

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

ツツツキ編

本教材のご利用にあたって

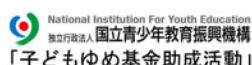
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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

卓球はボールの回転で左右される競技なので、台上的技術がとても重要視されます。下回転(バックスピン)のボールを返球するのに最も基本的なのがツツキです。ラケットを少し上に向けて、斜め下にスイングしボールの下をこするように返球します。その際にボールに適度に距離をつくることと肘を支点に前腕をまわすようにスイングすることがポイントとなります。順番としては、面の角度や打ち方が安定しやすいバックツツキを覚えてからフォアツツキを覚えていくといいでしょう。本教材では、ツツキ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。

ツツキ(バックハンド)の基本動作



ポイント バックスピンのかかったボールに対してラケットの面を少し上に向けて、斜め下にスイングしボールの下をこするように返球します。

1 基本的な構え方について

ポイント解説



ポイント1

スタンスは、肩幅よりも少し広めに卓球台と平行にとります。

ポイント2

上体は前傾姿勢をとり、肘を前に出しラケットを構えます。腕の角度は床と平行に肘を前に出します。

アドバイス

懷に余裕を作つておくと腕をスムーズにスイング出来るので意識するようにアドバイスしましょう。

ここをチェック!

構えた時に、ラケットを下げてしまうと動作が遅れてしまうので、ラケットを肘より下にさげないように注意してください。

2 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

しっかりとボールの落下点・軌道を確認し体の前でボールをヒットできる場所に足を近づけます。



ポイント2

右足・左足にこだわらず、姿勢を保ちながらボールに近づける足を出しましょう。



ポイント3

肘を支点にラケットを少し引きます。

アドバイス

体とボールの打点の距離を作り近づき過ぎないようにアドバイスしましょう。

ここをチェック!

ラケットを引きすぎていないか確認しましょう。

3 スイング動作について

ポイント解説



ポイント1

ボールの打点は、バウンドしたボールが頂点に達する少し前が目安です。



ポイント2

頂点を越して落ちてくるボールを打つと、ミスにつながるケースが多くなるので、バウンドして上がってく球を打ちましょう。



ポイント3

ラケットを振りすぎずラバー1枚分くらいの動きでスイングすることがポイントです。

ポイント

手首を無理にこねたりしないようにして面を安定させスイングすることがポイントです。

4 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、ラケットの面を少し上に向けます。



ポイント2

ボールの半分より下側を斜め下にこするイメージで打ちます。



ポイント3

3時から6時に回すようにラケットを動かします。

ポイント

相手サーブのバックスピンの量によって、ラケット面の向きやスイングする角度など調整しないとミスしてしまうケースがあるので、色々と試して状況によってラケットをコントロール出来るように練習してみてください。

ポイント

スイングした後は、素早く相手のボールに対応できるように体の前にラケットを立て、出した足も素早く平行にし、基本姿勢に戻るようにしましょう。

ここをチェック!

正確に相手コートにバックスピンのかかったボールを返すことを意識し、スイングが大きすぎていないか確認してみましょう。

ツツキ(フォアハンド)の基本動作

フォアハンドのツツキは、バックハンドのツツキの姿勢から肘を支点にラケットを体の外側に持ってフォア面で打球します。



ポイント1

肘を支点にラケットを体のそとがわに持ってアプローチします。



ポイント2

体は、ボールの方に向けて右足を踏みだし、体をボールの近づけます。



ポイント3

テイクバック・インパクト・スイングのポイントはバックハンドと同様となります。

■ 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:ボールが浮いてしまう場合

【主な原因】



ラケットの面ねていたり、
ボールの下にラケットが
入ってしまっている



ラケットを押し出す
動作が強すぎる

【チェックポイント・対処法】

ラケット面の角度を確認しましょう。



インパクト時のラケット
面の角度を確認して、
しっかりとボールの下半
分をこするイメージでラ
ケットを斜め下にスイン
グして回転をかけるよう
にアドバイスしましょ
う。ラケットでボールを弾くイメージではなく、ラ
ケットの先から面の上をボールを転がすイメージ
を伝えてください。

ケース2:ボールに回転がかけられない場合

【主な原因】



ボールの近づかず、
腕だけでスイングしている

【チェックポイント・対処法】

おへそにボールを近づける



手打ちになっていると
ボールに回転がかかりづ
らいので、おへそにボ
ールを近づけるようにア
ドバイスすると、自然と足
の踏み込みが出来るよう
になります。

【主な原因】



バックスイングを
とっていない

【チェックポイント・対処法】

懐に余裕があるフォームをアドバイス



構えた時に懐に余裕が無
いことが考えられます。
そのような場合は、A4サ
イズ位のカゴを抱きかか
えるイメージでラケット
と体の間に空間を作って
肘を支点にラケットを引
きつけてからスイングするようアドバイスして
みましょう。

ケース3:狙ったコースにボールを打てない場合

[主な原因]

ラケット面の角度が安定していない

[チェックポイント・対処法]

小指を打ちたい方向にむけましょう



グリップを握る時に小指を立てて握り、打ちたいコースに小指を向けるようにスイングするとラケット面が安定するので教えてあげてください。