

ラリーを楽しむコツを伝授

何歳からでも
卓球は
楽しい!



クニヒロ先生の

エンジョイ! ラリー!!

卓球は試合で勝つことだけでなく、相手とリズム良く続けるラリーも楽しさのひとつ。ミスが多くて「なかなかラリーが続かない……」というアナタのために、国広コーチが「今すぐ使える」ノウハウをレクチャーします!

協力=クニヒロ卓球、スティガ
special thanks to Kunihiko Takkyu & STIGA



Vol.1 「優しい握手」で
楽しくラリー!

幅広い年代が楽しめる卓球 ラリーを続けて楽しく健康に!



技術モデル=
岸川一星
model by Issei Kishikawa

クニヒロ卓球の生徒の皆さん
わざと「良くない見本」もやってみました!



松岡
さん



有重
清
さん

身体能力に応じて運動量を調節できる卓球は、何歳からでも始められる「生涯スポーツ」です。

特に50歳以上、60歳以上で卓球を始める場合、「試合で勝ちたい!」という人ももちろんいますが、「ラリーを楽しみたい」という人も多いのではないのでしょうか。しっかりラリーが続く技術力を身につければ、練習でも試合でもラリーを「エンジョイ」して、健康で楽しい卓球ライフが送れるはず!



監修=
国広哲弥
Supervised by
Tetsuya Kunihiro

●くにひろ・てつや 東京都出身。東京・クニヒロ卓球の代表として、有望なジュニアから健康志向のシニアまで、幅広い年齢層を指導するプロコーチ。プレーヤーとしても2004・2007年全日本マスターズ・サーティ3位などの実績を持つ。

「ラリーが続かない……」と悩んでいる人、 いませんか?

ラリーを楽しく続けたいと思う一方で、「ミスが多くてラリーが続かない……」という悩みを持つ人も多いのではないのでしょうか?

ラリーが続かないビギナーには、多くの場合、ふたつの共通点があります。まずひとつは、ボールを強く打ちすぎること。特に男子の選手は、強打のミスが多くなる傾向があります。

もうひとつは飛んでくるボールに対して、我慢できずにパツと手を出し、早く打ちすぎてしまうこと。どちらのケースも体には余計な力が入っています。実はミスのほとんどは、「力の入れすぎ」によって起きているのです。

早く打ちすぎ!

強く打ちすぎ!



どちらも「体に力が入りすぎる」から起きる!

「ふらふらラケット」で実感できた? ラケット面を安定させるため、 大切なのは親指と人差し指

前ページで紹介した、親指と人差し指でラケットを挟んで打つ「ふらふらラケット練習」で、「意外とボールが安定する」と感じた人もいるのではないのでしょうか？

ボールを正確にコントロールする「打球感覚」を身につけるためには、ラケット面の角度を安定させ、飛んでくるボールに応じて調整していくことが大切。そのために大切なのが、親指と人差し指の感覚なのです。

一方、小指で強く握るグリップ（下写真左）の場合、親指・人差し指とラケットの間に隙間ができる「浅い」グリップになりがちです。ビギナーの場合、浅いグリップでフォアハンドを打とうとするとラケット面がかぶりすぎてしまい、ネットミスが多くなる傾向があります。ネットミスをしたくないよう、無理にラケット面を上に向けて打つ人も少なくありません。

小指に力が入るグリップ

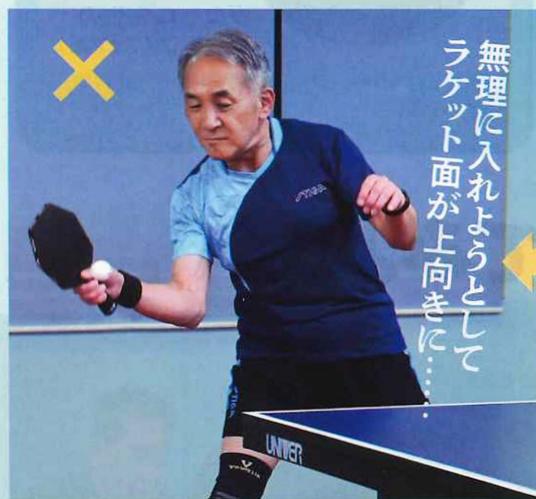


親指と人差し指で挟むグリップ



小指で握る浅いグリップは……

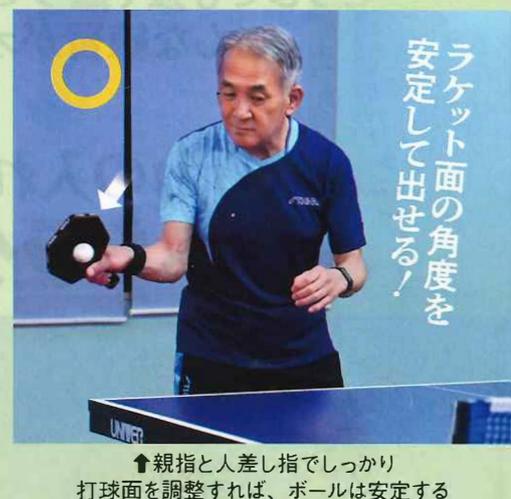
親指と人差し指で挟むグリップは……



ラケット面がかぶりすぎて
ネットミスが多発



↑上写真のような浅いグリップでフォアを打つと、フォアハンドでラケット面がかぶりすぎてネットミスが多くなりやすい。無理に入れようとラケット面を上に戻してしまうケースも（左写真）



↑親指と人差し指でしっかり打球面を調整すれば、ボールは安定する

人差し指が立つ「一本差し」も 力が入ってミスが出やすいかも……

人差し指が立ってしまうのは「押し込みたい」という気持ちの表れですね……



ビギナーの場合、ラケットを安定させるため、フォアハンドを打つ時に人差し指が立つ「一本差し」（右写真）になる人もかなりいます。人差し指が立つのは、ボールを「押し込みたい」という気持ちの表れ。ラケットを突き出すようなスイングになりやすく、操作性も良くないので、人差し指はあまり動かさないほうが良いでしょう。

