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

# 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けばいいよ。



### 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(バタフライ特別会員店)は裏表紙のQRコードからチェック →

# 卓球に必要なアイテム

## ウェア

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いといけないというルールがあるよ。



ゲームシャツ



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。



使用例

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

## 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う回転や弾みなど、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

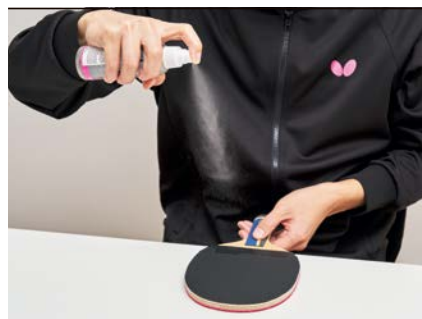


クリーナーをふきとる



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

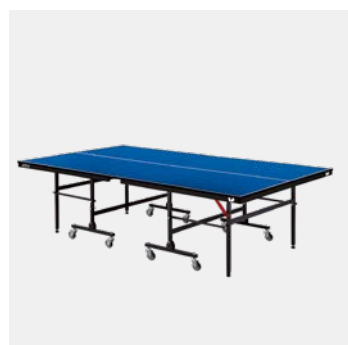
※表ラバーやツブ高ラバーにはフィルムを貼る必要はないよ。



ケースにしまっておこう!

# 基礎知識 ① 練習の準備をしよう

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。



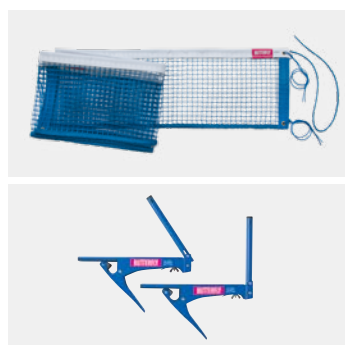
## ③ フェンス

ボールが広い範囲に散らばることを防ぐのに便利です。



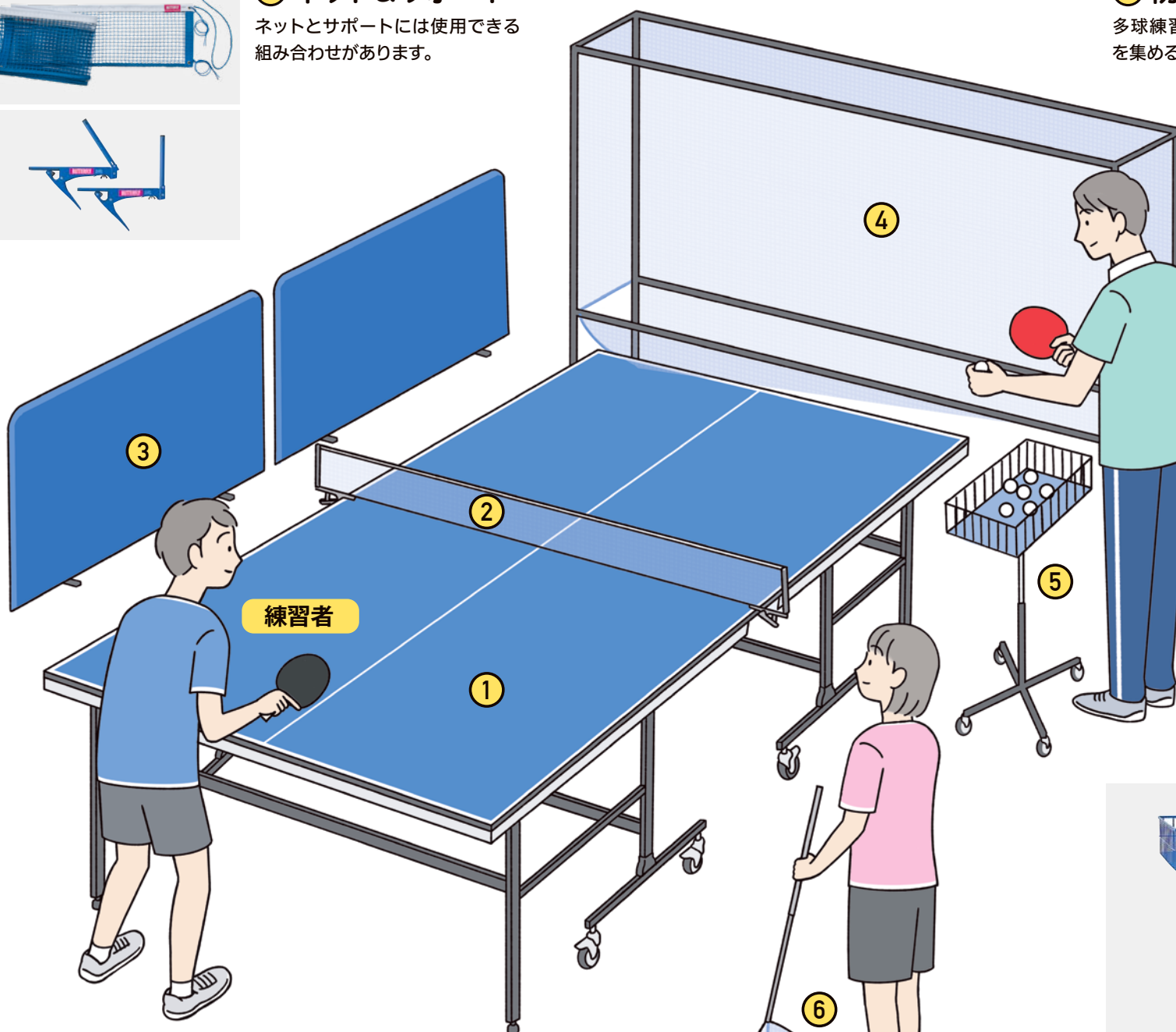
## ⑥ ボールを拾う網

床に散らばったボールをすばやく拾うことができます。



## 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。



## 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。



## 送球者



## マシン

ボールを送球してくれるマシン。卓球初心者同士でボールの送球ができなくても、安定した練習を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。

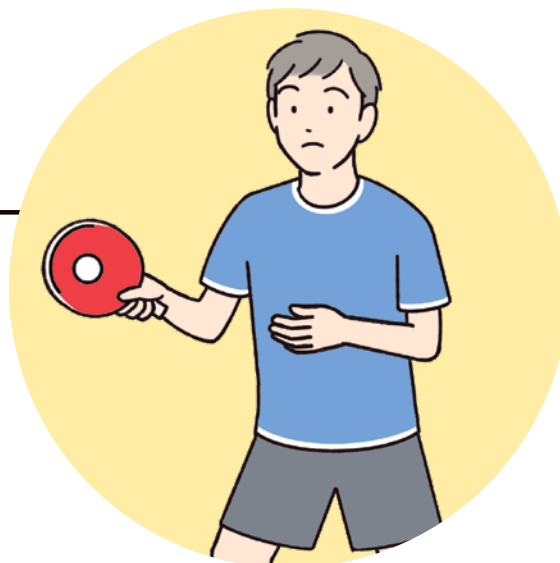
# 基礎知識 ② 卓球用語きほんのき

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

ラケットをきき手側に引き、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。



### バックハンド

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



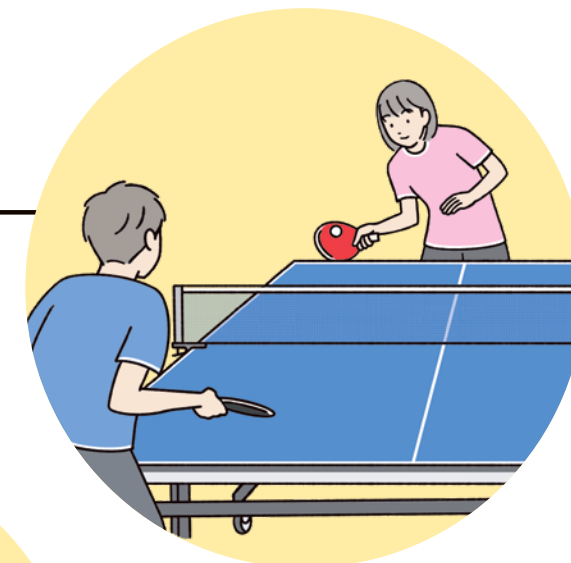
### サービス

サービスは一番初め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かくさないよう引き始めます。



### 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きわめます。



### 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

### ツッツキ

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にネット際に返球する技術。

### フリック

台上に来たボールをはら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

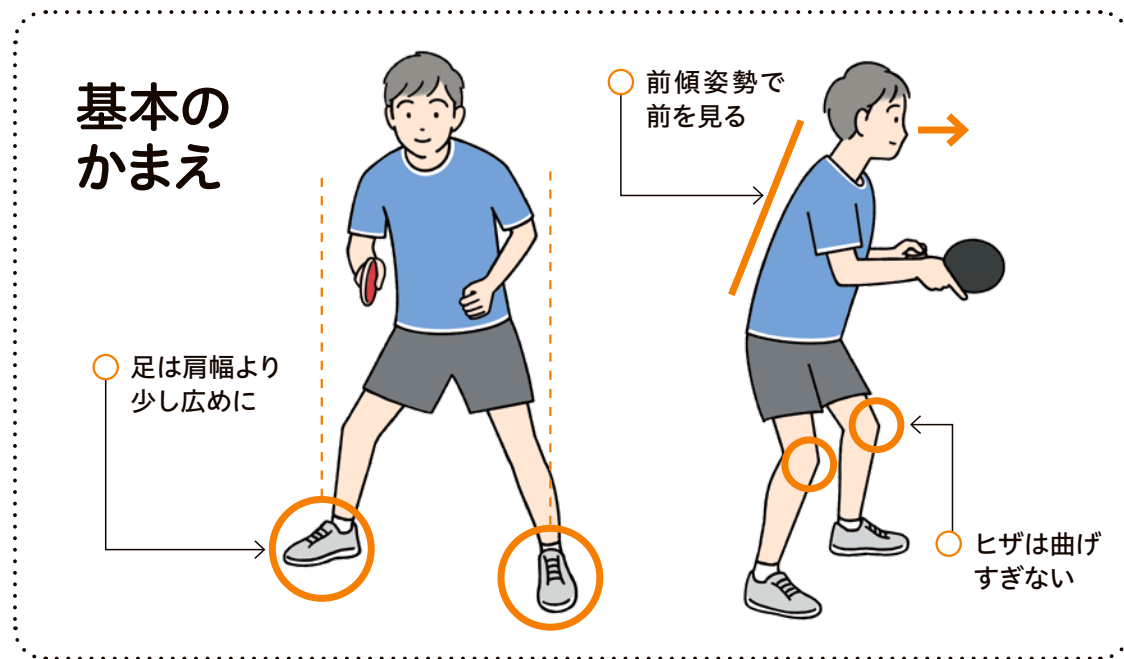
相手のドライブやスマッシュに対して、ラケットをあまり振らずに返球する技術。

### 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。

# 基礎練習 ① 正しいフォームを身につけよう

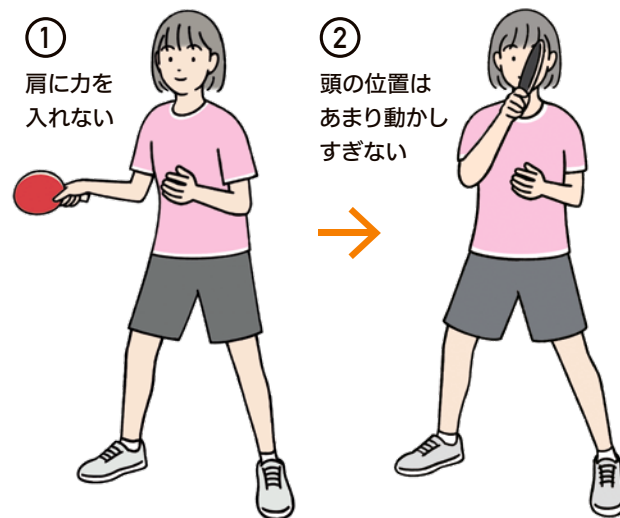
素振りやリフティングは練習前のウォーミングアップや自宅でもできる上達法。  
楽しく習慣づけましょう。



## 地味だけど大切な素振り

上の基本のかまえをして、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



Point

## すきま時間の活用

○ 素振りやリフティングは手軽に楽し  
んでできる練習なので、練習の合間や  
ちょっとした待ち時間などに取り入れ  
てみましょう

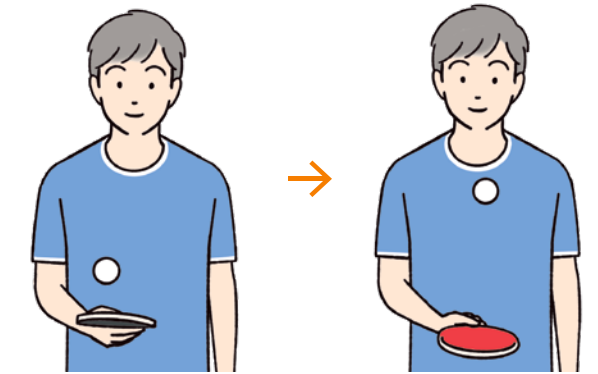
## 競い合って楽しくリフティング

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、みんなで競い合って挑戦してみましょう。

- 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

難易度 ●○○○

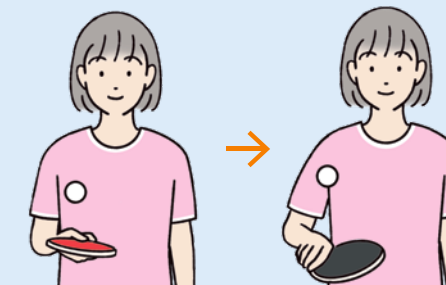


連続して真上にボールを打つ。片面ずつ、そして交互に。

## 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 ●●○○



フォアとバックを反転させて交互に打ってみよう

### ノーバウンドキャッチ

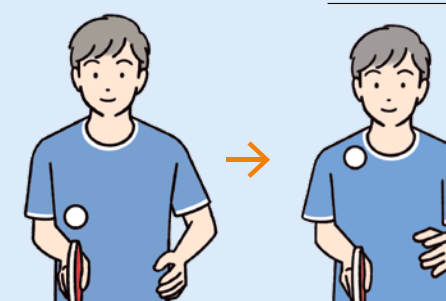
難易度 ●●●○



落ちてくるボールをバウンドさせずにラケットでそっとキャッチしよう

### 縁リフティング

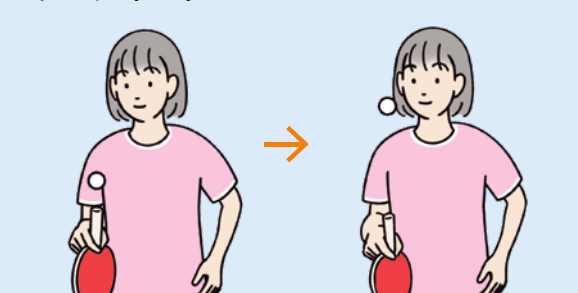
難易度 ●●●●



真上に打つためには、縁(側面)に的確に当てよう

### グリップエンドリフティング

難易度 ●●●●



グリップエンド(柄の先)で、リズムよくボールを突きます

## 基礎練習 ② 基本的な打ち方

### フォアハンド 右ききの場合



#### 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

体のなな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、次の打球にそなえる

### バックハンド 右ききの場合



#### 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

ヒジを伸ばしながら体の正面でボールをとらえる。ボールの少し上を軽く押すように打つ

#### ③ 打ち終わり

ヒジが完全にのび切る前にスイングを終え、次の打球にそなえる

Point

### 打球に注目

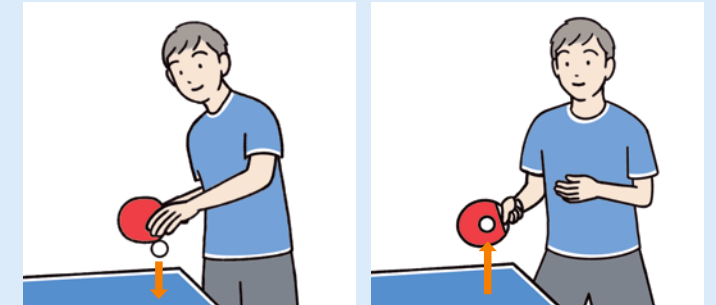
- ボールの少し上を軽く押すように打てるとボールに前進回転(上回転)がかかり、打球が安定します
- 打球したボールに軽く前進回転(上回転)がかかっているかどうか、お互いに打球を確認してみましょう

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。

### Let's Try | 多球練習

#### レベル1 送球の練習

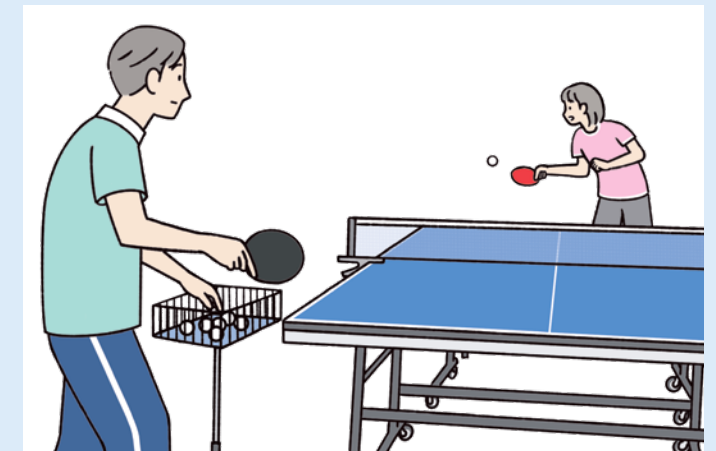
- 台にボールを落とす。
- ボールのバウンドが頂点から少し落ちたあたりをねらって打つ。
- 相手コートへのねらった位置にコントロールして送球する。



#### レベル2 多球練習

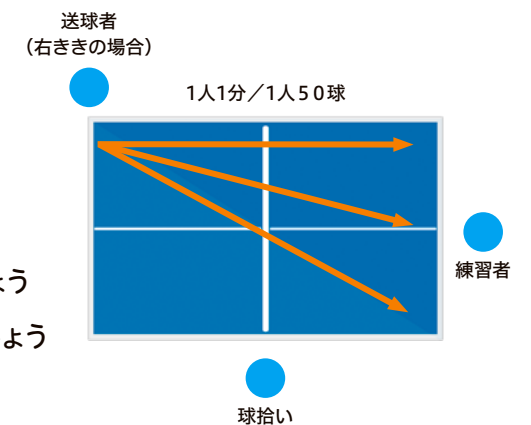
初心者のうちは、できるだけ多くのボールを打つことが上達の近道です。

- 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。



### 多球練習のやり方

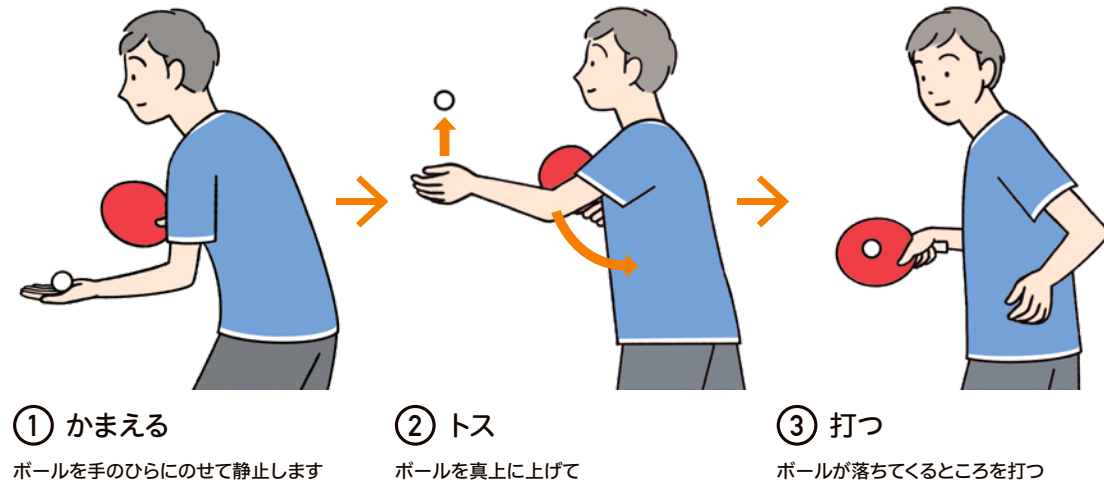
- 送球者、練習者、球拾いで一組になる
- 時間や打球数で役割を交替する
- 4人以上の場合は球拾いを増やしましょう
- 順番を待つ生徒はリフティングをしましょう



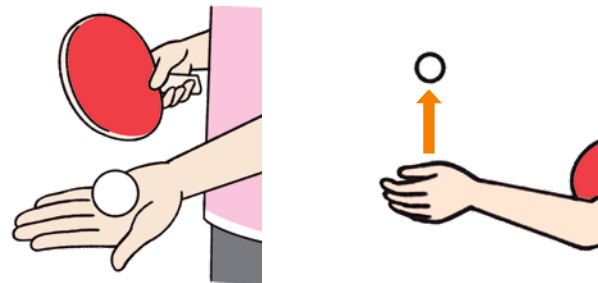
# 基礎練習 ③ サービスを身につけよう

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 右ききの場合

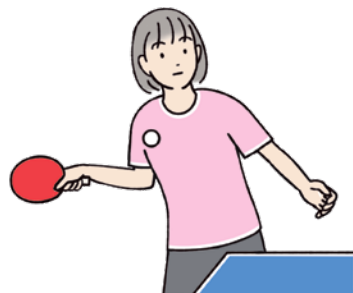


### サービスの基本ルール

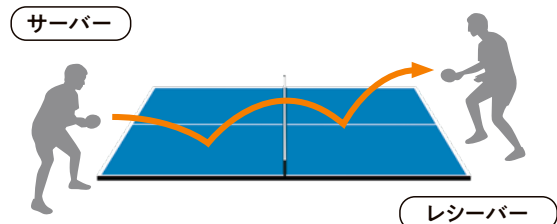


手のひらを開き、その上でボールを静止させる

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。打つところが体やラケットを持っていない方の腕でかくれないように注意



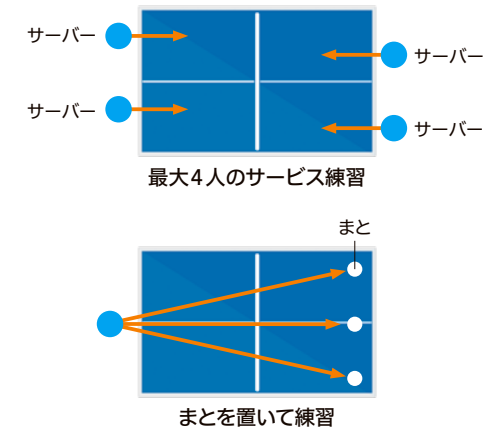
自分のコートで1回、相手コートで1回バウンドさせればOK! ネット(またはネットを支える支柱)に触れて相手コートにバウンドしたサービスはやり直し

## 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。

- 台の数によゆうがあれば1台に1人～2人、台の数によゆうがなければ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。
- まとを置いてねらってみる。
- サービスを出す人とレシーブをする人と役割をつくって、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spin(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もどってくる。
- 下から上に少しこすり上げるようにすると、コツがつかみやすい。



Point

### 回転とコントロール

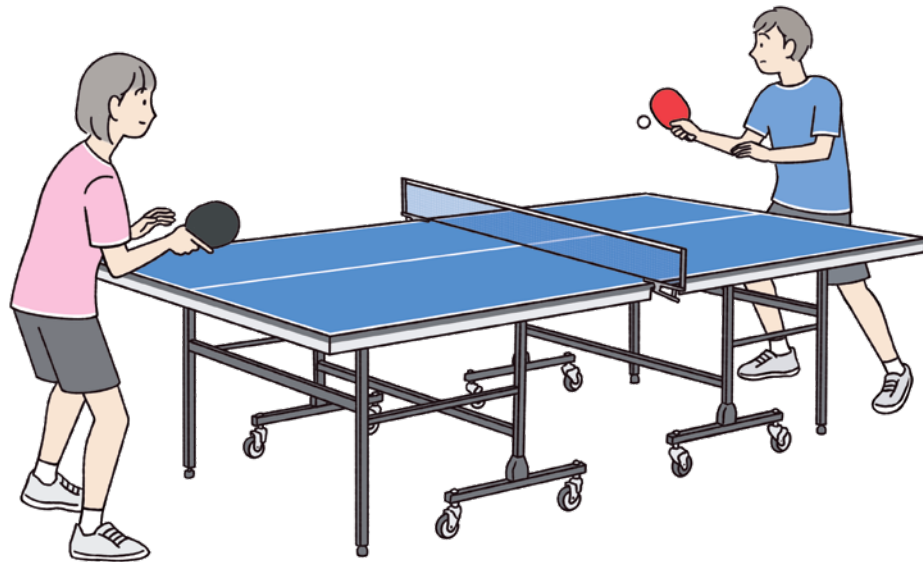
- まずはボールに回転をかけることを心がけましょう
- 回転をかけられるようになったら、コントロールを磨くことにもチャレンジしていきましょう

# 基礎練習 ④ ラリーを続けよう

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。

## できるだけ続けよう

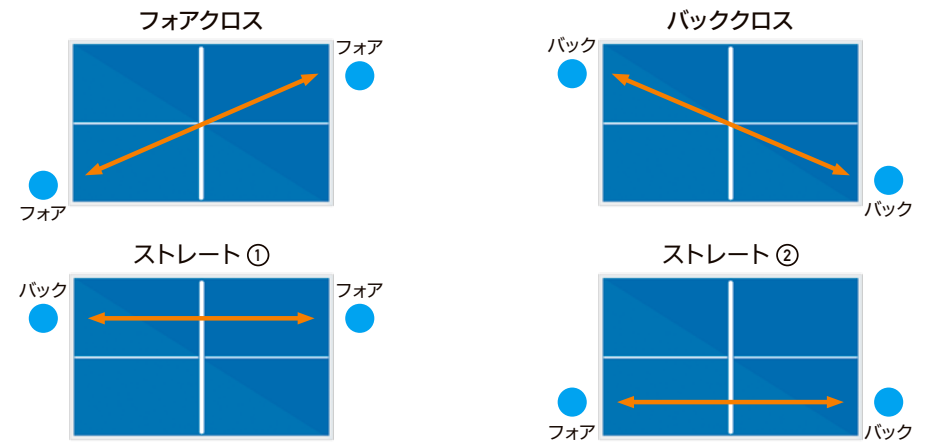
まずはフォアハンド対フォアハンドで10往復のラリーを目指しましょう。ラリーを続けるコツは相手の打ちやすい場所にリターンすることです。バックハンド対バックハンドでも同じように練習しましょう。慣れてきたら目標回数を増やしていきましょう。



## Let's Try | ラリー練習のバリエーション

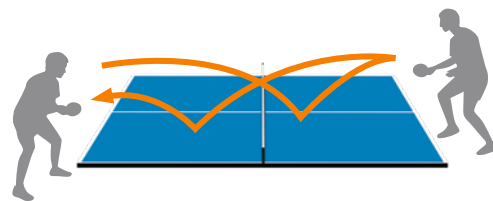
### 回数とコースのステップアップ 右ききの場合

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

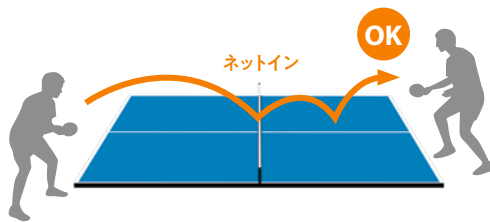


コースに慣れてきたら、バックで打つところをフォアで打ってみる、フォア、バック交互に打ってみるなどさらなるバリエーションにチャレンジしてみましょう。図は右きき同士を想定。

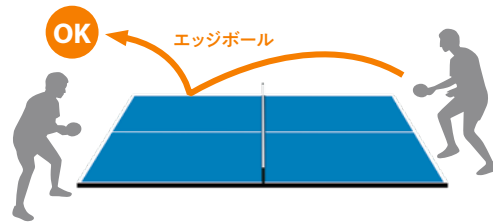
## ラリーの基本ルール



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。



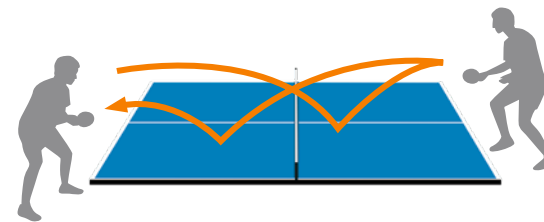
打ったボールがネット(またはネットを支える支柱)に触れて、相手コートに入った場合を「ネットイン」と呼ぶ。ネットインした場合は正しいリターン(返球)となり、そのままラリーが続く。



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)。

## 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



### Point

## ラリーを続けるコツ

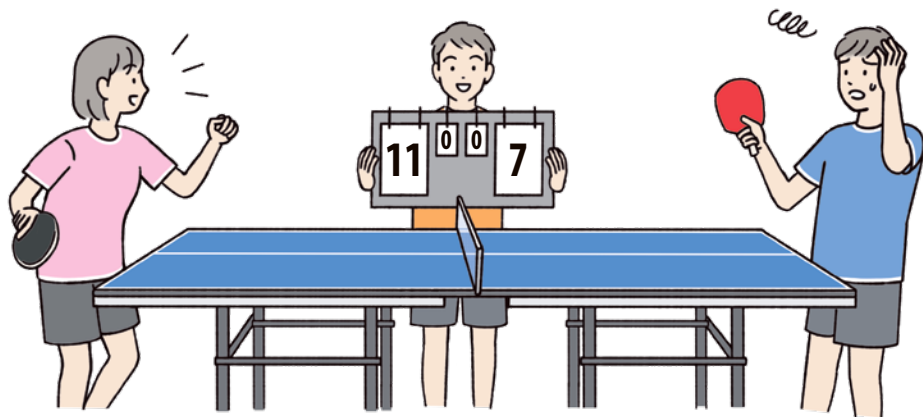
- ラリーが続かない相手には、打ちやすい場所に丁寧にボールを送るようにしましょう
- 先生や先輩に数えてもらったり、続いた回数を競い合ったりすると、より集中して打てるようになるかもしれません

# 応用練習 試合をしてみよう

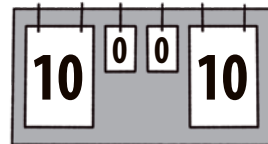
試合形式の練習方法を積極的に取り入れましょう。  
練習したことをどんどん試していきましょう。

## 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。



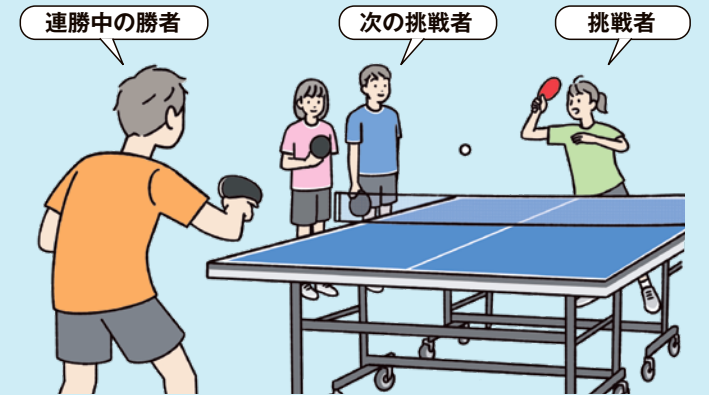
## Let's Try | 試合形式の練習方法

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よう。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、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。

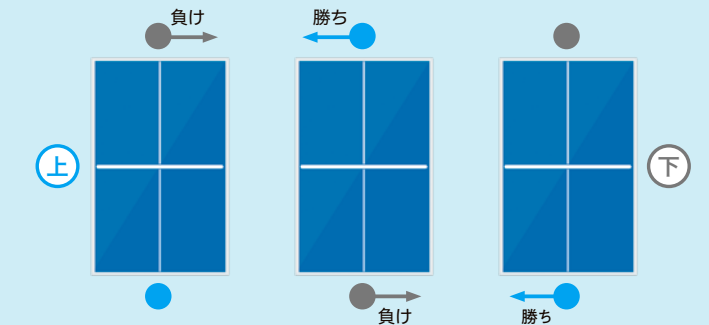
- あらかじめ勝ち抜きのルールを決める。
- 負けた選手はどんどん交代する。
- サービスの条件やハンディを設定し、力の差を小さくする。



### 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。

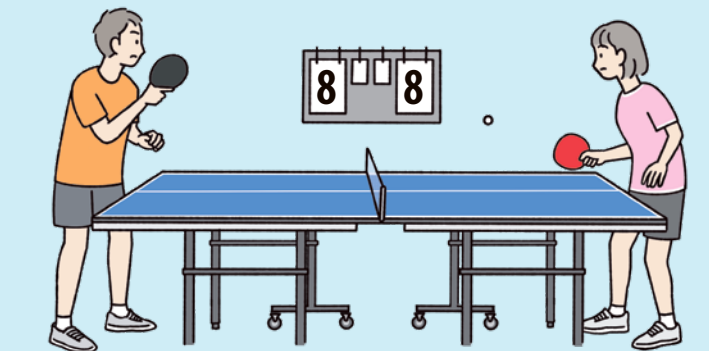
- 2人ずつ台について、1ゲームの試合をする。
- 勝った生徒は左側の台へ、負けた生徒は右側の台へ移動。
- 生徒間に実力差がある場合は、ハンディをつけても良い。



### 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。



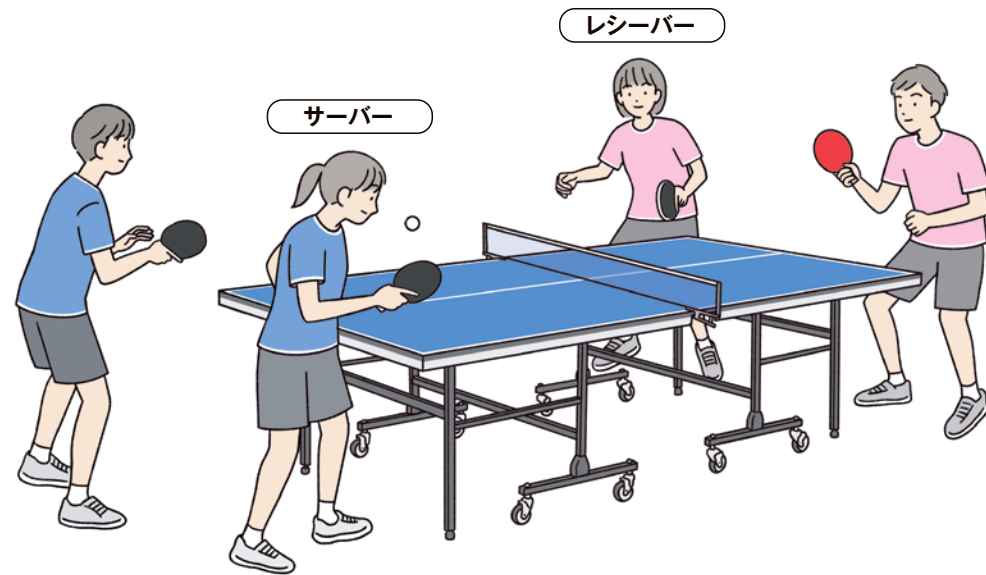


# 応用練習 ダブルスをしてみよう

試合直前にダブルスの練習をしていませんか？  
普段の練習でもダブルス練習を取り入れましょう。

## ダブルスの基本ルール

- サービスは右半面から打って、相手コート  
の左半面へ入れる
- ペアを組んだ2人が交互に打ちます
- ゲームごとに打球順番(打つ側と受ける側)  
が変わります



- 基本のルールはシングルと変わりません
- 最終ゲームで5点目を取ったらエンド交替、レシーバーも  
交代となります

Point

## ダブルス ならではの楽しさ

- プレイスタイルの異なる生徒同士がペアになる  
ことで新たな強さが生まれることも
- 2人の力が合わさると、シングルスでは勝てな  
かった相手に勝てることもあるのがダブルスの  
面白さです

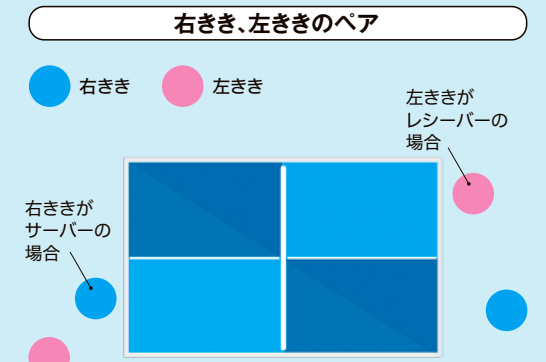
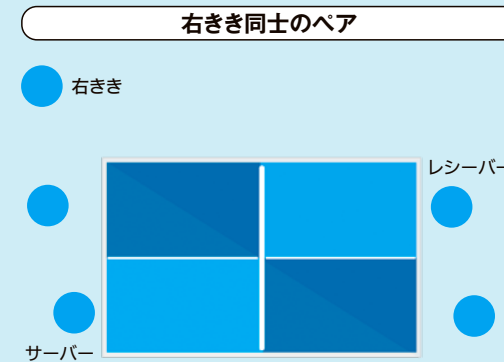
## Let's Try | ダブルスの練習方法

試合当日にあわてないように、ダブルスの立ち位置やサービスの練習を確認しておきましょう。

### ダブルスでの立ち位置

ダブルスをするときの立ち位置の参考にしてみましょう。

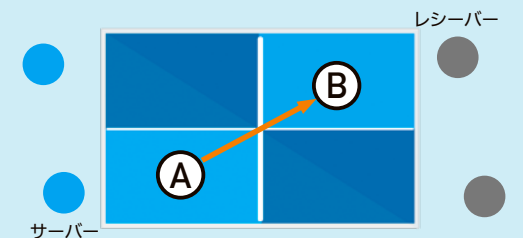
- まずはお互いがぶつからないように動いてみよう。
- お互いのきき腕、プレースタイル、動きの特徴を考えてみよう。



### ダブルスのサービス練習

ダブルスのサービスは打つコースが決まっています。  
サービスは2本交代で行います。

- サーバーは右半面(A)から相手コート(B)の左半面  
に向かって斜めにサービスを出す。
- 自分のコートでバウンドさせて相手コートに入れる。
- ネットに当たったらやり直し。(B)以外のエリアには  
いったら失点。
- 審判役の生徒はサービスのコースをしっかりと見ま  
しょう。





## 戦型を知ろう

### 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。

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。

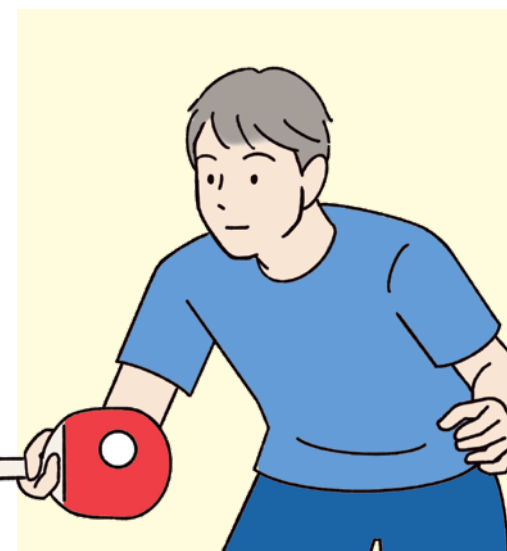
### カット主戦型

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



松下大星 / 所属: クローバー 歯科カスピス / 戦型: 右ペン攻撃型  
※2024年3月時点の情報です。

# 顧問の先生、指導者の方へ

## 試合に向けて

### ユニホームをそろえる

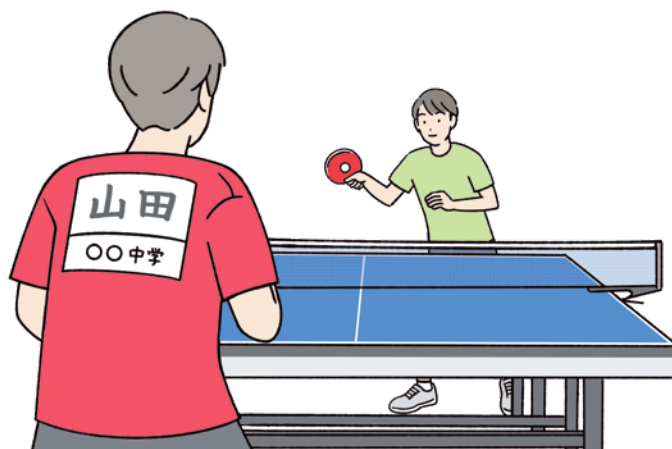
大会により、着用するユニホームのルールが異なります。よくある例が、「ゲームシャツやゲームパンツは、JTТА(日本卓球協会)が公認したものでなければならない」「団体戦のメンバー、ダブルスのペア同士はユニホームをそろえなければならない」などです。

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もありますので、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

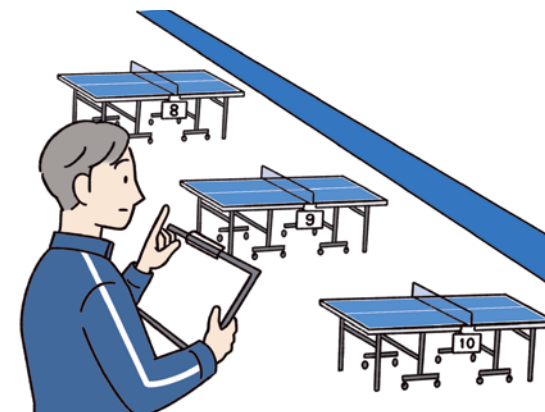
卓球の試合ではゼッケンを着用しなければならないケースが多いです。ゼッケンについても、大会によってはJTТА公認ゼッケンが必要なケースがありますので、大会の主催団体などに確認した上で、準備されることをおすすめします。ゼッケンを付ける際は、ユニホームの背中に安全ピン2つで留める方法が一般的です。



## 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かなどを確認し、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と聞く

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うことは難しく、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、生徒とのコミュニケーションにもつながります。

### ④ 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は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。



仲間を応援

# 保護者の方へ

## 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があります。



## 卓球は保護者も応援しやすい

個人戦があるので1年生でも試合に出ら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。





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/>



全国の卓球ショップ  
(バタフライ特別会員店)  
<https://www.butterfly.co.jp/shop/>



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)