

# DVD『神のサービス』解説

## 卓球王国

※ 太字は字幕以外にコメントとして話されている部分

### ●冒頭のあいさつ

こんにちは。仲村錦治郎です。

これからサービスのテクニック、考え方などを紹介していきます

### 【サービスとは何か】

#### ●サービスについて

サービスの一番面白いところは何か

相手のレベルに関係なく、必ず自分の調子が発揮できる技術です

第一球攻撃ということで、誰にも邪魔されずに  
すぐ面白みのある技術です

ドライブとかブロックとかレシーブとかは、  
相手に影響される技術ですが、

サービスは必ず1球目として  
自分が半分は打てる技術です

サービスという技術は試合でとても重要な技術の一つです  
試合では相手が初対面が多く、初対面の試合では

80%がサービス・レシーブで支配されていると言われます  
良いサービスを身につけて実戦で役立ててください

#### ●回転とスピードについて

サービスの特徴で面白いのはたくさん種類があることです  
バックサービスとかしゃがみ込み、フォアサービス、投げ上げサービスなどがあります

自分の戦型に応じて、いろいろなサービスを出すという面白い一面があります  
今回は私の得意なサービスを紹介します

**卓球の中で面白さの部分に回転とスピードがあります**  
**ボールは1秒間に100回転以上している**

**サービスは自分からスタートさせられるので**  
**回転が覚えやすい技術です**

#### ●サービスの要素について

サービスには5つの重要な要素があります。1が回転力  
2が回転の変化 3がフェイク 4がスピード、そして5が長短とコースです

【その1 回転力】

#### ●回転力

**回転について説明します**

サービスで一番重要なのは回転力です

できるだけ強い回転を勢いよく  
猛烈な回転をかけることが重要です

**相手が下回転だと思ってもネットに落とす、上回転だと**  
**思ってもオーバーミスするような回転力を身につけてください**

#### ●回転の要素

**回転の要素を説明します。回転とはたくさんボールを回すこと。**  
**どのくらい回転がかかっているか見てください**

(床の上で出した時に) 下回転を切ると自分の足下まで戻ってきます  
(床で) こういった練習をするのは効果的です  
これがボールが勢いよく回っている証拠です

卓球台を使うと回転ではなくミスすることを意識するので  
まずは台のないところでどのくらい自分が回転を  
かけられるかを試してもらうのが効果的です

### ●下回転について

下回転というとみなさんはボールの底をこするイメージを持っていませんか

こうやって下回転をかけるとボールは戻ってきますが、  
たくさんはボールは回っていません。

下からこすることで戻ろうとする力は働いているので戻ってきますが

あまりボールは回っていません。  
まずはたくさん回転をかけましょう

卓球はルールとして自分のコートにバウンドさせる  
下方向にボールが飛び出し、そして戻ってくる

2m くらいのところに線を引いても構わないので  
まずはボールをたたきつける

この状態でボールが戻ってくるかどうか  
今2球やってみました。たたきつけても足下に戻ってきます

これは回転で戻ってきています  
戻ろうとする力ではなく、回転力で戻っています

### ●回転のかけ方と指の力

どのように回転をかけるのか

一番の大事な要素はラケットの遠心力を最大限に使うこと

ラケットの先をしっかり回すことで下回転をかける  
軽く振っていても戻ってきます

大事ななのは指の力です。ペンホルダーなら人差し指と中指  
シェークなら親指と人差し指、この2本の指が大切です

今、他の3本の指を離して、2本の指だけで出しました  
この2本指さえしっかり回せばきれいな下回転を出せます

3本の指はラケットが飛んでいかにないようにしているだけ  
トップ選手でも1本で支えたり、2本で支えたりします

指をしっかり使ってラケットの遠心力を使います  
力はそんなにいりません

### ●遠心力を使うコツ

遠心力を使うコツを紹介しましょう。イメージでは、  
瞬間的に力を入れるので「釘を打つ」イメージです

もしくはキャベツの千切り、  
こうやって切ることはありません。やはり速さです

### ●振っている最中にボールを当てる

一番大事なのは、ラケットを振っている最中に  
ボールに当たることです

「振り終わり」にボールに当たっても（回転はかからず）  
ボールは戻ってきません

振っている途中で当たるイメージ  
最初は空振りしても構いません

振っている最中にボールを当てられれば  
しっかり遠心力のある時にボールを当てる

そうすれば下回転の回転は多くかかります

### ●7～8m ボールを飛ばす

下回転をかける時には7～8m 飛ばして  
7～8m 戻す

それができない時には最初 15m くらい飛ばして構いません  
まず切るというイメージを持ちます

そこから少しずつ短めにしていきます  
最初は距離に関係なく切れ味を上げることを意識しましょう

### ●真下回転が切れる方法

サービスの基本として「真下回転」がしっかり切れることが大事  
**遠心力を使って下回転が切れない人が多い**

少しでも横をとらえるとボールは横に流れてしまいます  
軽くでも真下を切ってください。まっすぐ戻ってきます

**またバックサービスでも同じです**  
**真下を切れれば自分の足下に戻ってきます**

**少しでも横回転が入ると横に流れてしまいます**  
**まずは真下を切ることを覚えることが重要で**

**下回転を覚えるのにひとつの壁があります**  
**ぼくの場合は自分の所にこのように戻ってきます**

### ●ボールが横に流れる原因

どうしても下回転を切った時にほとんどの人は  
横に流れます。それは原因があります

ラケットの先は何も支えるものがないので  
普通にスイングすれば必ず先が落ちます

**ジュニアや女子の選手に多いのですが、**  
**力がないので普通に振ると必ず先が落ちます**

**先が落ちると横にボールは流れます**  
**力を入れて先が落ちないようにします**

**イメージとしては、ボールの真下を切る**  
**ちょっとでもこのようにラケットが横になると横にしか行かない**

どうしても真下がを切るためにはこちらをとらえても構いません  
極端に言えば、ボールの右のほうをとらえてもいい

かなり右をとらえましたが、この場合はボールは戻ってきます  
なぜかと言えば、ラケットを立てることで遠心力が使えるからです

**サービスを切る時に大事な要素は遠心力を使うことです**  
**真横をとらえても足下に戻ってきます**

**こちらをとらえると遠心力は使えないので**  
**戻ってこないで、横に流れます**

もうひとつ横回転になってしまう理由は  
スイングした時にグリップ側が前に出ているケース

**これは横に流れてしまいます**  
**遠心力を使わないと下回転が切れないので**

**振り終わった時にラケットの先が前に行く**  
**それによってきれいに下回転が切れるようになります**

### ●下回転がかからない原因～～ラケットの根本で打球

下回転がなかなか切れない原因は、  
横回転が入ってしまうことと、

それに、スイングが良くても  
下回転がかからなくてナックル（無回転）になってしまう人もいます

それはボールの当たる位置です  
遠心力を使うのでラケットの根本ではなく先端で当てます

**少しでも先端に当てるようにして（遠心力を使うようにして）**  
**練習してみましょう**

### ●粒高ラバーでも切れる～～摩擦で切る

これは粒高ラバーの『カール P4』です  
ほとんどスポンジの入っていないものです

### これで下回転がどのくらい切れるか打ってみましょう

実は裏ソフトほど切れませんが足下まで戻ってくるほど切れます

なぜかと言うと、遠心力を使って摩擦で切ります  
粒高でも下回転も結構切れます

### 普通、こうやって下回転を切ると思っている場合は 粒高や表ソフトでは切れません

これを上から遠心力を使って摩擦で切ると  
粒高ラバーでも切れます

### ●回転サービスのコツ・卓球台で見せる

#### 下回転の回転量を床でお見せしましたが 卓球台でもやってみましょう

床でやった時と同じくらいの強さでどうなるかという、  
切るとオーバーミスします

このオーバーミスするくらいの切れ味で  
台の中に入れていきます

#### 自分の足下に戻ってきます

ツーバウンドしても少し先に行ってから戻ってきます

#### なぜこういう切れ味で出していくのか

実は下回転の場合、こういう感じで戻そうとする人がいます

これは回転があって戻っているのではなく、  
(ラケットの動きで) 戻しているんです

### サービスというのは回転量です

台の上で戻ってしまうのは戻る力が働いているので

#### (相手ラケットに) 当たったら戻るんです

ほとくのサービスはツーバウンドしてもまだ先に何 m へ行こうとします

#### そこから戻り出す。だから当たった時には

まだ向こうに行きたいという力が加わり、重たさのあるサービスになります

### ●切れたサービスを台の中に入れる

回転力で、床で足下にボールを戻すのは紹介しましたが、  
次に台の中に入れていくことをやってみましょう

#### 床の時と同じようにやると

このようにオーバーミスしてしまいます

上からたたきつけるイメージなのでオーバーします

コツは台への入射角を滑らすように低く入れることで  
少しずつ低くしていきます

滑らすように入れることで切れ味があっても台に入ります

現役時代に私のサービスは(下回転でも) 伸びると言われました。

それは切れたカットが浮き上がるようになってくるイメージで

#### そのイメージで打つと、切れたサービスが

台の中に収まってくるのです

### ●切れたサービスを短く出すコツ

入射角を低くして、滑らすように入れていく説明をしました  
(次に) サービスを短く出すコツを紹介します

少し引きます。切れ味はあるが、力を逃がしてあげる  
少しずつ短めに入っていきます

ツーバウンドでも切れています

## ぶつけて切るとボールは前に行く力が働くので

当たる瞬間までは切るけど、当たった瞬間に力を逃がしてあげます。「切って、引く」というイメージです

## 距離を合わせて、回転を落とさずに

短く入れていく練習をしてほしいと思います

### ●長短のサービスのバウンドについて

回転ということで、私のサービスの第1バウンドについて説明します

長いサービスはエンドライン寄りに落として  
ショートサービスはネット際に落とす、とよく言われます

私のサービスは常にエンドラインにボールを落として  
長短を出し分けます

このようにロングサービスとショートサービスを同じ所に  
バウンドさせます。これは大切なポイントです

相手の長短の判断を少しでも遅らせる効果があります

**(ネット際) ここに落としてロングサービスはあり得ない**  
ネット際はショート、ここ(エンドライン寄り)でロングサービスと  
ばれてしまうと相手に厳しいレシーブをされます

卓球のサービスにおいて重要な要素はスピードです  
スピードとはボールの勢いではなく時間です

## 相手コートにできるだけ早く到達する

それが0.3秒なのか、0.28秒なのか

0.02秒でも早く到達すると相手の判断が遅れます  
その時にネット際に落とすと相手に時間を与える

できるだけ手前(エンドライン寄り)に落とし  
相手に判断される時間を与えないことが重要です

## 【その2 回転の変化】

### ●回転の変化について

次に回転の変化について紹介します

回転をたくさんかけることを最初に説明しましたが、

いくら回転がかかっても1種類しかない  
相手は1回目はミスしても2回目から効果が薄れてきます

最低でも2種類以上の変化が必要です

これは下回転で戻ってくるサービス。次のサービスは止まる  
つまり(下回転とナックルで)2種類の変化があることで  
効果は絶大になります

サービスの5つの項目の回転について紹介してきました  
サービスの下回転について主に説明してきました

下回転は遠心力を使ってまっすぐ下を切ります  
これがラケットが立てて横に動けば横回転になります  
下から上に引き上げたら上回転になります。遠心力を使い  
どの方向にスイングするかで下回転、横回転、上回転が決まってきます

たとえばヤングジェネレーション(YG)であれば、  
逆方向に横回転をかけたり

しゃがみ込みであれば、このようかけたり、遠心力を  
うまく使うことがサービスで回転をかけることにつながります

卓球は回転のスポーツですが、ドライブをかける時にも全く同じです  
下回転のボールに対してかぶさって  
このように(遠心力を使って)スイングすればドライブになったり、  
ツツキができるようになる。いろんな回転を操ることで試合で有利になります

## ●ナックルサービスのコツ

### ナックルサービス、切れていないサービスを出す コツを紹介しましょう

レベルが上がってくるとナックルサービスは切るサービスよりも  
習得が難しくなってきます。トップ選手でもナックルは難しい

先ほど紹介した切れるサービスは遠心力を使って出しましたが  
ナックルサービスは遠心力を使わないのが一番のコツです

最初から力を入れてギュッと握ります  
それでラケットのヘッド（先端）が動かなくなります

動かない状態でスイングすると  
下回転が入らないナックルサービスになります

### 遠心力を使うとこれはボールが戻ってくる それだけの違いです

ナックルサービスを出す時は力をグッと入れることがコツです

## ●ナックルサービスはトランプのジョーカー

回転の変化の中でナックルサービスが重要度が高い  
下回転とナックルもそうだけど

横回転サービスを出す時も  
ヘッドを固めることによってナックルサービスになります

上回転も同じです。しゃがみ込みで上回転を出す時も  
ヘッドを固めることでナックルになります

ナックルサービスというのは  
トランプで言うとジョーカーです

下回転とナックルを出すと  
ナックルを相手は浮かしてくれる  
上回転とナックルを出すと  
ナックルを相手は落としてくれる

ナックルともうひとつの回転を組み合わせる  
この2種類の回転を持つことがサービスをより有効なものにしてくれます

講習会に行くと「サービスが切れない」という人がたくさんいます  
切れない原因は遠心力が使われていないことです

力が入っているのです  
力が入っているとこのようにナックルサービスになります

力を抜いたほうが切れるのです。  
**みなさん力を入れないとサービスは切れないと思っていますが**  
力を入れると逆に切れないのです。

これをわかっていれば、  
ナックルと下回転のサービスは出せるようになります

## ●ナックルサービスをうまく出すコツ

ナックルサービスをうまく出せない人に  
ひとつコツを教えましょう

ヘッドを固めたらボールは切れません  
体をうまく使うことが大切です

ラケットの位置は同じ所において  
体でスイングしているフリをします

今はラケットを動かしていません  
体を動かしているだけです

体を後ろに持って行って、また戻してあげる  
この時にボールを当てると切れません

横回転でも同じです。体だけ動かしてラケットは横回転を出しているようにしか見えないけど実際には無回転です

**体をうまく使うことによって  
ナックルサービスはうまく出していけます**

**もうひとつ、ナックルサービスを出す時の注意点は  
ヘッドを固めていても下回転をこのように出すとボールは切れます**

ナックルの場合は下回転と同じスイング方向で  
少し押し込むように打ちます

### ●ナックルを中心とした回転の幅

**この図のようなナックルを中心とした回転の幅があります  
たとえば横上回転、横下回転、ナックルという3種類のバリエーションで  
横上回転のフォームでナックルが出せる、  
横下回転のフォームでナックルが出せる、というように  
2種類のフォームから3種類の回転のサービスを使い分けることによって  
トップ選手に対してもよりサービスが効果的に効きます**

### ●下回転とナックルのバウンドと飛び方

サービスが効果的になるかどうかのひとつ要素として  
「バウンド」「ボールの飛び方」があります

**たとえば下回転がポコンポコンとバウンドしていき  
ナックルはスーッと行く  
これでは(下回転かナックルか)相手の判断材料になります**

下回転もナックルも同じように飛んでいくことが重要

**同じように飛んでいっても下回転とナックルを打ち分ける  
軌道は同じです。野球のピッチャーも同じです**

**ストレートの軌道からスプリット  
ストレートの軌道からスライダーというように  
卓球でも同じで、同じ飛び方で回転の変化を出していきます**

### ●下回転に見える下回転サービスとナックルサービス

下回転とナックルを1球ずつ交互に出します  
最初は下回転、次はナックルを出します

交互に出します。  
下回転とナックル

### ●ナックルに見える下回転サービスとナックルサービス

それではナックルに見える「下回転」と「ナックル」を  
出していきます

まずナックルに見える下回転  
次にナックルに見えるナックル

もう1回。ナックルに見える下回転  
ナックルに見えるナックル

### 【その3 フェイク】

#### ●フェイクモーションとは

**3番目の項目、フェイクモーション**  
「回転で相手をだます」を説明します

**フェイクモーションはなぜ必要なのか  
回転量があって、2種類以上の変化があっても  
それがどの回転なのかを相手に判断されると  
相手にうまく返球されます**

**そこでより効果的なサービスにするために  
フェイクモーションを習得する必要があります**

**それではフェイクモーションを紹介します  
私の現役時代に使っていた下回転とナックルのフェイクモーションです**

## 下回転を出す時にはこうすると下回転に見えます

私のスイングはラケット面をかぶせるように下に向けます  
通常、ラケット面が下を向いたら下回転はないのに  
これで下回転を出します

逆にラケット面が上を向いたら下回転だと思いますが、  
ナックルサービスや前進回転(上回転)になっています

上を向いた時だからこそ、ここでナックルや前進回転を出す  
相手はオーバーしたり浮かしてくれます

### ●縦スイングのフェイクモーション

私は現役時代に、縦にスイングしていると言われました  
下回転は縦に振り下ろして低く出すのは非常に難しいのです

実際には下回転をしっかり切ってから、下にラケットを下ろす  
これをゆっくりやると、「切って」「下ろす」こういうスイングです

これを少しずつ早くやっていくことで  
相手はそれが下回転だとわかりずらくなります

切る時間とフェイクの時間を分けて考えることが  
フェイクを習得する一番の近道です

### ●ナックルサービスのフェイクモーション

次はナックルサービスのフェイクモーションです  
ナックルの場合、より下回転に見せるために、

ラケット面を上に向ける。これがナックルサービスの  
下回転に見せるフェイクモーションです

見た目はこう振ると下回転に見えます

この中で当たる瞬間だけ少しロングボールのように当てます

スイングの途中は相手にはなかなか悟られないので  
こう打つとナックルではなく前進回転です

## スローで極端にやってみましょう

当たる瞬間にポンと当てて、次に下回転のスイング

このスイングを速くすると相手はわかりません

### ●2つのフェイク

フェイクモーションで大事な要素は  
下回転じゃないだろうなという時に下回転で

下回転に見える時に下回転じゃないナックル  
そうすると相手は

「なんだ下回転に見えた時にナックル(切れてない)で、  
ナックルに見えた時に下回転なんだ(切れている)」と判断されがちです

その場合、スイングは2種類ありますけれども  
両方で下回転とナックルを出すことが重要です

ナックルに見えて下回転、ナックルに見えてナックル  
下回転に見えて下回転、下回転に見えてナックル

二つのスイング両方で  
下回転とナックルを出すことが重要

### ●トランプを使ったフェイク

フェイクモーションをトランプを使って実践してみましょう  
ジョーカー1枚にキングが2枚あります

ジョーカーを当ててみてください。  
「キング」「ジョーカー」「キング」と3枚あります

「右」「右」  
ここはキングです  
実際にジョーカーはここです



もう1回やります。ジョーカーは「ナックル」です  
ここで投げると・・・「右」「右」。また右に見えますね

下回転に見えてもナックルだと思う人もいるように今度は  
「ここだ(左)」だろうと言う人もいますが、「右」にも置けます

どこにでもジョーカーを置けるのはサービスでも同じ  
下回転に見えてもナックル、ナックルに見えても下回転

ジョーカーを下に置きます。裏返しても一番下、まだあります  
みんなにジョーカーを見せても、ここで変わっています

人間の目というのは錯覚するもの。サービスでもこういう  
錯覚を相手に与えることでサービスはより効果的になります

#### ●サービスの变化とフェイクの効かせ方の例

実戦の中でのフェイクの効かせ方の例を説明しましょう。  
まず下回転のフォームで下回転とナックルを出します

これで効果がない場合は、次にナックルのフォームで  
下回転とナックルのサービスを出します

そうすると、下回転フォームで効果がない場合でも  
ナックルフォームにした途端に効果を発揮するケースが多くあります

さらに3番目の効かせ方としては  
ナックルフォームで下回転、下回転フォームでナックルを出します

私の現役時代はこの組み合わせが効果的でした  
さらにこの3番目のフェイクに、ナックルフォームでナックル  
下回転フォームで下回転を出すと、より変化の効果が出ます

#### ●フェイクモーション

サービスのフェイクモーションについて説明しましょう  
サービスのフェイクモーションは非常に重要です

できるだけ「切る時間」と「フェイクの時間」を  
50:50にするとサービスは効果を発揮します

最初はどうしても切る時間に集中しすぎて  
切る時間を80%、フェイクを20%にすると

ボールが相手コートに飛んでいくと  
フェイクを見えてくれないので、

できるだけフェイクを見てもらう時間を作ることが  
大切になります

トップ選手でサービスのうまい選手は  
切る時間を20%にすることを目標にします

20%でボールを切って80%のフェイクにすると  
効果的なサービスになります

80%を切る時間で、20%がフェイク、  
20%を切る時間で、80%をフェイクに使う

#### ●フェイクの2パターン

この2パターンをやってみます。まずは切る時間に80%使う場合  
これを私のサービスでやってみます

これだとボールが向こうにいったらフェイクを入れています  
相手にとっては回転がわかりやすくなります

20%切る場合をやってみましょう

ほとんど同じ下回転を出していますが  
相手は「切る時間」が20%くらいだと下回転だと判断しづらくなります

切る時間が50%、フェイクの時間が50%  
これができるようになると

いろいろなフェイクモーションを入れて  
同じ回転サービスでも違うフォームで出せるようになります

**私のサービスだと、下回転で下に下ろす  
50%切る時間で、50%フェイクの時間**

**ノーマルなサービスでは  
50%切る時間で、50%で前に出す**

**最近巻き込むサービスを出す選手が多いのですが  
うまく下回転を出せない選手もいます**

そういう人は50%でボールの真下を切って  
そのあとの50%で巻き込み、横下や横上回転のフェイクを入れます

次にラケットを引くサービスを出す選手が男子には多い  
これも50%で切って、あとの50%でアップにしたり、引いたりします

**いろいろなフェイクができれば  
いろいろなサービスを出せるようになります**

#### ●切る時間とフェイクの時間を分ける

切る時間が50%、フェイクの時間が50%という話をしましたが  
(切ることとフェイクを)分けて考えることがサービスの上達の重要な要素です

なぜかというフェイクをいろいろなフォームで  
やる選手は多いのですが、大事な要素は回転力です

回転力があることによってフェイクをすると  
相手はミスしたり、チャンスボールが来ます

**いくらフェイクをうまくなっていろいろなモーションで出せても  
切れてなかったら返球は簡単になります**

できるだけ「切る時間」を意識して  
そこからフェイクの練習に入るとサービスは上達します

#### 【その4 スピード】

##### ●サービスのスピード、到達時間を早くする

4番目の要素としてスピードがあります  
卓球におけるスピードとはボールの勢いではなく

相手コートに到達する時間が速いということです  
**これは相手コートまで0.3秒でボールが到達するのが卓球**

そこで少しでも相手に考える時間を与えないことが  
サービスの効果を上げる重要なポイントの一つになります

##### スピードの違いを下回転サービスで実演しましょう

通常の下回転はボールはゆっくりと飛んでいきます

私の場合は少しでも相手への到達時間を  
早くすることを意識しています

**それではショートサービスでもやってみましょう  
通常のゆっくりのバージョン**

ショートサービスは山なりに飛ばしてゆっくりといきます  
私のサービスは少しでも相手に早く到達するように出します

##### ●ロングサービスのスピード

##### ロングサービスのスピードについて紹介しましょう

ロングサービスの場合は回転もそうですが、  
スピードの要素が効くかどうかの大事な要素になります

ロングサービスの時にできるだけ台から近いところで当てる  
**今3種類のロングサービスを出しましたが(台に近い所で打球しているので)  
相手コートにつく時間が少しでも早くなります**

どうしてもロングサービスの時に引っ張り込んで  
ここで当ててしまう。せっかくボールに勢いがあっても

この30cmくらいの差によって相手への到達時間が変わってしまい、打たれてしまったり、効かなくなります

できるだけ台の近くで当てれば  
速いサービスを出せるようになります

ロングサービスを少しでも  
早く相手コートに到達させるコツを教えましょう

**台のギリギリで当てたら一番良いのですが、  
どうしても引っ張り込んでここで当てる選手が多いです**

**卓球をスタートする時にフォア打ちで  
必ずこのようにロングサービスを出してフォア打ちをスタートします**

この時に、ぶつけるようにサービスを出しますが  
ぶつけるように当てる、この位置でトスしてボールを当てる

**そうするとタイミング的には早いサービスになります  
ここで回転をかけたならとても良いのです**

**フォア打ちをする時にこのようにサービスを出して  
フォア打ちをする人はいないでしょう**

**ここまで引っ張り込んでサービスを出してしまうのではなく  
この(早い)感覚で出せたら**

**30cm前で打てるようになるので  
効果的なロングサービスを出せるようになります**

### **[その5 長短とコース]**

#### **●サービスの長短とコース**

5つ目のポイントは長短を含めたコースがあります。

**最初にどこに出すかわかってしまうと打たれてしまうケースがあります**

**最近チキータ(台上バックドライブ)という技があり、  
できるだけコースをいろんな所に出せることが重要です**

特に短いサービスか長いサービスかをネットが越えるまで  
相手に悟られないようにするとサービスの効果はさらに上がります

サービスを出す時の注意点は第1バウンドです。第1バウンドを  
ロングサービスとショートサービスもどちらも手前に落とすことが重要

二つのメリットがあり、ひとつは回転量を多くしながら  
ショートサービスを出せる

#### **●第1バウンドの重要性**

**奥に(ネット際に)落とすとどうしても力加減して押さえてしまうので  
回転量が落ちてしまう。第1バウンドは手前にすることが重要です**

**もうひとつは相手の判断を遅らせること**

第1バウンドが手前に来るとショートサービスとロングサービスが  
ぎりぎりまでわからなくなるので  
できるだけ相手の判断時間を短くすることが大切です

**第1バウンドを手前に落として  
ショートサービスとロングサービスを出してみましょう**

**まずはみなさんがやっているように台の奥(ネット際)に落として  
ショートサービス**

**私の場合は、第1バウンドを台の手前に落として  
ショートサービスを出します**

**そうするとロングサービスを出しても  
途中まで同じ飛び方で行くので効果的なサービスになります**

## ●サービスのコース

**コースについて説明します。近代卓球ではチキータのような一発で仕留める攻撃的なレシーブが生まれています**

ピンポイントでコースを狙う

相手がチキータで来るならフォア前とかバックにロングサービスとか

**狙ったところに確実に出すことが要求されます**

もうひとつはコースのフェイク

どこに来るかわからない

**フォアのロングサービスなのかバックへのロングサービスなのか**

**短いサービスでもどこに来るか相手にぎりぎりまで判断させないことが重要。この二つの要素を紹介しましょう**

## ●サービスの長短、台から出るかでないか

**ピンポイントのコース取りで、長短の使い分けが大切です  
ショートサービスとロングサービスの違いですが**

微妙な台から出るか出ないという数 cm のところで

トップ選手はボールを操ってます

短すぎてストップされたりチキータされたり、ということなく

より有利に 3 球目攻撃に持って行けます

ツーバウンドでぎりぎりが出るサービス、出ないサービスを交互に出していきます

## ●ピンポイントで狙う。ボールに当てる練習

ピンポイントのコースにしっかりと出せるようにする練習です

つぶれたボールを置いてそこに当てる練習です

## ●コースのフェイク

**ロングサービスとショートサービスを相手にわかりにくくさせる**

コースのフェイクを紹介しましょう

どうしてもロングサービスを出す時に、大きなスイングで出す  
ショートサービスの時に小さなスイングで出す

こういう選手が多い。それを逆に見てみましょう

小さなモーションでロングサービス、大きなモーションでショートサービス

**これだけで相手にショートサービスと  
ロングサービスが判断されにくくなります**

## ●サービスを出す位置を変える

サービスのコースで、たとえばここ（バックコーナー）からバックへ出す  
ミドルに立ってバックへ出す、フォアに立ってバックへ出す

これは同じように見えますが、プレースタイルによって  
使い分ける選手が多いのです

オープニング（空き）を作ることなので

ミドルからバックサービスを出す選手はたいがいバック側が強い人です

バック側にオープニングを作り

バック側に返させて狙っていく

**どうしても相手はスペースのないところには返しにくいので  
どうしても欠点を相手に突かせない**

また自分の得意なところにボールを呼び込む

わざとオープニングを作り、呼び込む選手が多くいます

**サービスを出す位置は重要になります**

**どうしても単調にバックからだけ出す選手が多いのですが**

**ミドルから出すことで相手が戸惑うこともあります**

**特にバックハンドが得意な選手はミドルからバックサービスを出して**

オープニング(空き)を作り、相手がそこに返球してくる  
そこで自分の得意なバックハンドを使えます

またフォアから相手(右利き)のフォア前にサイドを切って出せます  
バックからだとも相手のフォアサイドは切るようなサービスは出せません

このようにいろんな所から幅広いコースをつけるように  
練習しておきましょう

### ●5つの要素を連動させる

今紹介した5つの要素は常に連動しています  
回転とフェイクであったり、スピードと回転というように

2つの要素を身につけることで  
サービス効果は格段に上がっていきます

また3つの要素を覚えるとかなりのレベルまで  
サービスを効果的に使うことができます

まずターゲットをひとつずつ絞って  
スピードならスピード、回転なら回転、変化なら変化と

ひとつの要素をクリアしていけば  
2個、3個と連動させていけば必ずサービスは効果的になります

### ●サービスが得意→得点率が高い

サービスの得意な選手はサービスエースが多いのではなく  
サービスからの得点率が高いということです

たとえサービスエースが多い選手でも、サービスを返された時に  
失点してしまうと、サービス自体は試合の後半で  
その効果は薄れてしまいます。

サービスからの得点率の高い場合は  
試合の後半でさらにサービスエースが増える傾向があります

## 【サービスの選択(チョイス)】

### ●サービスの選択

サービスの要素5つを紹介してきましたが、最後に重要なことがひとつあります  
それは「サービスのチョイス(選択)」です

どの場面でのどのサービスを選択するのか、下回転なのか、  
ロングサービスなのか、ナックルサービスなのか

試合会場で見ていると、この選手は勝てそうだなと思うと  
大事な場面でサービスを変えて、効いてないサービスに変えて

負けて帰ってくるという場面を多く見ます  
効いているサービスを選択できていないケースです

### ●サービスを記憶する

サービスの選択で大事なものは「記憶力」です  
自分の試合において、どのような状況で試合が進んでいるのか

今どのサービスを選択すればより有利に進むのか  
その選択のうまい人が「サービスのうまい選手」です

## 1 試合で考えてもそうだし、自分の卓球を考えてもわかってきます

この状況の時にはこのサービスが効く、この戦型にはこのサービスが効く  
というのを常に記憶していけば、より有効なサービスを選択できれば  
得点率は上がってきます

## 【サービスからの攻撃】

### ●戦型によってサービスを選択する

サービスの考え方として、戦型から入ることもひとつの方法です  
ツツキ打ちが得意な選手は下回転サービスを多くしたり

ラリーの得意な選手は上回転のサービス、  
ブロックが得意な選手であればロングサービスを多くしたり

## 戦術（戦い方）の面からサービスを考えるのも卓球の面白さのひとつです

### ●サービスからの3球目を考える

#### サービスからの3球目、「システム」を紹介します

サービスが得意な選手はサービスエースが多いただけではなくサービスからの得点率が高いことが重要です

**サービスからの3球目攻撃がうまいことによってサービスエースが生まれるサービスエースがあることによって3球目がうまくいくという相乗効果が大切です**

### ●下回転サービスからの3球目ドライブ、のシステム

下回転サービスを出して相手のツッツキに対して3球目攻撃をしていくというシステムになります

3球目をドライブで打つ時にはできるだけ厳しいボールを打つようにしてください

それによって、「レシーブがうまくいっても打たれるのか」とレシーバー（相手）に対して精神的（心理的）にも有利に立ちます

### ●対ストップの3球目

下回転サービスをストップされた場合、短く返球されることがあります。そのレシーブを先手を取って得点していきます

短いボールに対して、ミスしないように確率を高くてより効果的な攻めをします

**台上ではローリスク（危険度低く）、ハイリターン（効果大）を心がけます  
台上は相手との距離も短いので、パーンと強く打たなくても時間の早さで先手を取るようになっていってください**

### ●3球目ブロック

サービスが台から出てしまって相手からドライブをかけられた時のシステムをやってみましょう

ブロックはゆっくり返してもう一度打たれるのではなくここは不利な場面なので、入ったら得点になるというくらいの打球点とタイミングの早さでブロックします

**ただ返すだけだとどんどん攻め込まれてきます半分くらいの確率でも良いので**

**入ったら抜けるようなブロックを覚えてもらえばサービスはより効果的になります**

### ●バックサービスからの3球目

4つ目のシステム。フォアサービスからの展開で効果の薄い時に使っていたバックの上回転サービスからオープニング（空き）にフリックさせてそれを攻撃するシステム

**このようにオープニングがあると相手はそこに返したくないので、そのボールをしっかりと打ち込む。特に上回転サービスは下回転ボールで返球される可能性は低く、前進回転で返ってくる人が多いので打ちやすいので得点の確率を上げるように練習してください**

### ●対フリックの3球目

#### 次のシステムを紹介します

横上回転サービスを出して相手のフォアへのフリックを飛びついて強打

**このフォアへのフリックを抜かれてしまう選手が多いますがこれを打てるようになると自分の得意なコースにレシーブは返ってくるのでぜひ習得してください**

少し動きをとめないますが、位置は少し下がりが気味でも良いのですがしっかりとスイングで3球目攻撃をする

そうすると相手はレシーブを厳しく打とうとするのでミスが出たり得意のバック側に返ってくる可能性が高まるので習得してください

## ●サービスの練習

サービスの練習について説明します

サービスの練習はひとりでサービス練習をたくさんする  
というイメージを持っていませんか

サービスのひとりの練習では鍛えられる項目は限られています  
回転量を増やす、コースを安定させる、フェイクモーションを鏡で見たり、  
ビデオで撮って研究する

サービスで一番の大事な要素は「相手に効果があるかどうか」です  
これはひとりでは鍛えられないので  
日頃のゲーム練習、サービスからの3球目練習で  
そういう意識を持つことが重要です

そこで意識を持って、効かなければ、もう一度ひとりで回転を磨いてみたり、  
変化を磨いてみたり、フェイクを磨いてみたりと練習する  
その連続です

技術を習得する、相手に試してみる、また技術を磨く、また相手に試す、  
これの繰り返しでサービスがうまくなる選手の条件です

### [特典映像]

●全日本特典映像の解説：仲村錦治郎

<水谷対上田 シーン1>

水谷選手の試合の0-0からの1球目を  
相手のフォア前に猛烈に切れた下回転サービスを出しました

水谷選手は基本的の上回転やナックルサービスの多い選手ですが  
1本目に切れた下回転を見せることで  
その後の3球目を有利に持っていきます

<水谷対上田 シーン2>

水谷選手は、上田選手のフォア前にナックルサービスを出し、  
相手のチキータを3球目で狙いました

チキータは横回転や横下回転が猛烈に入っているサービスに対して  
相手の回転を利用して打つ技術です

相手のチキータがどうしても防げない場合は  
ナックルサービスや真下回転のサービスが有効です

<水谷対上田 シーン3>

水谷選手は相手のツッツキレシーブに対しては  
ほとんどフォアハンドで3球目を攻めていきます

これによってサービスの得点率も上がり、  
サービスエースも増えてきます

<水谷対上田 シーン4>

水谷選手はフォア前にナックル、もしくは上回転サービスを出しました  
サービスのバウンドが少し高いと判断し

すぐに卓球台の真ん中に移動し、両ハンドで待ちました  
彼の勝負勘の良さが出ているシーンです

<水谷対上田 シーン5>

このサービスは猛烈な下回転サービスのあとに面を上上げています  
上回転に見せています。完全に上回転に見せるフェイクです

<水谷対上田 シーン6>

水谷選手のサービスを上田選手はきれいにレシーブしました  
この時に水谷選手はストレートにドライブをして  
5球目のバックハンドで得点しました

相手にうまくレシーブをされた時にこそ得点を狙えるのが  
もっともサービスを効かせる方法です

<水谷対上田 シーン7>

水谷選手の3球目攻撃の特徴はミドルに打つことが多いことです  
オープニング(空き)とミドルに打ち分けることで確実に得点しています

#### <水谷対町・シングルス決勝>

水谷選手は1ゲーム目10-9となったところで逆回転サービス(YG)を出しました卓球は1ゲーム目は重要です。それまで出していないサービスを大事なところで出す、サービスの種類が豊富な水谷選手独特のパターンです

#### <水谷対坪井>

水谷選手は坪井選手に対してチキータをさせないサービスを出しています1本目は猛烈な上回転、2本目はロングサービス、3本目はフォア前にナックルサービスと相手にチキータされないサービスを出しています

#### <吉田海偉対岸川>

吉田選手のサービスはベンホルダーと言うこともあり、3球目をより強く攻撃するために下回転主体のサービスの組み立てが多いロングサービスが多いのも特徴です

吉田選手は打ち合いでの強さのイメージがありますがサービスエースの多い選手ですレシーブからの得点率はあまり高くないのですがサービスからの得点率が非常に高い選手です

#### <吉田海偉対町>

吉田選手は3球目攻撃が強いので相手は低く返球しようとしてサービスエースが多くなります

#### <町飛鳥対吉田>

町選手のサービスの最大の特徴はバウンドの低さですアップサービスやナックルサービスを低く出して3球目で先手を取る、先手を取ったラリーが得意ですこれはヨーロッパのサムソノフやボルが使うサービスと同じです

#### <上田仁対水谷>

上田選手は上回転サービスが主体ですドライブ戦や打ち合いに強い上田選手は下回転よりも上回転サービスが主体です

また2本目はナックルサービスです。上回転とナックルの組み合わせの時にはナックルを相手がネットミスすることになります

#### <坪井対水谷>

坪井選手はこの全日本選手権で非常に活躍しました活躍した要因はサービスの強化です

ドイツに行ってましたが、向こうではサービスが強くないと勝てませんそれでサービスを強化したのでしょう

#### <丹羽対吉田>

丹羽選手のサービスの最大の特徴は回転量と回転の多彩さですまたいくつものフォームからいろいろな回転のサービスを出します世界でもここまで回転を操れる選手はいません

#### <石川対加藤>

石川選手は女子の中でもとてもサービスのうまい選手です回転の変化もそうですが、スピードが特徴的です相手に時間的な余裕を与えません相手はショートサービスとロングサービスの判断が難しい

= END =