



はじめに (本書の活用法) 4

Lesson 1 卓球の基本 7

- ①ラケットは2種類! ②ラバーは「裏ソフト」から
③強くなる“握り方”の極意 ④技術にまつわる必須ワード

Lesson 2 感覚練習 19

- ①自由に両手を動かそう ②ラケット&ボールで遊ぼう
③台の上で打ってみよう

Lesson 3 フォアハンドテクニック 31

- ①フォアハンド ②下回転に対するドライブ
③上回転に対するドライブ ④スマッシュ
⑤ブロック ⑥カウンタードライブ

Lesson 4 バックハンドテクニック 75

- ①バックハンド ②バックショート ③裏面バックハンド
④下回転に対するドライブ ⑤上回転に対するドライブ
⑥ブロック ⑦カウンタードライブ ⑧フィッシュ

Lesson 5 切り替え&ラリー 107

- ①フォアとバックの切り替え
②ラリーにおける観察&予測

Lesson 6 サービス 125

- ①サービス ②森中サービス ③しゃがみ込みFHサービス
④しゃがみ込みBHサービス ⑤バックハンドサービス
⑥YGサービス ⑦フェイクモーション
⑧サービスからの3球目攻撃

Lesson 7 台上技術&レシーブ 155

- ①ツッツキ ②攻撃的ツッツキ
③ストップ・フリック・流し ④チキータ
⑤レシーブ ⑥レシーブからの4球目攻撃

Lesson 8 フットワーク 197

- ①左右のフットワーク ②飛びつきフットワーク
③前後のフットワーク ④実践的なフットワーク

