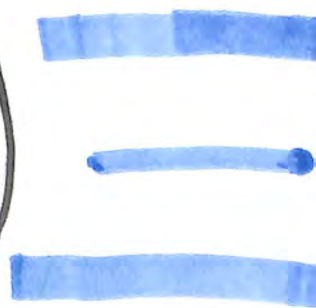


卓球

箭




典



中島 北斗

目次

1ページ	目次
2ページ	調べたき、かけ、使、たもの
3ページ～ 7ページ	ルール
8ページ	戦型
10ページ～ 12ページ	サブ
13ページ 14ページ	レゾーブ
15ページ 16ページ	攻撃技術
17ページ	守備技術
18ページ	まとめ、今後の目標

のような
シークの吹き出しは
自分の経験から
書いたことです。

調べたきっかけ

卓球部に入っていて、先輩が引退し、部長になったので、自分のやっているスポーツについて、改めてたくさんを知ろうと思ったから。

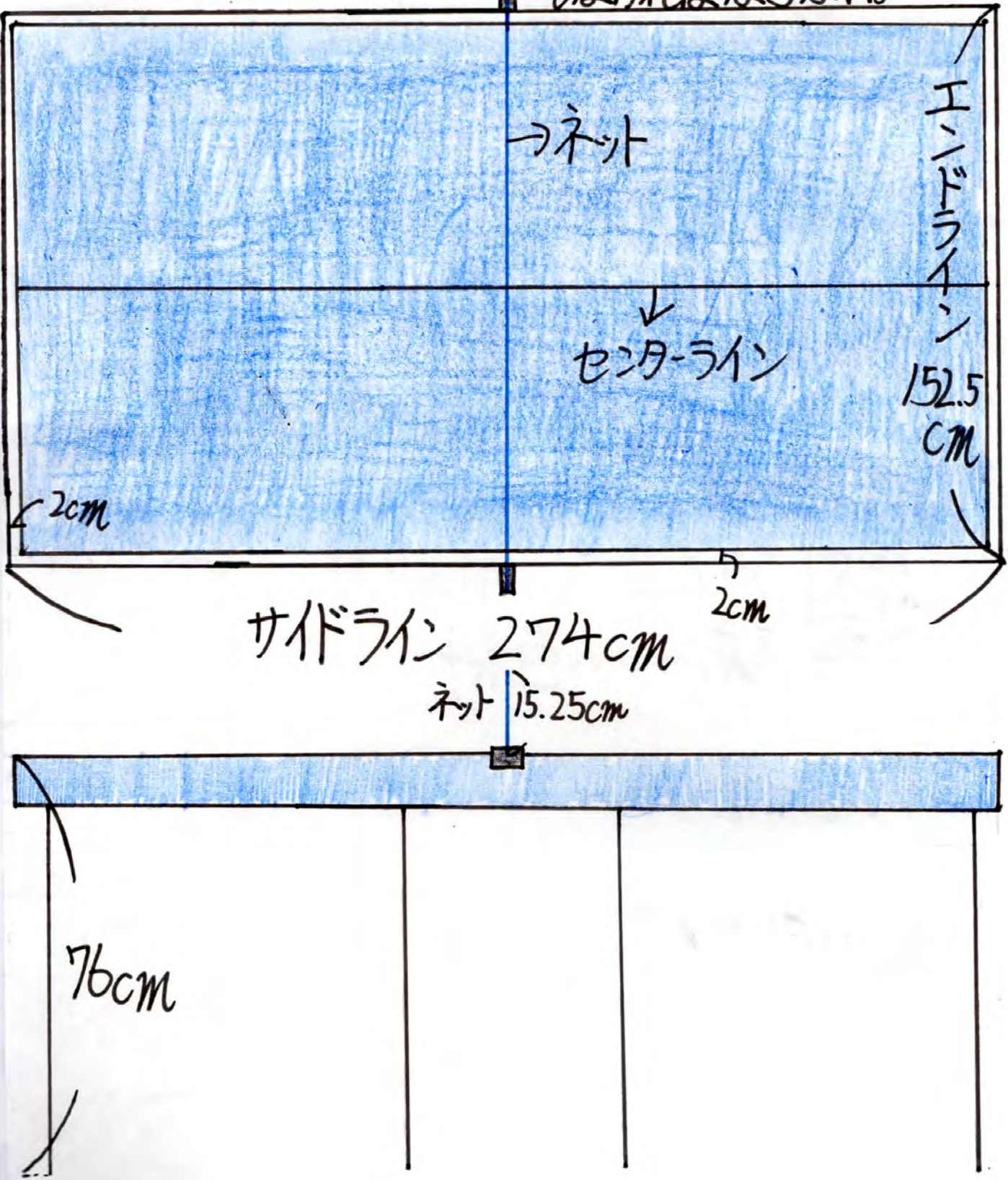
使ったもの

- 本... 恵庭市立図書館
恵み野本館、恵庭分館
- ・実戦に強くなる! 卓球
- ・絶対うまくなる 卓球
- ・図解スポーツ大百科
- インターネット
- 自分の経馬

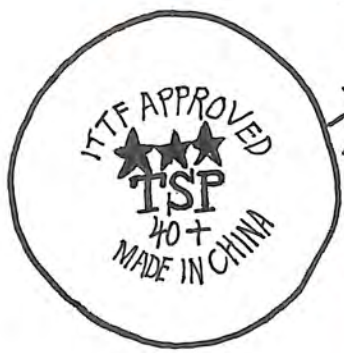
ルール

～コート～

台は、ボールを50cmの高さから落として、23cmまるバウンドしなげればならない。



～ボール～



プラスチック製のボールを使用する。
最近まではセルロイド製のボールだったが
安全性の面などから変更された。

プラスチックボールの方が高い!

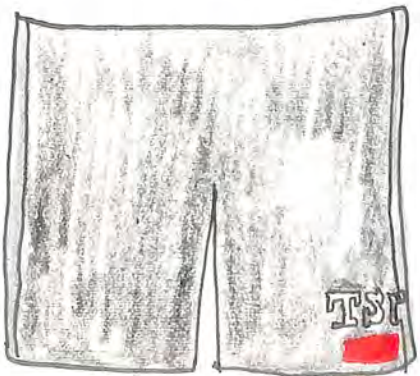
～服装～



上は半袖かノースリーブのシャツ、
下は ツーツかスカート、
また上下一体のワンピースと規定されて
いる。これらは全て、下図のような
日本卓球協会の認定マーク(JTTAマーク)
がなくてはならない。
また、団体戦ではチーム全員、
ダブルスではペアのユニフォームを
そろえなければいけない。

自分達の
今年の団体戦用
ユニフォーム

上
↑
↓
下



日本代表の
ユニフォームは
「TSP製」です!



認定マーク

～ラケット～

ラケットは大きく分けて、シェークとパンの2種類がある

パン



日本式パン (日パン)

中国式パン (中パン)

日パン～普通、フォアのみにはラバーを貼り、ラケットを軽くする。これを利用した、ストロークの良い選手が多い。人差し指をコルク部分に引っかけて握る。



中パン～日パンと違い、両面にラバーを貼ることが多い。ラケットはシェークを短くした形をしている。



シェーク



シェークはラケットを握手するように握る。両面にラバーを貼る。世界的に見ても、圧倒的に使用者が多い。

グリップの形

スレート

 クセがない！
 オールラウンド型
 フレア

 手のひらにフィットしやすく、
 使用者が増えている。

多
 アタリ

 真ん中がうくらんていて
 フィット感が出る
 エカ

 フレアを台形のようにした形。

材料は85%が天然の木材であればよく、最近ではカーボンファイバーなどの特殊素材が使われている。

	男子	女子
パン	1	0
シェーク	19	18

1人
2人

37人

全然違う！

自分の部内の使用割合 (1,2年生)

9割がシェーク

へらばーへ

ラバーはゴム製のシートとスポンジを見貼り合わせて作られている。これをラケットに見貼って使う。様々な種類があり、同じ種類でも厚さが何種類があるため、ラケットとの組み合わせは無数ある。

裏ソフト



(横)

裏ソフトは一番使用者が多いラバー。シートが平らなため、ボールとの接触面積が大きいため回転をかけたやすくスピードも出る。その分、相手の回転の影響も受けやすい。

テンション系... ラバーにテンション(緊張)を与えて、パワーを引き出すため弾力が格段に優れている。スピード、スピン性能が上がリ、コントロール性も高くなっている。

高弾性... 最も一般的なラバー。高い弾力性と摩擦力をもち、スピードとスピン性能に優れていて、ドライブやスマッシュがやりやすい。

粘着系... ラバーの表面に粘着があり、回転をかけたやすい。多少重くてスピードは落ちるが回転で勝負できる。

表ソフト



(横)

表ソフトは表面に多くの粒があり、ボールとの接触面積が小さいため、球速切れが早くなり、スピードが出る。自分から回転をかけずらいが、相手の回転の影響も受けにくい。

スピード系... 高い弾力性を持ち、スピードが出やすいがコントロールが難しい。



変化系... 粒がほかより小さく、球に細かい変化をつけられる。高い弾力性と大きな変化幅をもつ。



初心者系... 回転がかかりやすくコントロールしやすいため初心者におすすめ。



ツブ高

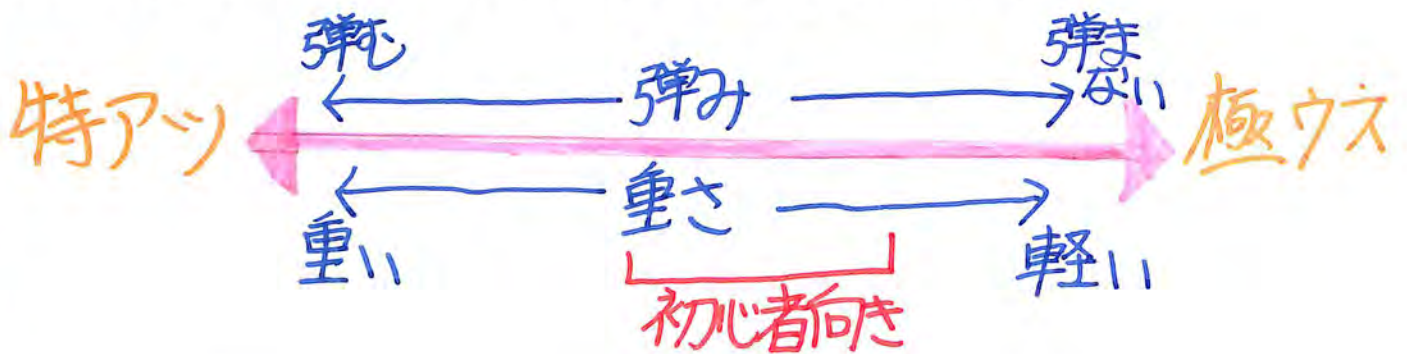
ツブ高は表ソフトより粒が細く長い。そのため打つ時に粒が倒れて相手の回転を逆回転にして返球することができる。



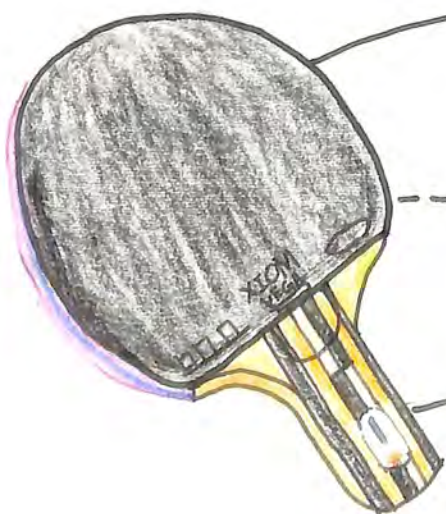
その他にアンチラバーや枚ラバーがある。

ラバーの厚さ

厚さは普通、特アツ、アツ中、中、極ウスの5種類。次のような性能の関係になっている。



自分のラケット紹介



フォア面 ^{ベガ} VEGA ^{ヨーロッパ} EUROPE DF
(裏ソフト)

バック面 ^{カール} CURL ^{ピー} P-4
(粒高)

ラケット ^{ディフェンス} DEFENCE IV ^{フォー}
(3枚合板)

戦型

シェーク

ドライブ型 ... 両面に裏ソフトを貼り、ドライブを主としたプレーをする。最も多い戦型。

(例) 石川佳純選手、水谷隼選手、吉村真晴選手

カット型 ... 裏と粒、たまに裏と裏を貼り、台から離れて、カットを軸に戦う。カットマンとも呼ばれる。

(例) 塩野真人選手、松下浩二選手、佐藤 瞳選手

前陣速攻型 ... フォアに裏、バックに表を見占ることが多い。台にはりつきスピードで勝負する。

(例) 福原愛選手、伊藤美誠選手

パン

ドライブ型 ... ストワークで強打を重ねる。オールフォアで打てるようなストワークが必要。

(例) 吉田 海偉選手

前陣速攻型 ... 表ソフトを貼り、前陣からスピードで勝負する。

(例) 小野 思保選手

裏粒ソフト型 ... 中パンの片面に裏、片面に粒を貼り、多様な変化から相手のミスを誘う。

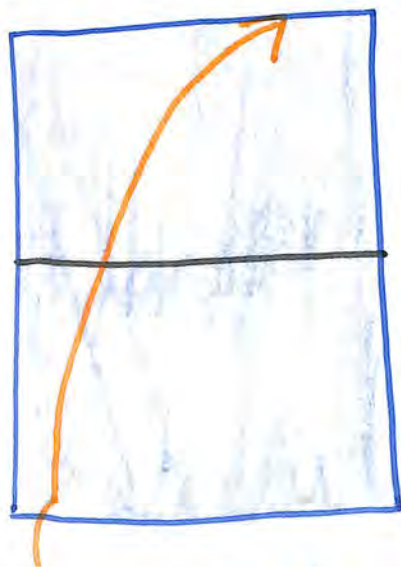
(例) 小島 渡選手 8

サーブ

ラリーの1球目に使う。これが入らないと試合にならないため、重要な技術。
ルールを守れば、フォームは自由。

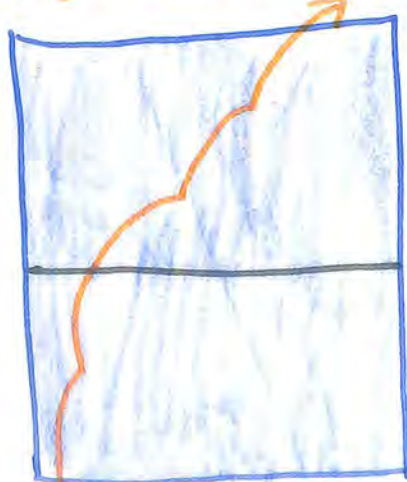
- ・手のひらにのせてオープンハンドで静止する。
(手を包む、指を持つのはダメ)
- ・ほぼ垂直に16cmトスする。
(コートより下、台の上からはダメ)
- ・落ちてきたところを打球する
(上がってる間はダメ、打つまじボールは隠さない)

ロングサーブ



第1バウンドを自分の近くにして、第2バウンド後はコートの外に出す。
3球目に攻撃をしかけたり、ラリー戦にもっていく時に使う。
甘くなると相手に強打されるので、ショートサーブと交ぜて使い、タイミングを大事にする。
ステードがあるといい。

ショートサーブ



相手コートで2バウンド以上させる。
相手にツッツキをさせ、3球目で先手を取れるようにするサーブ。
ステードはなくてもいいが、回転量が必要。
下は出せるようにする。

～下回転～



ラケットを上に向けて、
ボールの下をこする。
これを短く出すのがサーブの
基本。
ただ当てると下に落ちるから
「下回転」。

床に向かって出して自分の所まで戻ってくるよ
になるといい。

～上回転～



ラケットを引き上げるようにして
出す。
バウンドするとボールが伸びる
ように感じるため球速以上に
速く見える。
当てると上に飛ぶので「上回転」。

～横回転～

右 左



ラケットを床と垂直にしてボールの
横をこする。
右は右に曲がり、左は左に曲がる。
横だけでは出さず、斜め下をこすと
「横下」、引き上げながら横をこすと
「横上」として出すことが多い。

～無回転～



下とフォームは同じで、ボールを
切らずに押し出す。
下と交ぜて使うといい。

フォーム

フォアサーブ



一般的なサーブ。右利きは向かって左、左利きは向かって右から打つことが多い。

下回転系は出しやすいが、上回転系は引き上げる時に窮屈になるため少し出しづらい。

バックサーブ



体の正面で打つサーブ。ボールが見やすいため、サーブミスは少ない。

横に振るので、横回転を軸としたサーブを出せる!

しゃがみこみサーブ



しゃがみながらしっかり振り切るため、回転量が多くなる。すぐに立たないと次のプレーが遅れるので注意。

バック面をこすると逆回転も出せる!

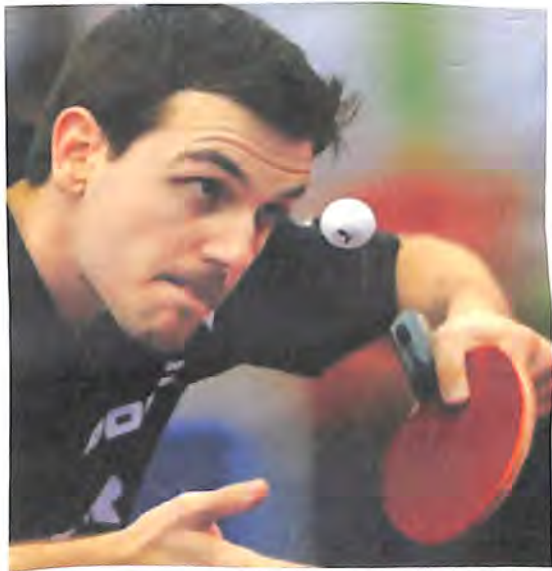
巻き込みサーブ



フォアサーブの一種。
腕を巻き込んで打つので
ボールの右側をこすって、普通の
フォアサーブの逆横回転を出せる

上と下を分かりずらく
できると強いサーブに
なる!

YGサーブ



YG...ヤングジェネレーションサーブ。
フォアサーブの一種。ヒジを上げて
手首のスナップで打つ。

難易度は高いが、
使いこなせると
強い!

サーブのまとめ

サーブはルールさえ守れば本当に自由!
フォームも基本はあるけど、打つ前にフイクを
入れたり打ったあとにフイクを入れて相手に
バレないようにしていく。
相手に邪魔されない唯一の技術だから
相手を馬鹿しきれるようにしよう!

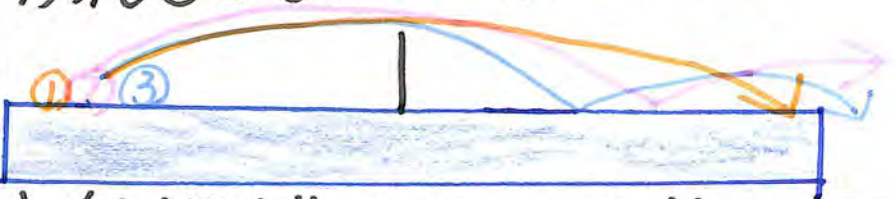
レシーブ

ドライブマンならドライブ、カットマンならカットなど、自分の得意なものにもっていくための技術。ただっただのためのものではなく、質を上げることによって相手を崩すことができる。

ツッツキ

最も基本的なレシーブ。ボールの下に入って引きつけてから一気にかけてレシーブする。主に下回転に対して使うが、かけれるようになってくると、

どんなボールにも使うことができる。

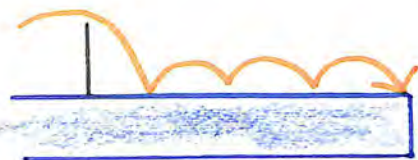


- 低く、長さを意識することが大事。横回転に対しては相手の回転を利用したり、逆に自分から回転をかけて攻撃的なレシーブをすることもある。
- ①相手にドライブさせてラリーに持ち込める。
 - ②台から出ると相手に強打され、自分が不利になる。
 - ③台から出るか出ないかギリギリだと相手が迷い、有利になってくる。

横回転に対するレシーブ

右回転は右、左回転は左に飛んでいくので、ラケットを飛ぶ方向からボールを抑えるようにする。入る。

ストップ

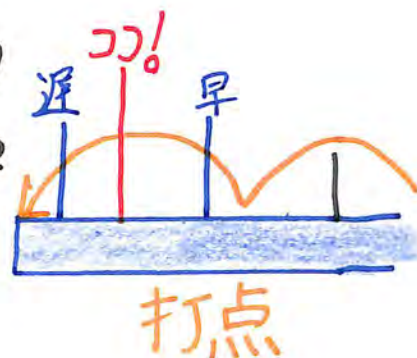


ネット付近にきたボールを、相手のネット付近に落として相手コートに2バウンド以上させる。
できるようになったら、長い球もストップできるよくなるといい!

打って見せかけて、相手を下げたからのストップは有効!

フリック

台上でボールの頂点を瞬間的にはらう技術。ドライブやスマッシュよりバックスイングを小さくする。下と上、どちらにもフリックできるようにする。



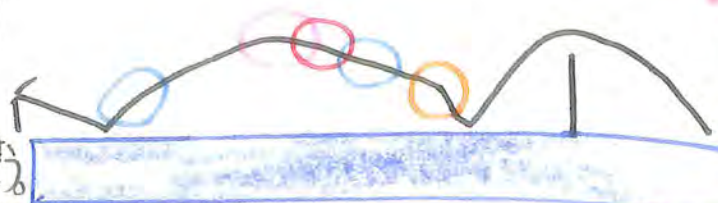
チキータ

最近の卓球によく使われる技術。台上のボールを横回転をかけて返球する。ひじを上げて、手首を内側に巻き込み、バック面をボールの右側をこする。手首を巻きこんだ反動で打つのがコツ。

得意な人はオアにきた球もチキータすることがある。

レシーブの打点

- ①ストップ... バウンド直後
- ②ツッツキ... ドライブマンが使うとき、普通のツッツキ
- ③チキータ... 頂点より少し前
- ④フリック... 頂点
- ⑤ツッツキ... カットマンがよく使う。時間をかせげる。



攻撃技術

ドライブならドライブ、カットならカットなどの基本技術。ドライブの打ち合いやドライブをひたすら拾うカット、スマッシュを何本もしのごロビングなどはとても盛り上がる。

ドライブ

男子卓球の主流。ボールに強い上回転をかけた打つ。しっかり上回転がかかるとボールが弧を描き、安定する。相手のドライブに対して自分もドライブで返すと、激しいラリーとなり、回転のかけ合いとなる。

スピードドライブ ... 回転よりスピードを重視したドライブ。スマッシュに近いが、上回転が少しでもかかっていると安定する。

ループドライブ ... スピードを抑えて、回転量を増やしたドライブ。かかりが強いと身長を余裕で超えるときもある。甘いと思っ、て打ちにいくと回転が強いのでコートに入らない。緩急をつけるときにも有効。

パワドライブ ... スピードと回転量に優れたドライブ。リスクはあるが、入ると一気に有利になる。

カーブドライブ ... カーブは右、シュートは左をこすってボールを曲げる。利き腕を考えて相手を詰まらせた、り、相手から逃げていくようなボールを出せるようになるという。

ドライブはとにかくたくさん使えるように!

スマッシュ

チャンスボールに対して一気に決めに行く技術。体重移動とスイングスピードで打ち。速い人は100km近のスマッシュを打ち。

上からたたかずに落ち着いて打ち!

カット

ドライブを拾い続けるカットは必須の技術。守備技術にもなるが、強い下回転をかけることでドライブを超えるカットを目指そう!

フォアはひざを使って、バックはひじを支点にやわらかく、思い切って振るのがコツ。

下回転が強くかかた「ゴツゴツカット」と回転の少ない「テクニカルカット」を交ぜると相手のミスも増える。

回転量

カット = ドライブ > スマッシュ

スマッシュ > ドライブ > カット

守備技術

守りに入った時に使う。ただ守るだけじゃなく、いつでも攻撃できるようなげると
いう気持ちが大重要。

ロビング

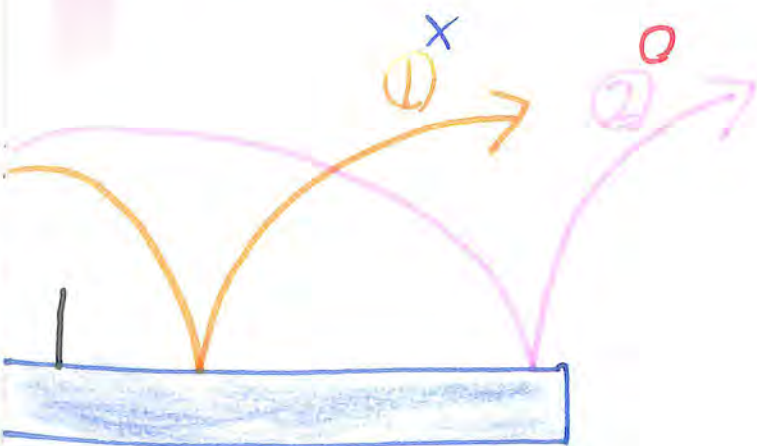
台から離れてボールを高く上げて時間をかせぐ。あせらずに相手コートに入れ続けることで攻撃のチャンスが生まれる。

ただ入れるだけでなく、相手コート
深くに、

上をかけた伸ばす。

横を曲げる

などをするといい。



①だと頂点が台上のため、相手が打ちやすい。

②だとコートの外から打つことになるため、打ちづらくミスが増える。

まとめ

こういう風に調べたことや
知ってたことをまとめたことで、
卓球についてよく考えられました。

自分がまだできていないことも
あったので、今回の時間を無駄に
しないように、これからの卓球の
アレーにいかしていきたいです。

今後の目標

今回の経馬券をいかして、

中体連で全道

出場する!

恵明中学校
卓球部
部長
中島 北斗