

出来ないから出来るハ！

親子で学べるスポーツヨチンダガイド！

卓球を教えるコツ

フォアハンド編

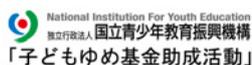
本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 31 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



株式会社スポーツショップ キタザト
アドバイザースタッフ 矢川 博康

【経歴】

●卓球歴 26 年 ●札幌卓球連盟副理事長 ●北海道卓球連盟 常任理事

【資格】

●公益財団法人日本卓球協会 卓球コーチ 3 卓球上級審判員

概要

卓球の基本動作である、フォア側(利き腕側、右利きなら右側)にくるボールを打ち返すフォアハンドは、卓球のはじめの一步の技術のひとつです。バックハンドで打球感覚を覚え、面の角度が安定してきたら、フォアハンドも覚えて行きましょう。注意すべきポイントは、「面の角度」・「テイクバックの大きさ」・「肘の位置」・「ボールの頂点」・「体の少し前の打球点」です。また、バックハンド同様にいかに飛ばさず、コートの中に入れるかという力加減を覚えることも重要なポイントです。正しい打ち方で、正確に何本でも入れられるように繰り返し練習してみましょう。

フォアハンドの基本動作

フォアハンドでボールを打つために、「面の角度」「テイクバックの大きさ」「肘の位置」「ボールをとらえる位置」が上手く出来るための大切なポイントになります。

1 構え方について

ポイント解説



ポイント1

スタンスは、肩幅よりやや広めにとります。



ポイント2

卓球台と平行か利き手側の足を少し前に出し膝を軽く曲げます。



ポイント3

上体は、軽く前傾し極端に胸を張ったり猫背にならないようにします。



ポイント4

ラケットは体の正面で、肘より上にくるように構えます。



2 テイクバックについて

ポイント解説



ポイント1

テイクバックは、ラケットを下げすぎないようにします。



ポイント2

テイクバックの大きさは、ラケットを体の横くらいまで引きます。



ここをチェック!

ラケットを大きく引きすぎていないか確認しましょう。

3 インパクトについて

ポイント解説



ポイント1

インパクトのタイミングは、ボールのバウンドの頂点を捉えるようにします。



ポイント2

インパクトは、体の少し前でボールを送りたい方向にラケットの角度を向けます。



ポイント3

インパクトする瞬間までボールを見続け、ラケット面がブレないように注意しましょう。

4 フォロースルーについて

ポイント解説



ポイント1

フォロースルーは、肘が体の正面に来るまで振り抜きます。



ポイント2

この時、ラケットは肘より上になります。スイング後は素早く元の姿勢に戻りましょう。



ここをチェック!

肘が上がりすぎたり、ラケットを押し出す動きにならないように注意しましょう。

5 ボールの位置による体の使い方について

基本は体の少し前でボールをインパクトしますが、ボールが体から遠い場合や近い場合には、体の旋回の軸を変えることによってスムーズにインパクト→フォロースルーが行えるようになります。

ポイント解説

●ボールが体から遠い場合



ポイント

ボールが体から遠い場合は、利き手側の足を軸に体を回転させボールをインパクトしましょう。

●ボールが体から近い場合



ポイント

ボールが体から近い場合は、利き手と反対側の足を軸に体を回転させボールをインパクトしましょう。

ここをチェック!

常にラケットが肘より下にさがっていないか確認しましょう。基本姿勢からはじまり、スイング→打ち終わったら素早く基本姿勢に戻るまでを一連の動作として

上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ケース1: ボールを押し出してしまう場合

【主な原因】



グリップが浅く
ラケットが立っている

【チェックポイント・対処法】



ラケットの握りを確認しましょう。親指と人差し指の付け根がラケットの側面につくようにしっかり深く握るようにアドバイスしましょう。



スイングの時に
肘が体の前に出ていない



右手首を左手でつかみ、そのまま左斜め上に持ち上げる動作を行うことで肘をしっかりと体の前まで持ってくる練習をすると正しいスイングの感覚を掴むことができます。

ケース2: ボールがあちこちに行ってしまう場合

【主な原因】

面の角度、ボールがラケットに当たる
位置が安定していない

【チェックポイント・対処法】



卓球台の半面を使い、小さいラリーで面の角度やラケットの位置の感覚を掴む練習をすると良いでしょう。



バックスイングが
大きくなりすぎて
打球点がズれている



バックスイングはコンパクトにラケットを引く位置は体の横くらいまでにするようにアドバイスしましょう。
体の軸をズラさないように注意してインパクトの瞬間までボールから目を離さないようにアドバイスしましょう。

ケース3:ボールがあちこちに行ってしまう場合

【主な原因】

面の角度、ボールがラケットに当たる位置が安定していない

【チェックポイント・対処法】



卓球台の半面を使い、小さいラリーで面の角度やラケットの位置の感覚を掴む練習をすると良いでしょう。



手首を使いすぎ、肩でラケットを振っている



無意識のうちにボールを打とうとする意識が強すぎ手首を後ろから前に動かしているので右手首を左手でつかみ、そのままラケットを頭の上まで持ち上げる動作をすると左斜め上に持ち上げる動作を行うと正しいスイングの感覚を掴むことができます。