

# DVD『進化するチキータ』解説

## 卓球王国

「チキータ」とは、近年流行している、台上でバックハンドテクニックのことである。このDVDでは、日本のトップ3選手がモデルとなり、それぞれの選手が語った技術的なポイントや練習法などを、実際のスイングを観ながら学ぶことができる。3選手のチキータの極意を身につけ、自身の上達につなげていこう。

### Chiquita 01 【上田仁編】

#### ●上回転チキータ

上田選手が試合で最も多く使う基本のチキータ。ボールの上側をとらえて、強い上回転をかける。

#### ●横回転チキータ

ボールの横をこすり、横回転をかけるタイプのチキータで、回転の変化を加えたり、強い下回転サービスに対して使う。ボールの左側、時計に見立てて「7～8時」をとらえるイメージ。

#### ●短いチキータ

通常よりも短く飛ばすチキータ。相手が長いレシーブを待っている時に使うと効果がある。普通のチキータよりもさらに薄くとらえて、ネットの手前に落とす。

#### ●チキータはひじから入る

チキータでは、打球の直前にひじ・肩をしっかりと前方に出すことが重要。ボールに近づく際に、ひじから台の中に入るイメージを持つと良い。ひじが前に出ることでスイングの可動範囲が大きくなって、より強い回転をかけることができる。

ネットミスをおそれて、下から上に振ってしまうと、ミスが出たり、あまい返球になってしまうので、前方に振って回転をかけるのがポイント。オーバーミスが出やすい選手は、薄くとらえることを意識する。

ひじ・肩ではなく、手・ラケットが先に前に出てしまう「手先だけ」のスイングでは威力を出すことができない。

#### ●「流れ」で打つ意識が大切

スイングで大切なのは「流れ」で打つ意識。力が入りすぎると、バックスイングで動きが止まり、流れのない力任せのスイングになってしまうので注意したい。ひじを出すバックスイングから打球までを一連の動作と考え、柔らかく振ることが大切。

#### ●打球前のポジショニングが重要

腕のスイングと同様大切なのが、打球前のポジショニング。ひじから入るスイングを作るためにも、しっかりと右足を台の下に踏み出して、体をボールに近づける意識が重要。

フォア前などの遠いボールに対しては、右足の一步だけで対応するのは難しいので、細かいステップも使って、しっかりとボールに近づく。

#### ●ストレートへ打てるとベスト

試合では、チキータ対策として、バックへのロングサービスを使われることが多くなるので、それに対するバックドライブでのレシーブも必要となる。相手はバッククロスへの返球を待っているため、ストレートにレシーブできるとベスト。

#### ●4球目バックドライブは上から振るイメージ

チキータからのバックドライブやフォアドライブなどの、連係テクニックも重要。4球目のバックドライブは、チキータのスイングの影響のせいで、上方向にスイングしてしまいがちなため、チキータ後は意識的にラケット位置を高くしておき、「上から振る」イメージを持って打球することがポイント。

#### ●ひとりで行う感覚練習

上田選手がチキータ習得の初期によく行ったという、ひとりで行う練習法。台の上にボールをバウンドさせて、それをチキータで打つ。まずこの練習で「こする感覚」をつかんでから、サービスに対するチキータの練習に移っていった。

### ●チキータからのフットワーク練習

上田選手は、現在はチキータ単体の練習は少なく、その他の練習の中に組み込むものが多いという。これは、その一例で、フォア半面1本1本のフットワーク練習の最初に、チキータを組み込んだもの。

### ●上田仁選手からのメッセージ

チキータを試合で使えるようにするには、勇気を出して実戦の中で使っていくことが大切です。ただし、いきなりすべてのレシーブでチキータをするのは難しいので、まずは「1試合で1回使ってみよう」をスタートにして、そこから徐々に回数を増やしていくと良いでしょう。

また、初・中級者同士の試合では相手のサービスの長さが様々なので、そういう面でのチキータの難しさもあります。「台から出るサービスは、フォアで攻める」などのレシーブの基本をおろそかにせず、チキータをすべきサービスなのかを常に見極める意識を持って取り組みましょう。  
上田仁

## Chiquita 02

【大島祐哉 編】

### ●上回転チキータ

大島選手の基本のチキータ。ボールの上をとらえ、前方にスイングして回転をかける。

### ●横回転チキータ

横回転を加えるチキータで、ボールの横（左側）をとらえるイメージで打球。強くはレシーブできない、短くて切れたサービスに対して使ったり、相手を惑わす時にも使う。

### ●速いチキータ

威力重視のチキータで、通常の上回転チキータよりも強くスイングし、スピードを出す。ミスはしやすくなるが、相手にプレッシャーを与えるための「見せ球」として使うと非常に効果が高い。また、あまいサービスに対しては、速いチキータで決めにいく。

### ●上方向ではなく前に振るのが基本

大島選手が、一番気をつけているのは、前に振るという点。上方向に振ってしまうと、オーバーミスしたり、入っても相手にカウンターを打たれてしまうので、前に振って、ネットすれすれで飛ばすことを意識している。

### ●ひじを支点にして当たる瞬間に力を入れる

手首だけのスイングにならないように注意し、ひじを支点にして振る。力むと、速いスイングにならないので、打球前は力を抜いておき、当たる瞬間で力を入れるイメージを持つと良い

### ●1歩目の動き出しで躊躇しない

しっかりと打球位置に動くことが大切で、その時に意識したいのが、最初の一步目。一步目で迷ったり、出遅れると、ベストな打球にならないので、チキータを打つと決めたら、躊躇せずに、踏み出すことが重要。また、相手のサービスがどこに来るのか予測する能力もチキータには欠かせない。

### ●左足を引きながらスペースを作って打つ

ロングサービスを出された時は、すばやく後方にステップしてバックドライブで返球。その時に、左足を後ろに引きながらスペースを作って打球する。クロスだけではなく、ストレートへの打球も練習しておく。

### ●チキータ後の戻りは上下動を小さくする

チキータの後、だいたいバック側に返ってくるので、チキータからのバックドライブが特に重要となる。チキータ後のすばやい戻りが必要となるが、その時に体が上下に動いてしまうとミスになりやすいので、できる限り上下動を小さくする意識を持つ。

### ●ミドル前のストップレシーブをチキータで狙い打つ

チキータでの3球目攻撃。ショートサービスに対し、相手がミドル前にストップすると読んだ時に使う。レシーブ時のチキータ以上に、ポジショニングがシビアになるので、迷わずに勇気を出して狙いにいく姿勢が求められる。

### ●様々なサービスからの3球目チキータ

3球目チキータは、自分のサービスの回転によって、レシーブも変わるため、打ち方の微妙な調節が重要になる。そこで、練習では1種類のサービスだけで行うのではなく、試合で使う様々なサービスで、それぞれの3球目チキータを練習しておかなければならない。

### ●大島祐哉選手からのメッセージ

やはりチキータは高度なテクニクなので、練習量は絶対に必要だと思います。まずは多球練習でたくさん打って、感覚を覚えていき、次に一球練習を行い、応用練習の中に組み込み、慣れてきたら練習試合で使ってみて、そして、本番でチャレンジする、というように段階的に習得していくことが、試合で使えるようにするためのポイントです

チキータといっても、選手によって、スイング、球質、使い方は違ってきます。他の選手のプレーを参考にしながらも常に柔軟な発想を持ち、自分だけのチキータを見つけていってください。大島祐哉

## Chiquita 03

【森菌政崇 編】

### ●上回転チキータ

森菌選手の基本のチキータ。ボールの真上をとらえて、上回転をかける。上回転系や横回転系、ナックルなど、強い下回転以外のサービスに対しては基本的にこのチキータを使う。

### ●横回転チキータ

強い下回転サービスに対して使うことが多い横回転チキータ。ボールの横をとらえることで、下回転でも持ち上げやすくなる。

### ●短いチキータ

ネット際に短く飛ばすチキータ。通常のスPEEDのあるチキータに慣れられた時に使うと有効。チキータで緩急をつけることで、相手のリズムを崩すことができる。

### ●ボールの真上を薄くとらえる&シュート気味にスイング

森菌選手のチキータは、ボールのほぼ真上をとらえる威力重視のスイングが基本となる。その際、ボールの右側をとらえる基本的な打ち方ではなく、左側をとらえるイメージで、シュート気味にスイングするのが森菌流。シュートのイメージを持つことで、より薄く、より速くこすれるようになる。

### ●目線を下げて打球

顔と打つ位置が離れると打球が安定しないので、目線を下げて、顔の前で打つのがポイント。目線を下げることで、自然とひじの位置が高くなり、理想的なスイングに近づく。

### ●バウンドの頂点でとらえる

チキータはバウンドの頂点でとらえるのが基本。最も高い位置で打つことで、ネットミスを防ぎ、より速いチキータを打つことができるようになる。

森菌選手が実際に行っていた、バウンドの頂点を確認するための練習法。相手にサービスを出してもらい、それを目で見て、頂点での打球タイミングを覚えていく。

### ●体全体を使って威力アップ

腕の力だけでは、強いスイングは難しいので、体全体を使って打つことが重要。森菌選手の場合は、打球時に「肩の後ろ・背中・おなか」の3つに力を入れてスイングする。バックスイングの時に体（背中）を丸めて、打つ時に体を開きながらスイングすることでパワーを生み出せる。

### ●正確なポジショニングで常に体の前でとらえる

チキータは体の前で打球することが非常に重要で、そのためには打球前のポジショニングを正確にしなければならない。短いサービスが来ると予測したら、相手の打球前に前方に動き始め、サービスのコースを確認しながらボールに近づき、最後に左足で微調整をして、最も打ちやすい位置に移動する。

### ●短いサービスを前提としてロングサービスに対応する

チキータを使ううえでは、バックに来るロングサービスへの対策も重要。ただし、サービスの長さを判断してから動作を開始する方法では、チキータを打つことができなくなるので、基本的には短いサービスが来ると想定して前方に動いておき、ロングサービスが来たら、後方にステップしながらバックドライブで対応する。速い打球は難しいので、しっかりと回転をかけて、低く返すことを意識する。

### ●チキータ後はすばやく後方にステップする

チキータからの4球目を安定させるためには、チキータ後の戻りの速さが大切。踏み出した左足（右利きは右足）で床を蹴り、すばやく後方にステップして4球目に備える。

### ●段階的な基本練習で着実に習得していく

新しい技術を覚える時は、まずはコースの決まった練習を繰り返して、体で感覚を覚えていき、徐々にランダム性を加えたり、他の技術を組み合わせたりして、実戦的な練習に近づけていく。段階的な練習メニューを組むことで、着実に習得することができる。

### ●切り替え練習などをチキータから始める

森菌選手は、普段行うフットワーク練習や切り替え練習なども、チキータでのレシーブからスタート。とにかく数多くチキータを打つことで、安定性を上げていった。

### ●可動域を広げるストレッチ

チキータは、前腕の可動域を大きく使うことが大切で、そのためには腕の関節の柔軟性が求められる。他の選手よりも柔軟性がなかった森菌選手は、このようなストレッチを行い、柔軟性を高めていき、それがチキータのレベルアップにつながった。

### ●チキータが打ちやすい握り方に変える

普段は普通の握り方だが、チキータを打つ時に少しラケットの角度を変えて持つ。グリップ部分に空洞ができるような感じ。そうすることですぐく手首が入って、チキータが打ちやすくなる。

### ●森菌政崇選手からのメッセージ

チキータに限らずですが、上達するためには「ミスの理由」をしっかりと考える意識が大切です。「今日は調子が悪いからダメだ」ではなく、「うまくいかない時ほど、「なぜダメなのか、どうすれば入るようになるのか」を考えるべきです。それを繰り返すことでより安定したチキータに近づいていきます。

あとは、勇気を出して、実戦で使うこと。練習だけ頑張っても、試合で使えるようには、なかなかありません。たとえ自信がなくても、ミスが出たとしても実戦で積極的に使ってみて、経験を積んでいくことが大切なのです。  
森菌政崇

## 【特典映像 2】

### ●坂本竜介コーチが教えるチキータ習得術！

皆さんに、チキータをより早く覚える方法、よりやりやすくなる方法をお伝えしていきます。

まず、チキータをする時、横回転をかけるということで、ボールの横をとらえなければいけないとほとんどの人が思っているが、実は違います。サービスの横回転をかける時はボールの後ろを横にかけて回転をかけますが、それと同じで「ボールの後ろを横にこする」ということがチキータでも大切になります。つついボールの横側をこすってしまう人は、空振り、角に当たる、カス当たりがものすごく多くなりますので、必ずボールの後ろをこするということを意識してください。

なかなかうまく当てられないという人が多くいるのですが、それは普通の動作の中で、ボールの後ろをバック面で横にこするということがないからです。では、どうしたらこすれるかというコツを今から教えます。

普通のバックハンドは後ろにバックスイングをとりますが、チキータは横、内側にバックスイングをとる、これがなかなか覚えられない。普段は真ん中（体の正面）に出してもらってそれをチキータしますが、最初からそれで打つのは、当て方が難しい。そこで当てやすくするひとつの方法がありまして、真ん中にボールが来る前提で足を出して、ボールはフォア前に出してもらいます。それを「バック面で横にこする」ってなった時は、自然と横方向にしかスイングができなくなるのです。なぜなら、体は真ん中であって、ボールはフォア前なので、ラケットに当てるためには腕をフォア側に伸ばすしかない。そして、当て方、こすり方というのはひとつしかなくなります。

ですので、まずは真ん中にボールが来ることを前提に足を出して、ボールをフォア前に出してもらって、手だけで打つ、「手打ち」のイメージです。

これを普段のバックハンドのように、後ろにバックスイングしてしまうと、ボールに当たりようがない。当てるためにはフォア側にバックスイングするしかなくなるので、当て方が自然とチキータと同じになります。また、最初に言ったボールの横側をとらえる打ち方も、当てることはできません。横にこする方法しかなくなります。

まずこの方法で当て方を覚えることができたなら、だんだんと足をボールに近づけていって、というようにやっていくと、いち早くチキータを覚えることができるのです。