

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

レシーブ編

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

レシーブは卓球でサーブと対になっている技術です。相手のサーブから3球目の攻撃をされない、強いボールを打ち込まれない、相手の打球のコースを読みやすくするための重要な技術です。レースーブする際の注意するべき点は、「ボールの近くまで動く」、「角度を合わせる」、「力加減を意識する」です。感覚を覚えることが大事ですので、反復してどのような感覚でレシーブをするとボールがいるか練習の際に意識して取り組んでみましょう。本教材では、レシーブの基本動作とポイント、上手く出来ない場合の対処法とアドバイスをご紹介します。是非、親子で参考にしてみてください。

レシーブの基本動作

1 基本的な立ち位置について

ポイント解説



ポイント 右利きの場合、右足を一步出せば台の一番遠い場所に動ける位置に構えます。ボールが台のどの場所に来ても対応出来るポジションを意識するようにアドバイスしましょう。

2 基本的な構え方について

ポイント解説



ポイント1

手は小さい前ならえをするイメージで体の前に構えます。

ポイント2

上体はお辞儀をするイメージで軽くかがめます。

ポイント3

踵に体重が乗っていると素早い一步が出ないので踵を軽く浮かすイメージを伝えましょう。

3 ボールへのアプローチについて

ポイント解説



ポイント1

肘は90度位を意識しましょう。イメージとしては、胸の前で手拍子をする時に構える手です。



ポイント2

アプローチは肘を締めすぎたり、伸ばしすぎたりしないようにしましょう。



アドバイス

短いボールにアプローチする時は、手だけでなく、ボールに顔も近づけるようにアドバイスしましょう。体勢を維持したままボールをミート出来ます。

3 インパクトについて

ポイント解説



ポイント1

相手のサーブの長さにもよりますが、基本的にはコンパクトなインパクトを心がけましょう。



ポイント2

ラケットを大きく振らず、ラケット1個分くらいの振り幅を意識するとよいでしょう。



ポイント3

まずは、相手コートにボールを入れる事を意識し面の角度や力加減を調整するようにしましょう。

アドバイス

徐々に低く短いボールを返せるように練習しましょう。打点は、バウンドしたボールが頂点に達する前に打つと相手がタイミングを取りづらくなるのでチャレンジしてみてください。



アドバイス

サーブは、長さや回転など様々なボールを相手が打ってきますので、相手がボールを打つ時のラケットの面の角度をしっかりと見ることが重要です。ボールだけではなく、相手のラケットの向きも注意して見るようアドバイスしてください。

ポイント4

サーブ:下回転のボール→レシーブ:ラケット面は上向き
サーブ:上回転のボール→レシーブ:ラケット面は下向き
サーブ:横回転のボール→レシーブ:ラケット面は横向き

※ボールの回転と逆側に面を調整するとミスが減るでしょう。

■ 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:レシーブをミスしてしまう場合

【主な原因】

ボールの軌道に対してしっかりと足を使って動けていなく、手打ちになって体とラケットの位置がバラバラになっている

【チェックポイント・対処法】



しっかりとボールの軌道を見て、フォアならラケットが体の前になるように、バックならラケットが体の少し前になる位置でボールを捉えるようにアドバイスしましょう。

ボールを立体的に見てみる練習をすると距離感の判断力が養われる所以オススメします。

また、相手のサーブの動きをしっかりと確認することもミスを減らすポイントです。スイングするラケットの角度を相手のスイングが鏡に映ったイメージであわせるとミスしづらくなるのでチャレンジしてみてください。

【主な原因】

相手のサーブの回転が分からず

【チェックポイント・対処法】

相手のサーブの動きを観察して、ボールの回転と逆向きの面をつくり、しっかりと台の真ん中を狙って打ち返すようにアドバイスしてください。最初は、バウンドしたボールが頂点を超えて落ちてくるタイミングで、なるべく低くネットを越せるように意識し打ち返すことをやってみましょう。軽い返球でよいので、どのくらいの力で打ち返すとどのくらいボールが飛ぶかを確認しながら行いましょう。