

卓球におけるドライブ打法の重要性と その練習に関する提言

服 部 功

A proposal for an importance of “Drive technique” in table tennis

Isao HATTORI

Acquisition of “Basic Posture” must be the initial practise in table tennis.

Basic posture means the posture before and after one hits the ball.

All action should start from the basic posture before hitting and should end with the basic posture after hitting the ball.

The fundamental theory must be explained to giue better understanding to this “Driue technique” .

When this technique is employed, everyone would notice that the player swing his racket up from lower position then the center of his body and swing up diagonally to the upper front of the body.

This technique can be analized into two major motions. Driue motion (the stroke made for giving the ball a forward spin by hitting the ball until the ball receives enough friction to spin.

Speed motion hitting the ball from back to front in order to give the ball, “forward moving power” .

There are the reasons why “Driue” and “Speed” . are necessary.

First “drive motion” can give the ball a “forward spinning motion” . and this motion helps the ball drop the moment the spinning ball faces the air receiving the air-resistance.

Thus, higher percentage of success in the other side of the table will be expected.

This is, therefore, “Driue technique” is all about. I belieue that tennis world of Japan should with no exception employ this technique.

Aboue are why I would like to discuss this subject and I would be honored to re ceivie your comments and opinions.

目 次

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| (Ⅰ) はじめに | (Ⅳ) ドライブ打法練習の基礎的注意 |
| (Ⅱ) グリップと打法との関連について | (Ⅴ) ドライブ打法習得までの練習法の紹介 |
| a グリップの基本的原則 | <練習1>~<練習12> |
| b 目的別グリップのあり方 | (Ⅵ) おわりに |
| (i) (ii) (iii) (vi) (v) | 参 考 文 献 |
| (Ⅲ) ドライブ打法について | |

〔I〕 はじめに

人類の限りない開発力により、築きあげられた現代社会の歯車は、今、まさに新しいリズムの歯車を欲し得ようとしている。

人労を、労働力の全てとした時代から、機械化による労働力を得た人類は、その余った時間と労力を、人間がより人間らしく生きるための時間に変えた。その「時間」を1つ加えた、新しい歯車の時代を、「余暇時代」と代唱することができよう。

現在唱れる余暇時代の中で、レクリエーションの持つ意味は大きい。健康の保持・体力の向上・気分転換・生きがい、様々な要素から成るレクリエーション活動には、ハイキング・キャンプ・テニス・ゴルフ、そして卓球やバドミントン、近年においては、オリンピックアスリートや、アスレチックと称されるものもある。その中で、簡単な用具さえあれば、男女の区別なく、又、年齢の制限もなく、短時間で楽しめる為、特にその愛好者の多くなった卓球に着目したい。

卓球は、1880年頃（明治13年）イギリスで生まれたと言われる。1902年（明治35年）に、当時の東京高師（現在の東京教育大）教授の坪井玄道が英国留学から帰朝するときに、用具一式を日本に持ち帰り紹介されてから普及し、現在、我国のお家芸の一つとされている。

1952年、ボンベイに於いて開かれた世界卓球選手権大会に初参加し、7種目中4種目に優勝し、一躍卓球王国「日本」の名を世界に響かせた。そしてその後、一時のゆるみも見せず、世界のトップクラスにランクされている。

小国日本に於いて、卓球技術が、なぜこのように一躍世界を制する程のレベルに到達したのか、また隣国中華人民共和国に於いて、あれ程まで卓球の愛好者の増加をみせたのかについて考えてみよう。

卓球は、体が機敏であれば、比較的体力がなくとも楽しめる。その意味から、日本人の体に適しているスポーツ種目の一つと言えよう。そして常に、1対1の戦いで、かつ孤独との戦い

を要するこの競技は、日本古来から、培われてきた精神に通ずるものが大きい。同様な意味から、東洋人共通のものを備えた種目だと考えられる。

私の長年の経験で、この卓球技術の中に、特に日本人に特徴的な技術として位置するものに「ドライブ打法」がある。ドライブ技術は、日本人特有の勤勉さと粘り強い精神面と合致し、より深く探究され現在に至っていると思う。

そこで、私は世界選手権をものにした日本特有のこのドライブ技術を大切にすると共に、その技術の特性を明確にすると共に、練習法についての私見を整理したいと考える。即ち、レクリエーション的レベルのものから、競技的なものまで、幅広い意味での卓球技術の中から各々の技術レベルの目標、目的に合ったものを1つでも得ることのできるように、「ドライブ打法」と、その前段階技術の「フォアハンド打法」の練習法について論を進めてみたい。

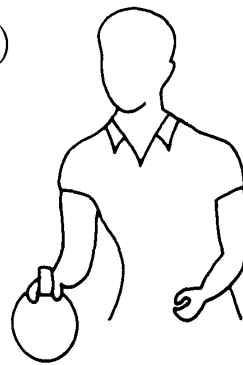
〔II〕 グリップと打法の関連について

グリップと打法は、切りはなせない関係にある。万能のグリップ、すなわち、全てのストロークに適したグリップはなく、各々のグリップに一長一短がある。グリップは、打法を決定し、打法はグリップを決定するといわれている。

④ グリップの基本的原則

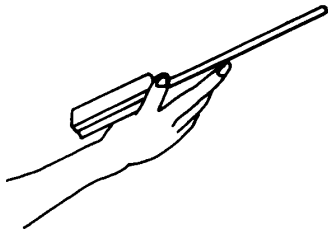
たとえば、ペンホルダーグリップで、打球点体が対して前になるような打ち方を採用したいと思った場合には、前腕とラケット面が（上から見て）直角になるような持ち方になるほど、有効である。（図1）

（図1）



これに対して、フォアハンド・ドライブロングを主戦とする打ち方をしようとした場合には親ゆびの深いグリップ（ラケット本体に親ゆびが深くかかる持ち方）をし、前腕の内側面とラケット面が1つの面のような感じの角度になると、ボールを深くよびこんだ打法で伸びのあるドライブが打てる。（図2）

（図2）



⑥ 目的別グリップのあり方

- (i) 強打をたくさん使いたい人（ペンホルダー選手）は、ラケット裏面のゆびが伸びてくる。
- (ii) 前陣でプレイしたい人（ペンホルダー選手）は、ラケット裏面のゆびが丸みを帯びた持ち方になることが多い。しかし裏面のゆびを丸めると、また④で述べたような前陣でグリップを採用すると、中～後陣でのロビング戦に比較的弱い。
- (iii) 体の横までボールを引きつけてフォアハンド・ドライブを打とうとするグリップを採用すれば、バックハンドの際に自然な角度が出ないためにバックハンドが弱くなる。又前陣でのショートがうまく出しにくい。したがって、前陣でプレイしようとするのに親ゆびの深く入ったグリップをしたのでは体の前でボールを打つことがうまくいかない。
- (iv) 打球点も、最初のようなグリップを採用すれば、前で打つのが基本であるし、内側に曲がるようなグリップの場合には、体の横までボールを引きつけて打つのが基本である。
- (v) シェークの場合も、にぎりの深いグリップと浅いグリップがある。深いグリップは強打（パワードライブを含む）や、強打

の連続に適しているが、角度の自由がきかない。浅いグリップは、角度の自由がきく反面、強打の連続に少し無理がある。

以上のように、ペンホルダーグリップ、シェークハンドグリップのいずれを問わず、どういうグリップ、どういう持ち方をしてもそれぞれ長所短所があって、万人万能の持ち方はない。即ちグリップを考えたときの注意点は、次のようにまとめられる。

- 万能のグリップを求めて欲ばらないこと。自分の打法・戦術とマッチしたグリップを採用すること。死角の少ないグリップを採用すること。

〔Ⅲ〕 ドライブ打法について

1959年の国際卓球協会のルール改正による用具制限規則の改正を、曲り角にして、スポンジや各種のラバーの組合せによってスピードとスピンの可能性を際限なく追求してまたそれまでの用具の開発は、ブレーキがかかった。当時際限なく続けられていた用具の工夫は必ずしも卓球のみでなく各種スポーツについてもその不公平さが叫ばれはじめていた。そうした潮流の中で、卓球協会は「厚さ4 mm以内」という制限の中で、しかも「スポンジ+ラバー」という組合せの中で、スピードやスピンの可能性を追求するというように、方向を修正せざるを得なくなったのである。

こうした改正は、当時世界をリードしていた日本のドライブ打法に大きな打撃を与えた。

ルール改正以前であれば、スピンを極端に追求するという場合に、ラバーだけを2枚又は3枚はり合わせたやり方でも、すごいスピンのように工夫されてきた。また、打球の変化の激しさという面に於いても日本では盛んに研究されていた。当時、スポンジにしても厚さ5 mmとか7 mmのものも使われていたし、裏ソフトラバーに於いても、スポンジの厚さが3.5 mmぐらいが常識であった。即ち裏ソフトラバーについて言えば、スピードとかスピンの激しさという点では、厚さは5 mmぐらいにして、しか

もラバーの表面が現在のようにツヤ消しでなかった為、ボールがくっついたら、ラケットをさかさまにしても離れない程の粘着力の強いものがあつた。それを毎日とか3日に1度ぐらいの割合ではりかえてプレイするというのが常識であつた。裏ソフトラバーの変化の激しいプレイについて説明をすれば、例えば、田中利明選手（'55年、'57年世界チャンピオン）などの場合には、試合のときは3日に1枚ぐらいずつ貼りかえて、カットサービスがイレギュラー・バウンドする程の激しいスピンを出すことができたと言われる。もちろん、これにはこれをこなす、すぐれた技術と力があつたからではあるが、用具の改良の特徴もこれにあづかつて力があつた。

ところがそういうものが、1951年の用具規制によって厳しい制限が加えられた。日本卓球界は、こうしたワクをはめられた中での努力を止むなくされ、血の出る様な努力をした。一時的に1959年以後は、表ソフトによるピッチの速い攻撃の卓球が勝負を制する傾向が、その後10年くらい続いた。

その間に、スポンジとかラバーの質が薄さにも耐え、ツヤ消しという制限にも耐えて目的に合う様な、材質の研究が続けられてきた。と同時に技術面での変更、改良が行われた。4mmでも、威力に富むドライブが打てるというように、ドライブ打法が研究され、再評価されてきたといえる。つまり1959年の用具制限によって、一時ドライブ打法とかスピンを中心としたやり方では、勝つチャンスが少なくなっていたが、それがまた“打法の技術改良”により芽がでてきたといえよう。欧州を中心として、流行的な勢いを占めるに至ったドライブないしスピン・プレイの再評価時代に入って、日本の卓球がある程度単調さを脱してきたといえる。

このように、「卓球技術の歴史は用具の歴史」であり、「技術変遷の歴史は用具変遷の歴史」であつて、1959年以降の卓球技術の傾向とは多少由来とは異なつた傾向をみせて変化してきている。

スピン再評価時代を迎えた現在において、ド

ライブ打法について研究することは、その意味から極めて大切なことである。卓球におけるドライブ打法の効用について考えるならば、次の2つがあげられよう。

1. 安定性の効果

非常に速い振りによる摩擦を使って、ボールに前進回転を与えると、その結果としてマグナス効果によって打球にドライブ運動が生ずる。その場合に、沢山回転がかかれば、極端な拋物線になって飛ぶため、ネットを高く越したボールであっても、相手コートに入ってからオーバーミスが少なくなる。

従つて、安定性の効果がドライブ打法の第一の効果として考えられる。

2. 攻撃性の効果

非常に強いトップスピンのかかつた場合には、安定性の効果に加えて、攻撃性の効果が出てくる。非常に強いトップスピがかかっている上に、球速が早いボールの場合には、スマッシュの代用としての攻撃効果ももつ。

パワーがあつてスタミナがあつて1球1球を全力で振るといふドライブ球であれば、かなり高くネットを越しても、マグナス効果が高いため、かなり浅く相手コートにバウンドさせることができるのである。ということは攻撃の予測誤差が生じて、ネットにひっかけるミスも少ないし、オーバーミスをする率も少ない訳で、安全に攻撃できることを意味する。このような、パワーを背景にした「安全な攻撃卓球」は、ヨーロッパの体の大きい人たちに有利であると言われる。これに対抗するには、それに匹敵するだけのパワーの強化を行い、スタミナを持ち、力対力で力負けしないようにすることにより、同じやり方で対抗できるが、体格的なハンディキャップをぬぐえない人は、他の攻撃方法も併せて対抗しなければならない。

一般にどのような場面で、ドライブを使うかを整理してみると、

- ① 3球め
- ② カットを浮かせる目的の場合
- ③ スピードをともなつたドライブ（いわゆる

パワードライブ) の場合。

以上の様に現代卓球技術における種々な面での重要な意味を持つドライブ打法について、次には技術指導面から、これを検討し、更に長年指導をしてきた経験の中で整理をした。特に大学選手権レベルのプレイヤーに対する練習法を紹介し、皆様の御批評をおおぎたいと考えます。

〔IV〕 ドライブ打法練習の基礎的注意

ドライブ打法は、前述の通り安定したパワー打法であるので、先ずもって打つときの姿勢が成功率を左右すると考えられる。その意味から指導の際には、絶対プレイヤーに次の点を十分マスターできるような配慮が必要だ。

a 構えについては

- ① コート（エンドライン）から1mぐらいの位置に構える。
- ② 左足がやや前。
- ③ 足の開きは腰幅よりやや広めに。
- ④ 膝は軽く曲げる（バネをつけるため）
- ⑤ ラケットの位置は、体の右脇前（右利き）。脇は90度前後に曲げる。

- ⑥ 体重は両足のつま先寄りに両親指のつけねのところで支える。（特にかかとをあげる必要はない）。やや前傾姿勢をとる。

打ち方については

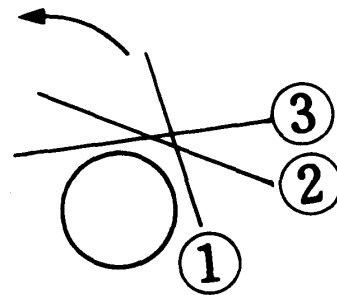
- ① 打球点は、右肩の真横かやや前ぐらい（飛来ボールのバウンドの頂点か少し落下し始めたところ）
- ② バックスイングは、肘の角度はそのままにして（多少は伸びる）腰を中心に上半身をひねるようにする。ラケットはその腰のひねりに合わせる程度で、特に腕だけのスイングはしない。
- ③ スイングは、45度の原則に従ってボールの外側をこすり上げる。
- ④ 体重の移動は一般的には次のようになる。

両足（構え）→右足（バックスイング）
→両足にかけながら（インパクト）→左足（フォロースルー）→両足（構え）にもど

る。

c その他の留意点として

- ① ボールをよく見て（コース、スピード、球質）、それに合わせて用意する。
- ② まず、肘中心のスイングを覚える。（肘の動きが定まってきたら肩も使う）
- ③ 肘の位置を安定させること（上下動かしすぎないように）
- ④ バックスイングは、肘はのびないよう。ラケットの角度は極端な上向き、下向き、外向きにならないように。



- ⑤ 初めのうちは、体重移動にあまり気をとられないように、自然についていくような程度から始める。
- ⑥ 基本姿勢の時のラケットの位置に注意（低すぎないよう、体から遠すぎないよう）。
- ⑦ 前傾姿勢で上体を折り曲げているのはよくない。また打球しながら体を沈めてしまわないこと。
- ⑧ 上手な人の形だけの“猿マネ”はしないこと。体つき、グリップ、戦型などによって違ってくる。
- ⑨ 打ち終わったら、すぐに基本姿勢にもどる。このもどりの速さが連続技（ラリー）のコントロールを高める要素になる。
- ⑩ 手首、グリップ、肘、膝の力をぬく。

以上の点について、繰り返し学習させ、フォームの修正を絶えず行わせる。フォームの固定については、その選手固有の特性を生かして、決して画一化しないような配慮が必要である。最も無理のないフォームは、その個人にとって、エネルギー消費の最も少ない効率のよいフォー

ムであることを指導者は頭におき、指導に当る必要がある。特にドライブ打法には、パワーが必要なので、そのパワー発揮の為の最良のフォームを発見し、繰り返し練習でコントロールする迄練習させ、次にはプレーに余裕のできるまで、インターバル練習をさせることだ。

〔V〕 ドライブ打法習得までの練習法の紹介

私は1957年頃から本年1977年に至る約20年間、大学選手権大会出場レベルの選手指導に当たってきました。その間、前述の様に卓球規則の改正、その他技術面での改変など、さまざまな局面を身をもって経験して参りました。

そうした中で、卓球技術の基本の重要性、更には、応用技術をどの様に習得させるかの問題点に日夜頭を悩まして参りました。

そうした永年の経験の中で、現在到達いたしました、指導のポイントを整理してみますと、

- ① 卓球は、だれにでも簡単にできるスポーツであり、性差、年齢差を問わず、負荷条件の軽重さえ配慮すれば、万人愛好の性格をもっている。この点を配慮して、先ず卓球の好きなプレーヤーを育てる。
- ② 次に卓球の技術は、幅の広いものをもつ。それ故に、その人に合ったレベルで指導し、より高いレベル目標を絶えず指示する。
- ③ ときとして、卓球は手先だけの技術でカバーできる性格を持っている。しかし、どんなスポーツでも基礎体力、基礎技術の無い処に高いレベルの技術習得はあり得ない。その意味から、より高いレベルでの卓球を求める者には、徹底した基礎練習をする様に指導する。
- ④ 特に卓球は、対人スポーツであり、個人競技でもある。その意味からも、精神面でのトレーニングを強く求める必要がある。

⑤ とりわけピンチの局面に立った時、プレーヤーはそれを乗り越える精神的余裕が必要である。そうした余裕はどこから生まれるか、私の信条としては、それは練習量からだ確認している。体力的にも、精神面でも相手以上の練習の中で養われた量の差は、必ずや試合場面での余裕となって発揮されるものと考えます。

⑥ 個性を尊重する指導が必要だ。

先にも述べた様に体格、体型、体力の相違から生ずるフォームの差異は、生得的なものであり、それは無理に変化させる必要はないと考えます。即ち、その人の最も楽なフォームこそ効率の良いフォームであるはずだ。

そこで私は、指導の初期段階ではフォームについてあまり細かい指摘はしない方針で指導に当たってきた。

以上のような指導のポイントを信条として、過去20年程大学チームの育成指導を続けて参りましたが、その中で、特にドライブ打法の指導は非常に困難も多く、また難かしいものの1つでもあった。

そこで私は、最近一応整理の出来ましたドライブ打法習得の為の練習過程をここに紹介したいと思います。

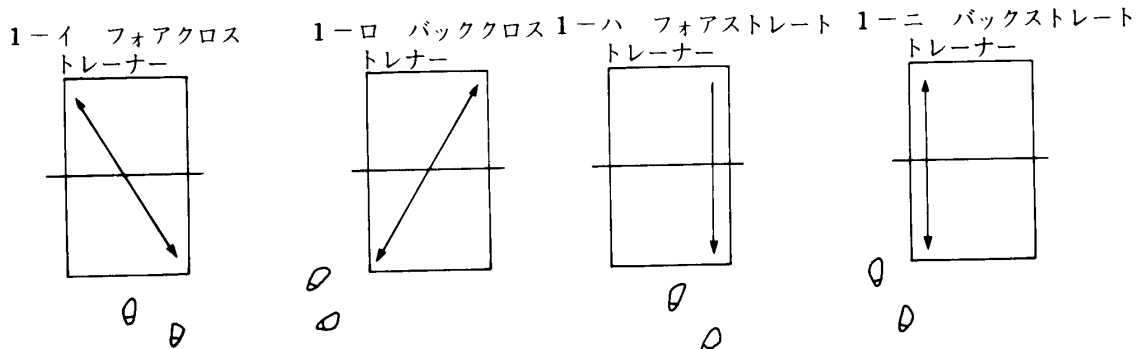
練習法1から12に至る個別技術面での指導法であるが、〔課題〕〔注意〕の両面からこれを整理した。

紹介する練習過程は、1962年の伊東隆弘（全日本学生優勝）、1963年石坂美智子（全日本混合ダブルス優勝）（東海学生で4年間無敗）、1969年、小和田敏子（第30回世界卓球女子シングルス優勝、全日本、全日本学生2連勝）、大場恵美子（全日本学生複優勝）、その他多くの選手諸君を生み出すことの出来た指導法であったことを付け加えます。

＜練習1＞ フォアロング (1)

〔課題〕 上級 2,000本連続
初級 500本連続
ピッチ 50～65回/分

中級 1,000本連続
少年級 200本連続
(これらの数は大体の目安である)



〔条件〕 ネットイン、カバーなどのミスも、ミスとして数える。

トレーナーはミスしてもよい。

〔注意〕 これは、コントロールの練習である。入れる事だけを考えると、手の振りだけになりがちなので、身体全体を使って打つようにする。

目……………相手がボールを打ってから、インパクトまで完全にボールをとらえているか。

上 体…………打球ごとに捻り方や角度が違っていないか。

両 足…………飛球線に対して、常に一定の角度と距離を保っているか。

打球点…………高さが安定しているか。身体との距離が安定しているか。

ボールが上昇中、或いは下降中に打つといったようにボールの飛ぶ角度の選定が安定しているか。

重 心…………両足の重心から大きくずれていないか。

精神集中…………無念・無想の境地で1本1本に対し最も適切な処置が自然に行なえるまでやる。

＜練習2＞ フォアロング (2)

〔課題〕	上 級 1,000本連続	中 級 700本連続
	初 級 500本連続	少年級 200本連続
	ピッチ 70~75回/分	

〔条件〕 ネットイン、カバーなどもミスとして数える。

トレーナーはミスをしてよい。

〔注意〕 これは、スピードのあるコントロールの練習である。練習1での課題を消化したのち、リズムカルに連続させ、実践に近づける。

練習1での注意事項は適宜チェックして、自然に守られているようになるまでやる。特に基本姿勢へのもどりをすばやく行なう。

2-I	フォアクロス	2-R	バッククロス
2-H	フォアストレート	2-N	バックストレート

＜練習3＞ フォアロング (3)

〔課題〕	上 級 500本連続	中 級 300本連続		
	初 級 200本連続	少年級 100本連続		
	3-I	フォアクロス	3-R	バッククロス
	3-H	フォアストレート	3-N	バックストレート

〔条件〕 両者共ミスをしない。一方がミスをすれば、0本から数え直す。

ピッチ 70~75回/分

〔注意〕 両者の打球の、よりリズムカルな安定性が必要である。

一方の集中力が欠けると他方にも影響を与える事が多い。両者が真剣に取り組むことである。

＜練習4＞ フットワーク (1)

〔課題〕	上 級 20回連続×10回	中 級 15回連続×10回
------	---------------	---------------

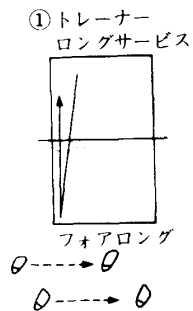
初 級 10回連続×10回

少年級 5回連続×10回

ピッチ 65回以上/分

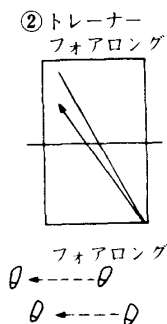
4ーイ フォアサイドからフォアとバック交互に1本ずつ送ってもらい、フォアロングで返球する。

4ーロ バックサイドからフォアとバック交互に1本ずつ送ってもらい、フォアロングで返球する。



バックサイドに左足前の半身に構え、その位置でロングサービスをレシーブする。

打球後すばやく動いてフォアサイドで構える。



続いて、フォアサイドからクロスに返球し、すばやく動いてバックサイドで構える。

(以下繰り返し、連続させる)

〔条 件〕 トレーナーはミスをしてよい。

〔注 意〕 1. 足は同時同間隔で移動することを基本とするが、原則として、「大きく動くときは、遠い方の足からスタート」、「小さく動くときは近い方の足からスタート」とする。

2. 動くときは、つま先で床を蹴るが、①足は高くあげない(すり足の気持ちで動かし、バタンと大きな音をさせない)、②ひざ、腰の弾力をじゅうぶん生かして、③目の高さが上下にゆれないように、を中心に行なう。

3. この練習は、技術と共に体力を必要とする。しかしはじめからあまり長時間のフットワーク練習を行なうのは、問題も多いので、技術と体力に応じた課題を工夫する。

<練習5> フットワーク (2)

〔課 題〕 上 級 20回連続×10回

中 級 15回連続×10回

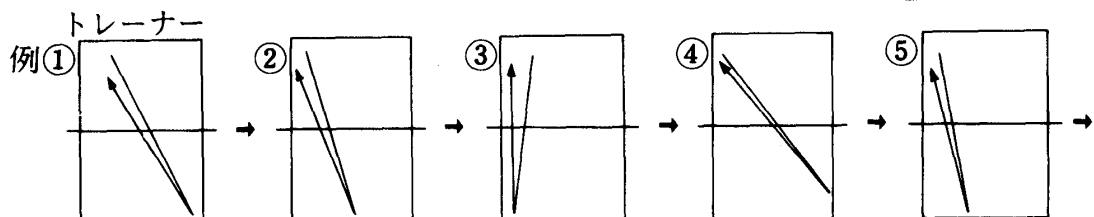
初 級 10回連続×10回

少年級 5回連続×10回

ピッチ 65回以上/分

5ーイ フアサイトから、左右ランダムに送ってもらい、動いて返球する。

5ーロ バックサイドから、左右ランダムに送ってもらい、動いて返球する。



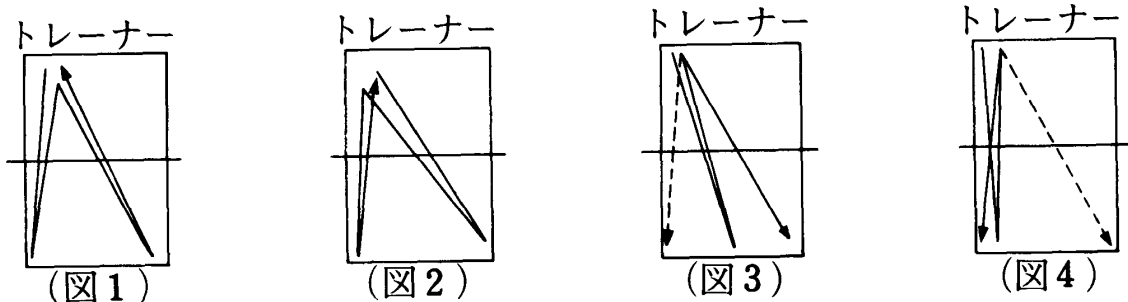
〔条 件〕 オールフォアで動いて返球し、原則としてバックは使わない。

〔注 意〕 1. フットワークの速さと正確さをめざす練習である。

2. できるだけ正しいフォームで打つことを心掛け、腰のひねりを十分にきかせて最後の押しを忘れな

いようにする。

3. エンドラインに平行に動き、(技術的に)苦しくてもコートから下がらないようにする。
4. この練習では、トレーナーが送るボールのスピードやコースが極めて重要で、選手の力量に応じ、現在の力よりも少し程度が高いところを要求し、限界を少しずつ伸ばすようにする。
5. 一般には、図のようなコースに穴のあることが多く、特に図3と図4のように次球が点線のコースにくることを予想して、動こうとする逆の方向へスピードボールを送ると、不十分な体制になりやすく、効果が増す。



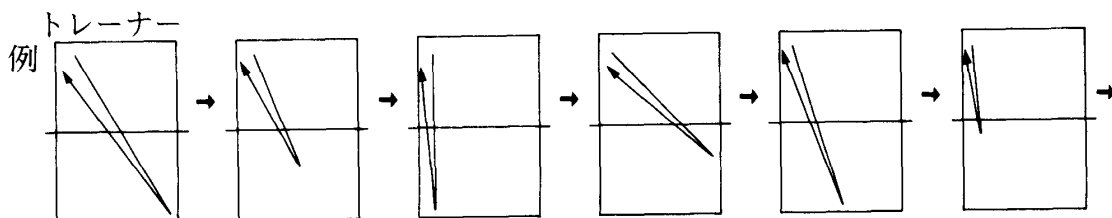
<練習6> フットワーク (3)

- [課題] 上級 20回連続×10回 中級 15回連続×10回
 初級 10回連続×10回 少年級 5回連続×10回
 ピッチ 65回以上/分

6ーイ フォアサイドから送球してもらい、返球。

6ーロ バックサイドから送球してもらい、返球。

- [条件] 左右だけでなく、深いボールや浅いボールを混ぜて送球してもらい(ストップやショートなど)返球する。

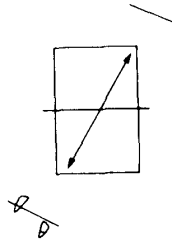
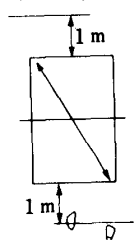


<練習7> スマッシュ対スマッシュ (1)

- [課題] 上級 4回連続×5回 中級 3回連続×5回
 初級 2回連続×5回 少年級 1回×5回

7ーイ フォアクロス

7ーロ バッククロス



- [条件] 一方が全力スマッシュしたものを他方がスマッシュし返したら1回と数える。スマッシュするまでの回数は数えない。

- [注意] 1. この練習は、強打されたボールに対する瞬間的な反応力の強化、勇猛心の強化、強打に於ける身体運動コントロールの強化等を狙いとした練習である。

2. 「続かなくて当たり前」

必ず続けようと思わなくてよい。一発で決めようとしたのがたまたま打ち返された、そういう事が何回か偶然続いたと考える事である。

3. 「正しく動け」

フットワークの乱れが多くなるのに注意したい。足の反応や動きが球の速さについてゆけずに上体を崩して打つ、そのボールは入っても、体勢が崩れてしまえば次のボールに対しての戦力は落ちてしまう。ゆるいボールでの連続とは違った段階の正しい技術が要求される。

4. 「球に食いつけ」

少し遠いところに来ると、あきらめてしまうことのないようにする。

<練習8> スマッシュ対スマッシュ (2)

〔課題〕 上級 4回連続×5回 中級 3回連続×5回

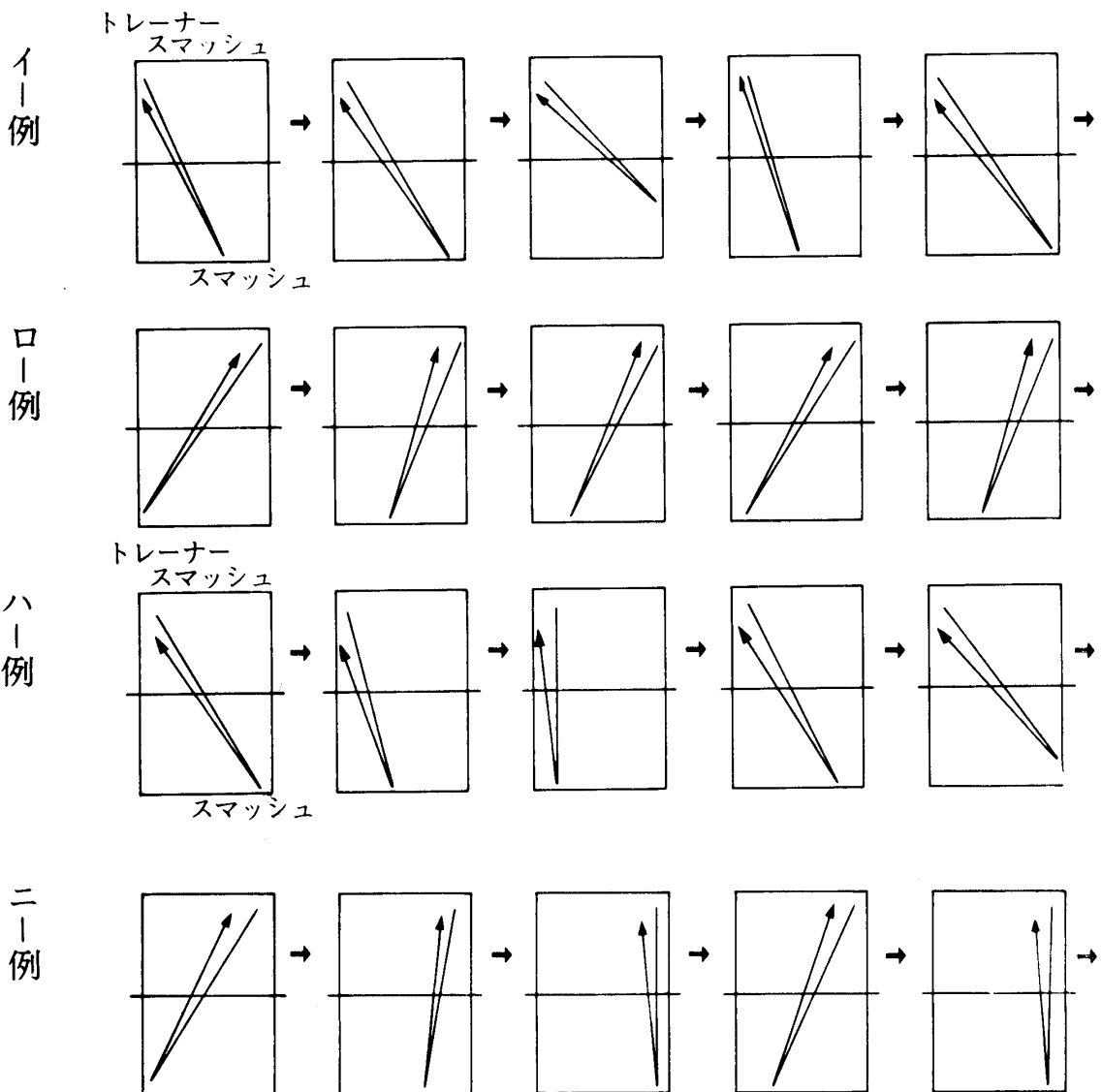
初級 2回連続×5回 少年級 1回×5回

8-I ハーフコートでのフットワーク フォアサイド

8-ロ ハーフコートでのフットワーク バックサイド

8-ハ フルコートでのフットワーク フォアサイド

8-ニ フルコートでのフットワーク バックサイド



〔条件〕 イ、ロは原則としてフォアハンドのみで行なう。

ハ、ニは、フォアハンドを主として、必要に応じてバックハンドを使用してもよい。

〔注意〕 1. 練習7よりも高度な段階の練習であり、課題を消化する事は非常に難しいが、動かずしてボールを打つ事はできないのだから、卓球における基礎段階の技術ともいえる。

<練習9> 連続スマッシュ

〔課題〕 30球成功×5回

9ーイ フォアクロス

9ーロ バッククロス

9ーハ フォアストレート

9ーニ バックストレート

9ーホ ランダム（打ち分ける）

〔条件〕 ボールを沢山使って、次々に送球してもらい、連続にスマッシュを打つ。

送球するボールの球質を変化させれば、より実戦的で有効である。

（ロボットマシンの使用も有効である）

○送球の種類

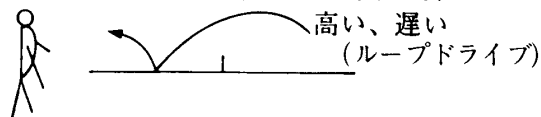
ドライブ性（ピッチ60回/分）



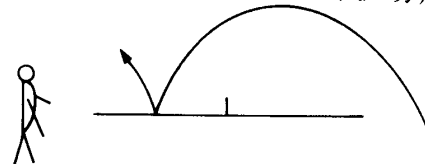
ドライブ性（ピッチ45回/分）



ドライブ性（ピッチ40回/分）



ロビング（ピッチ30回/分）



〔注意〕 1. 入れるだけの打球点にならないようにする。

2. 実戦での場面を想定して行なう。

3. 送球されるボールに対しての正しいラケットの角度の出し方を覚える。

4. スマッシュするときの位置は固定せずに、自分のプレイ位置に戻ってから出なおす事を注意する。

5. 「step in と step back は、車の両輪」

<練習10> スマッシュ守備

〔課題〕 上級 50返球成功

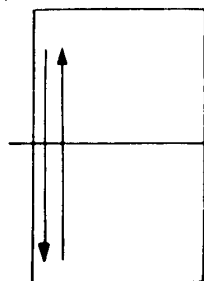
中級 30返球成功

初級 20返球成功

少年球 10返球成功

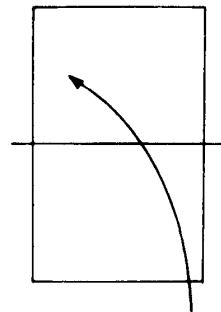
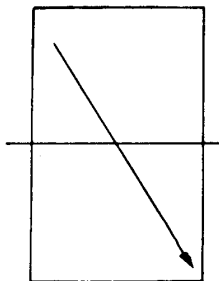
10ーイ ストレートに2, 3回打ち合った後、クロスにスマッシュされたボールに対して飛びついて返球する。

トレーナー

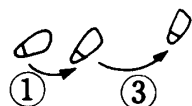


軽く打ち合う

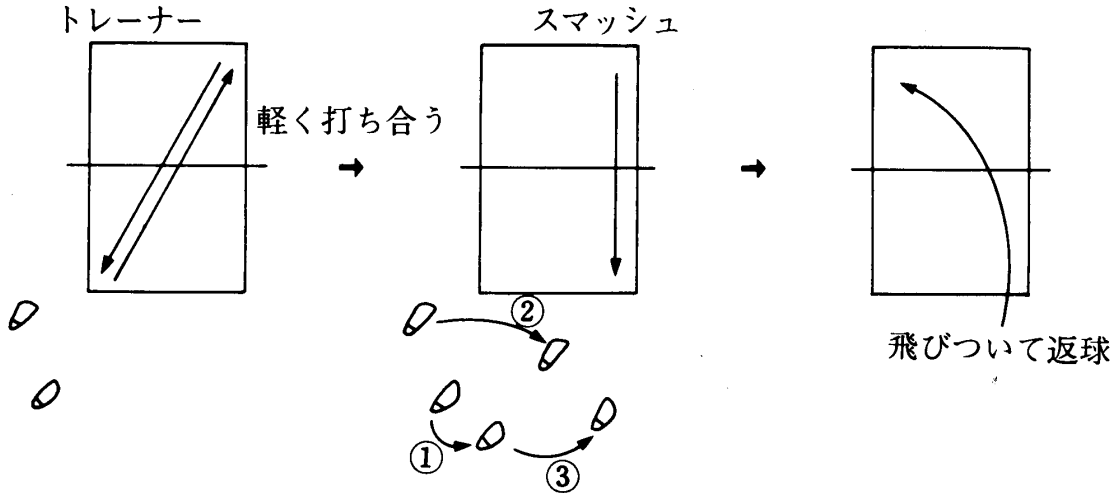
スマッシュ



飛びついて返球



10—ロ クロスで2, 3回打ち合った後, ストレートにスマッシュされたボールに対して飛びついて返球する。

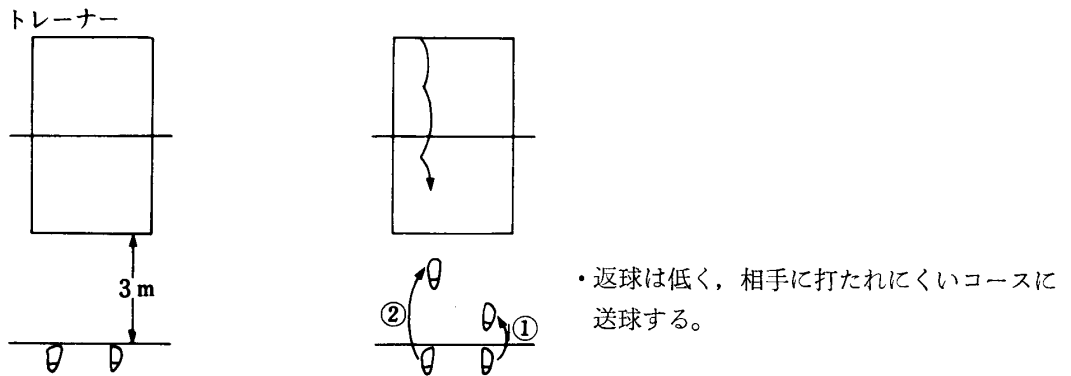


- 〔注意〕 1. 動きがよくわからないときは,スマッシュまでの本数を決めるなどして,まず動き方をよく覚える。
 2. 飛びつくときは,膝を高く身体に引きつけるように上げ,大きく移動する。
 3. 常にスマッシュで返球する気持ちで行ない,台から下がりすぎない。

<練習11> ストップ返球 (1)

- 〔課題〕 上級 20返球成功×5 中級 20返球成功×4
 初級 20返球成功×3 少年級 20返球成功×2

〔条件〕 台から約3m離れたところに構えて,飛びこんでストップを返球する。



- 〔注意〕 1. トレーナーは,ナックル性か,カット性のボールを,台上でツーバウンドするように出す。
 2. トレーナーがボールを出す前には動かない。
 3. 実戦的練習でないため,集中力が欠けやすいが,効果の大きい練習であることを意識して行なう。

<練習12> ストップ返球 (2)

- 〔課題〕 上級 20返球成功×5 中級 20返球成功×4
 初級 20返球成功×3 少年級 20返球成功×2

〔条件〕 台から約3m離れたところに構えて,飛び込んでストップを返球し,そのボールか以後のラリーでポイントした時に1と数える。

- 〔注意〕 単に返球するだけでなく,必ず攻撃となるように返球する。
 トレーナーはストップ後,全力をあげて得点されないように努める。

〔VI〕 お わ り に

人の顔がそれぞれ全く異っているのと同様に、1人1人の技術も、体力も、性格も、信条も全てが異なったものだから、人が人に「教える」こと自体が、非常に難しく、深く追求すればするほど容易なことではない。1個の人間が1個の人間を導くには、より深い知識と相手を打つ言葉と経験と、そしてより相手を理解しようとする指導者側の気持ちがあって、はじめて適切な「指導」ができるのであろうが、20数年の指導経験を経てきた今日、これを振り返ってみても、そこには気のつかない沢山の問題が横たわっていて、己の無力さを反省するばかりである。

私は、指導者の様々な状態の立場になって論を進めてきたが、以上の様な練習方法及び、練習計画は、レクリエーション・スポーツから、競技スポーツまでの幅の広い意味での卓球技術計画の1つとして受けとめていただきたいと思う。

将来、これらを発展させて、更により深い技術の追求と獲得に努めるための、足がかりなり、また広義のレクリエーションスポーツとしての卓球の愛好者の為の動機づけの一端となれば誠に幸いと思います。

参考、引用文献

- 1) 強くなる卓球「野村堯之」旺文社
- 2) 日本卓球協会公認コーチハンドブック「日本卓球協会」
- 3) 卓球辞典「藤井基男，服部功」三英社