

出来ないから出来るハ！

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

サービス編

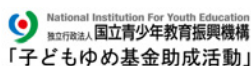
本教材のご利用にあたって

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。各運動や競技における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

卓球でのサーブとは誰にも邪魔されない1球目攻撃とされています。自分から回転をかけたりかけなかったりして相手のミスを誘ったり、相手のレシーブでチャンスボールを作り、3球目で攻めるための起爆剤となるので、とても重要な技術です。また、競技するにあたり細かなルールにも注意しなければいけない技術です。正確なルールに従い、基本的なサーブを解説します。

サービスの基本動作

1 サーブの際の基本的な立ち位置と構えについて

ポイント解説



ポイント1

台の外側、右利きなら台の左側からサーブを打ちます。



ポイント2

手の平にボールをのせて、**1秒以上静止**します。この時、ボールを握らないようにしましょう。



ポイント3

ボールをのせた手は、台よりも上に構えます。



ここをチェック!

ボールをのせた手を台よりも低い位置で構えるのは反則となります。

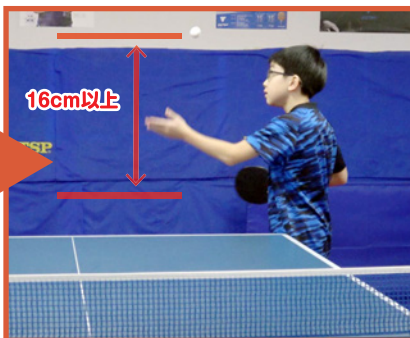
2 トスについて

ポイント解説



ポイント1

手を構えた位置からトスをします。構えた位置から手を下げてトスすると安定したトスが出来ません。



ポイント2

ボールに回転をかけず、まっすぐ上に上げるようにしましょう。

ここをチェック!

トスの高さは、16cm以上あげないと反則となりますので注意が必要です。ただし、高すぎるトスは相手にチャンスボールを与えてしまうので適度な高さにあげられるように練習しましょう。

3 インパクトについて

ポイント解説



ポイント1

インパクトは、ボールが頂点から落下する途中のタイミングで打ちます。



ポイント2

ボールとネットの空間より手を外に出すイメージです。

ここをチェック!

トスしたボールが上がっている途中で打つのは反則となりますので注意しましょう。



ポイント3

遠心力を意識して、肘を支点にラケットを回すイメージでインパクトします。



ポイント2

ボールをラケットに当てる意識よりも、食い込ませる感覚で引っかけるイメージでインパクトします。

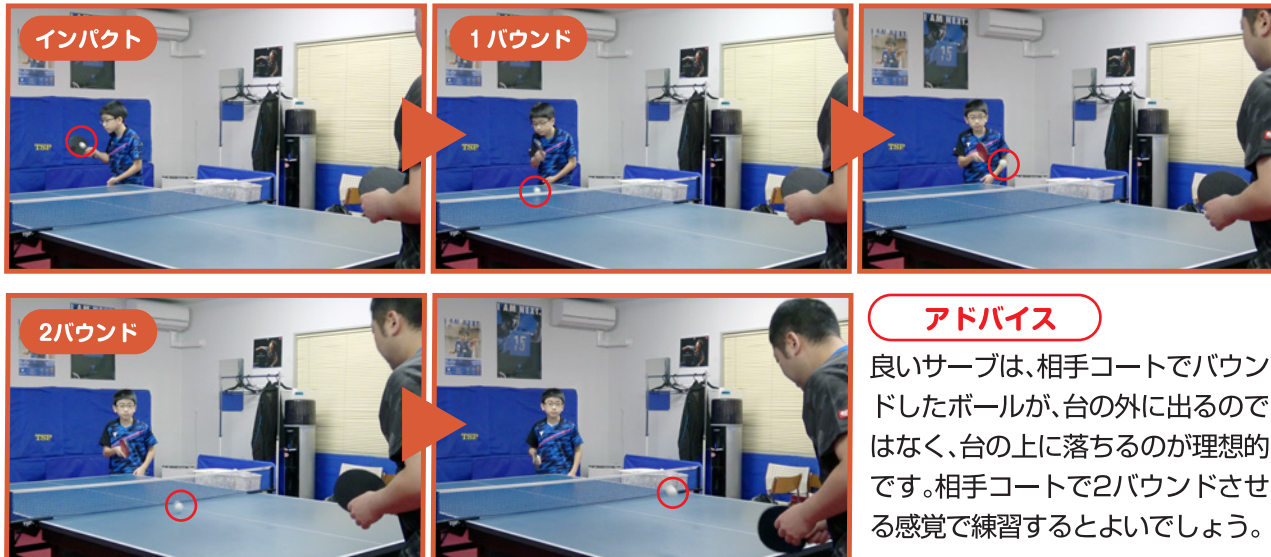
アドバイス

ボールを当てる場所・スイング方向によってボールの回転を変えることが出来るので、色々な回転がかけられるように試しながら練習してみましょう。

4 ボールのバウンドについて

ポイント解説

サービスは、自分のコートに1回、相手のコートに1回ボールをバウンドさせることがルールです。



アドバイス
良いサーブは、相手コートでバウンドしたボールが、台の外に出るのではなく、台の上に落ちるのが理想的です。相手コートで2バウンドさせる感覚で練習するとよいでしょう。

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:サーブが安定しない場合

【主な原因】



トスが安定していない

【チェックポイント・対処法】

トスの高さ・角度・速さが同じタイミングになるようにするには、構えた高さのままボールを真上に上げるようにアドバイスしましょう。



この時、手首を使ったり、トスと同時に上体が起き上がったりすると頭が動きボールを目で追いかけてしまい、トスが安定しない原因となります。頭を極力動かさず、構えた視界の中にボールがあるようにアドバイスしましょう。



視界からボールが外れてしまうということは、トスが高すぎると判断の基準となります。視界からボールが外れるとボールを目で追いかけて顔を動かしてしまうのでトスが不安定になる原因となります。

ケース2: 1つ目のバウンドの位置がバラバラになる場合

【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】



目印になる物を台の上に置いてバウンドさせる場所を示してあげるとよいでしょう。

そして、ラケットの向きやボールを打つ高さ・強さなどがバラつかないように繰り返し練習してみましょう。

ケース3: サーブのボールに回転がかからない場合

【主な原因】



ラケットを押し出してボールを当てている

【チェックポイント・対処法】

ボールが当たる時に「キュ！」という音が出るか確認しましょう。ボールをラケットに食い込ませる感覚で引かけるようにスイングするようにアドバイスしましょう。引かけるようにスイングするには、肘をリラックスして肘を支点として遠心力でラケットを振ります。

ラケットが肘よりも下に下がらないようにすることもポイントです。



ネットを張っていない卓球台でしっかりとラケットを振って、まず回転をかける感覚を掴む練習をしてみましょう。

ケース4:速いサーブが打てない場合

【主な原因】

インパクト時のラケットの角度やバウンドの感覚をつかめていない

【チェックポイント・対処法】

低い角度で卓球台の角にラケットを叩きつけるように打球する練習をしてみましょう。スイングの力加減によって面の角度をどれくらいに調整したらよいか確認しながら行いましょう。



特に強くヒットした時は、フォロースルーを前に押し出していないかチェックし打った後に、素早くラケットを引くようにアドバイスしてください。