

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

### ラケットの握り方編

## 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

卓球は卓球台の大きさ、幅152.5cm、奥行274cmの長方形で、真ん中に張ってある15.25cmの高さのネットを越えて、相手よりも一球多く相手コートにボールを入れる競技です。また、反応速度よりも速くボールが行き来するので予測も大事です。技術を覚える前にまずはラケットの正しい握り方を身につけることが大切です。握り方でフォームが崩れたり、出来る技術と出来ない技術が偏ってしまったり、力が入りづらくなったり、特定の部分に負担がかかり怪我につながることもあります。まずは、正しいラケットの握り方を身につけていきましょう。

## 卓球ラケットの種類

### 卓球ラケットの種類は3種類

卓球のラケットには「シェークハンド」「日本式ペン」「中国式ペン」の3種類があります。シェークハンドは、今主流のラケットで初心者でも持ちやすく扱いやすいのが特徴です。日本式ペンは、一番よく見かけるタイプのラケットでグリップが角張っておてラバーが片面だけに張られ片面のみでプレーするというのが最大の特徴です。中国式ペンは、ラバーが両面に張られていますが、握りはペンというのが特徴です。



#### 1 シェークハンドラケットについて

シェークハンドは、いま主流のラケットで初心者でも持ちやすく扱いやすいのが特徴のラケットです。

#### 2 日本式ペンラケットについて

一番見かけるタイプのラケットで、グリップが角張っていてラバーが片面だけに貼ら、片面のみでプレーするのが最大の特徴のラケットです。

#### 3 中国式ペンラケットについて

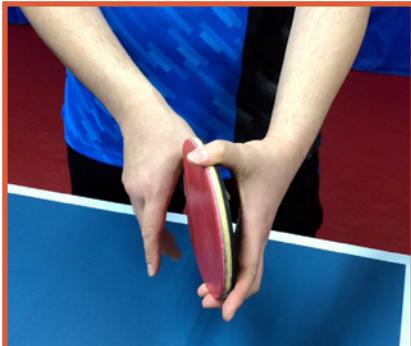
中国式ペンは、ラバーが両面に貼られていますが、握りはペンというのが特徴です。

## ラケットの握り方について

シェークラケット・日本式ペン・中国式ペンそれぞれの握り方について解説します。

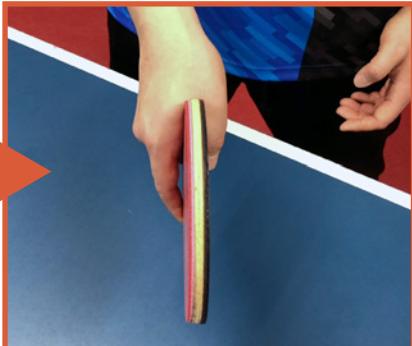
### 1 シェークラケットの握り方

#### ポイント解説



ポイント1

差し出されたラケットと握手するように親指と人差し指の間の付け根がラケットの側面に来るようグリップを握ります。



ここをチェック!

この時、ラケットの中心がズレていかないか、ラケットと手首が平行になっているかを確認しましょう。

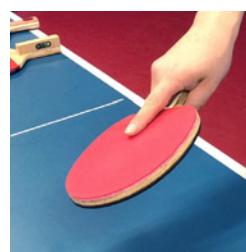


ポイント2

人差し指はラバーに添えるようにおきます。この時、人差し指には力を入れず、中指・薬指・小指でグリップをしっかりと握ります。

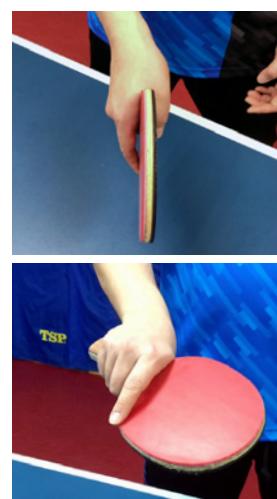
#### シャークラケットでよくある間違った握り方

##### 間違った握り方



人差し指を立てる握り方

##### 正しい握り方



グリップの握りが浅いことが原因と考えられます。親指と人差し指の付け根にグリップを合わせ深く握るようにアドバイスしましょう。

人差し指が立った状態で力を入れたグリップを覚えてしまうと肘の故障につながりますので注意してください。

人差し指に力を入れて握っている

グリップは、薬指・小指を中心に力を入れ親指・人差し指は添えるだけのイメージでグリップを握るようにアドバイスしましょう。

## 2 日本式ペンラケットの握り方

### ポイント解説



ポイント1

鉛筆を持つように人差し指の第1関節はグリップの先端に引っかけるように持ちます。



ポイント2

裏面の中指・薬指・小指はくっつけて指の側面でラケットをおさえます。指は、ラケットの裏面右半分に添えると面の角度を自在にコントロールしやすくなります。



悪い例

アドバイス

指を開いてラケットを持ってしまうと、面の角度を調整できなくなるので状況に応じたボールを打ちづらくなります。

## 3 中中国式ペンラケットの握り方

### ポイント解説



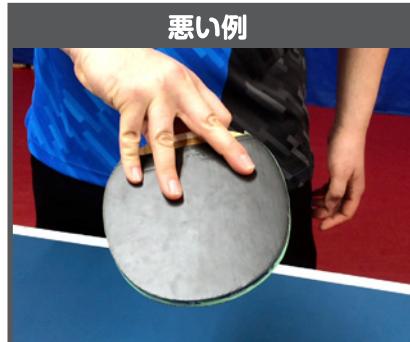
ポイント1

日本式ペンと同様に鉛筆を持つように握ります。違いは人差し指と親指で輪を作るイメージでグリップの角と角をつまむように持ちます。



ポイント2

裏面の中指・薬指・小指はくっつけて指の側面でラケットをおさえます。指は、ラケットの裏面右半分に添えると面の角度を自在にコントロールしやすくなります。



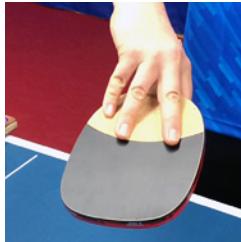
悪い例

アドバイス

指を開いてラケットを持ってしまうと、面の角度を調整できなくなるので状況に応じたボールを打ちづらくなります。

## ペンホルダーでよくある間違った握り方

### 間違った握り方



裏面の指(中指・薬指・  
小指)が開いている  
握り方

### 正しい握り方



手の平とラケットの間の  
空間が狭い事が原因とし  
て考えられます。手の平に  
ボールを持ちながらラ  
ケットを握ってみると良  
いでしょう。



裏面の指は、指の側面で押  
さえ、指を揃えラケットを  
支えるようにアドバイス  
しましょう。