

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド!

卓球を教えるコツ

バックハンド編

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く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。



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場合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、バック側(利き腕ではない方、右利きなら左側)にくるボールを打ち返すバックハンドは、卓球の基本の一つです。フォアハンドに比べて面の角度が作りやすく、肩の可動域が小さいので、打球感覚や力加減を覚えるために、まずはバックハンドから始めると良いと思います。注意するべきポイントは、「面の角度」・「打球する位置」・「体の前の空間を作る」・「ボールは頂点より少し前」です。また、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。正しいうち方で、正確に何本でも入れるようにできるように覚えて行きましょう。

バックハンドの基本動作

バックハンドでボールを打つために、ラケットと体の間に空間をつくること懐に余裕を作った体勢でボールを打つ準備をすることが大切です。

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

腕は、ラケットの高さがお腹の正面にくるように構えます。



ポイント5

肘は前に出し、前腕と体が平行になるようにします。

2 テイクバックについて

ポイント解説



ポイント1

ラケットを体に引きつけます。この時、常に余裕を持たせておくことがポイントです。



ポイント2

ラケットを持っていない手は小さい前習えのように曲げておきます。



ポイント3

様々なボールに対応できるように棒立ちにならないようにします。

3 インパクトについて

ポイント解説



ポイント1

ボールをよく見てバウンドの頂点を捉えるイメージでインパクトします。



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

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

スイングの動作のまま、自然に力を抜いてとるようにします。



ポイント2

スイングした後に素早く元の姿に戻ることが大切です。



ポイント3

ラケットは肘より下げないように注意してください。

■ 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:ボールがあちこちに行ってしまう場合

【主な原因】



体とラケットの距離が離れている

ボールを捉える位置やタイミングにバラツキがあり、結果としてラケットの面が安定していない

【チェックポイント・対処法】



お腹にA4サイズのカゴ等を抱えるようなイメージでラケットと体の距離感の感覚をつかむとよいでしょう。

まずは、しっかりと体の正面でボールをとらえ、バウンドの頂点付近でボールをインパクトし目標物を置くなどして同じコースを狙うようにしてみましょう。

ケース2:打球がオーバーしてしまう場合

【主な原因】



スイングが大きくなってしまっている

体とラケットの距離が近くインパクトの打点が遅くなっている

【チェックポイント・対処法】



バウンドしたボールの最高点でボールをとらえる感覚とスイング中に面の角度を変えずコンパクトに振り抜くイメージをアドバイスしましょう。卓球台の半面を使い、小さいラリーでインパクトの位置や面の角度をチェックしてみましょう。