

# ちよこっと チャレンジ!

卓球編

オリンピックや世界選手権など、若手選手の活躍で盛り上がりを見せる卓球。今号では、歴史あるメトロ卓球場で指導をする卓球専門店の店長さんと一緒に、読者モデルが挑戦します。

教えてくれたのはこの人!



TTSタカハシ 神戸店 店長 濱井耕司さん

今回の はじめてさん



読者モデル 永山美幸さん

## 幅広い世代に人気の理由は?

卓球は近距離で相手とボールを打ち合うため、動く範囲がコンパクトです。極端な負荷がかかることもなく、ちょうど良い運動量なので、お年寄りから小さな子どもまで一緒になって楽しむことができます。また、ルールが覚えやすく気軽に始められるのも魅力のひとつ。更に、体を動かすのと同時に、右、左と連続して飛んでくるボールに反応するので、頭の運動にもなります。



## 服装やラケットはどう選ぶ?

服装は動きやすければ何でもOKですが、汗をかいても快適にプレーできるように、通気性が良く速乾性の高いものをおすすめです。ラケットは持ち方によって「シェークハンド」と「ペンホルダー」という2つのタイプがありますが、初心者のほとんどがシェークハンドです。最初は「シェークハンド」タイプのラケットを選ぶと良いでしょう。

## ラケットの持ち方って?

### 持ち方

握手するようにグリップを握る「シェークハンド」の持ち方を覚えましょう。

### ★シェークハンド



表

親指と人差し指でラケットを挟み、残りの3本の指でグリップの付け根付近を握るようにして持ちます。



裏

バック面には人差し指を添えます。力を入れすぎないように軽く添えるのがポイントです。

## 基本の姿勢と動作を教える!

### 基本姿勢

ラケットは胸の高さに上げ、ひじから先は床に対して平行ではなく少し斜め上になるように。

ひざは軽く曲げる。その場でジャンプし、着地したときの曲げ具合。



背中をやや丸めた前傾姿勢で、肩のラインは地面と水平になるようにし、リラックスして構える。

両足は肩幅よりやや広げる。

### スイング

腕を肩から動かすイメージで、胸の高さから顔の中心に向かって斜め上に振る。

脇は締めすぎないように。



## 体験してみました!

本格的な卓球は初めてという永山さんが、基本姿勢やスイングの仕方などを教えてもらいながら、ラリーにチャレンジしました。



**ボールに慣れよう**  
まずはラケットにボールを当てるタイミングを掴みましょう。



**最初はネット近くから**  
ボールを打ち返しやすいつネットの近くから打ち、徐々に移動して打ち返す距離を伸ばしていきます。



**ネットから離れて**  
慣れるまでフォームはあまり意識せず、とにかく打ち返すことを楽しみましょう。

**ラリーに挑戦**  
ラリーは10回続けることを目標にしましょう。ボールが飛んできたなら、相手が構えている方向に打ち返します。卓球台の真ん中を目標に打つと、相手が取りやすくなります。



タイミングが合ってきた!

**感覚を掴む**  
卓球は感覚のスポーツなので、打ち返しなが距離感や力加減を掴んでいきましょう。何より楽しくプレーすることが、ラリーを続けるポイントです。



面の角度が大切

**ラケットの角度を意識**  
打つ面が天井に向かないように注意します。手首は動かさず、肩を動かして打つことがポイント。ラケットの表面は台に対して約45度になるように意識して。



ボールのコントロールが難しい



NG

**ボールが外に飛んでいく**  
ラケットを上げすぎると、ひじが伸びきってしまい、ボールが台の外に飛んでいくので気を付けましょう。



NG

**ネットに引っかかる**  
脇を開けすぎると、ラケットの角度がボールに対して低くなり、ネットに引っかかる原因となります。

## おすすめ卓球場

**メトロ卓球場**  
年間約5万人が訪れる人気の卓球場が新たな装いに  
駅直結の地下街「メトロこうべ」内の名物卓球場が2018年8月末にリニューアル。卓球台から床まで一新された施設で汗を流そう。  
大人のみ・大人と中学生以下1台600円～、中学生以下のみ1台500円～(料金は30分～。1台につきラケット2本とボール1球無料貸出) / 10:00～20:00(受付は～19:30) / 1月1日は休  
☎078・371・0868  
※神戸高速線 高速神戸・新開地各駅下車すぐ



**HPC西ナンバ卓球センター**  
無料のシャワーやロッカーなど、充実の設備で快適にプレー  
1台1,200円～(料金は1時間～。ラケット代200円別途要、1台につきボール3球無料貸出) / 10:00～22:00(日曜は～18:00) / 年末年始は休  
☎090・4282・6090  
※阪神大阪難波駅下車 西へ600m

**天王山卓球場**  
台貸しはもちろん、1回から受けられるレッスンが魅力!  
1人250円～(料金は30分～。ラケット・ボール代込。レッスンは年会費別途要) / 10:00～21:00 / 日曜不定休  
☎075・874・5993  
※阪急西山天王山駅下車 南西へ900m