

DVD『卓球 練習革命』前編ナレーション

卓球王国

※ 時間の表示は [ALL PLAY] で再生した場合です

【練習をはじめる前に】

● 00:48 - 01:08

卓球の練習メニューには、試合で勝つために、どの技術を伸ばすのかという「目的」が必ずあります。たとえばこの有延選手の練習は、バック半面の不規則なコースに来る下回転のボールをバックドライブ。コースを予測し、下回転のボールを正確に打つ技術を高めるのが目的です

● 01:10 - 01:21

試合で勝つために、何が必要なのか。それを常に考えることで、練習にハッキリとした目的が生まれ、効率は大きくアップします

● 01:25 - 01:39

このDVD「卓球 練習革命」では、それぞれの練習メニューの目的・目安・目標をわかりやすく表示しています。目的を意識しながら、目標達成を目指してください

● 01:41 - 01:49

練習量の目安はひとつの参考例なのでレベルや練習時間に合わせて調節しましょう

CHAPTER1 合理的な練習の【原則】

1-1 パワー 6 割・成功率 8 割を目指せ

● 02:05 - 02:17

初・中級の選手にミスが多いひとつの原因は、力の入れすぎです。卓球のボールはたった 2.7g ということを忘れてはいけません

● 02:21 - 02:29

肩の力を抜いて、6 割のパワーで 8 割の成功率でボールが入ることを目指しましょう

● 02:32 - 02:43

威力のある強打を放つトップ選手も、常にボールが入る範囲内でパワーを出しています。確実にボールを入れる成功率にこだわります

1-2 1 球練習と多球練習の使い分け

● 03:01 - 03:19

天野選手の、ロングサービスに対するレシーブからのラリー練習です。卓球の練習には、このようにボールを 1 球だけ使う 1 球練習と、送球者と練習者に分かれ、たくさんのボールを使う多球練習があります

● 03:26 - 03:40

1 球練習はゲーム練習やサービス・レシーブの練習など、相手との駆け引きを覚える練習や、上回転のボールを打ち合うフットワーク練習を効率良く行うことができます

● 03:45 - 03:58

たくさんのボールを連続で打つのが「多球練習」です。送球の間隔を調節できるので、初級者の基礎練習や、上級者の早いテンポの練習に最適です

● 04:10 - 04:22

また、1 球練習のラリーでは 1 回しか打つ機会のない、下回転のボールに対する攻撃や、台上の技術の練習にとっても効果的です

● 04:26 - 04:35

多球練習でボールを送る「球出し」のやり方を紹介しましょう。基本となる、上回転の球出しです

● 04:37 - 04:50

ボールをバウンドさせずにダイレクトで打球しますが、慣れていない場合は、ワンバウンドでもよいでしょう。球出しをすることも、打球の感覚を養う訓練になります

● 04:57 - 05:00

下回転の球出しはワンバウンドで出します

● 05：14 - 05：20 (スロー映像)

バウンドの直後をとらえて、実際の試合に近いツッツキにしましょう

● 05：31 - 05：42

強打の球出しです。ボールをラケットにぶつけるようにして、ダイレクトで打球。威力を出すため、しっかりラケットを前に振り抜きます

● 05：56 - 06：03

多球練習のうまい指導者がいると、そのチームの選手は確実に強くなります

CHAPTER2 【初期設定】が命だ

● 06：20 - 06：48

初級者の段階での練習は、選手の将来に大きく影響します。この段階での「初期設定」が偏ってしまうと、将来、多くの弱点を抱えた選手になってしまう可能性もあります。素振りやフォアハンドなどの基礎打法練習、動きながら打球する切り替えやフットワークの練習、そしてサービス・レシーブ練習をバランスよく組み合わせましょう

2-1 素振り

● 07：01 - 07：17

ボールを使わずにラケットを振る「素振り」は、初級者にはとても大切です。台についてボールを打つだけだと、どうしてもボールに合わせてラケットを振ってしまい、スイングがバラバラになってしまうからです

● 07：20 - 07：36 (スロー映像)

素振りはボールをどこで打つのか、当たる瞬間をイメージして行います。1回に行う量は100スイングが目安。グループで声を出しながら行うほうが、集中力を保つことができるでしょう

● 07：58 - 08：09

台について動きながら行う、フットワークの素振りです。動きながらボールを打つのは難しいので、まずは素振りでリズムをつかみます

2-2 フォアハンド・バックハンド

● 08：35 - 08：47

フォアハンドの練習です。初級者の練習は、多球練習でたくさんボールを打つのが鉄則。間隔を空けてゆっくりしたボールを送ります

● 08：50 - 08：56

初級者同士の練習は、効率が上がらないので避けましょう

● 08：59 - 09：07

バックハンドの練習も多球練習で行います。体の正面でボールをとらえ、ひじを支点にして振ります

● 09：14 - 09：22

30球以上、ミスなく続けられるようになったら、1球練習で100回連続のラリーを目指します

● 09：37 - 10：01

卓球のコースにはクロスとストレートがあります。フォアハンド、バックハンドとも、安定して相手のコートに入れられるようになったら、クロス・ストレートの打ちわけに挑戦です。基礎練習はどうしてもコースがクロスに偏りがちなので、ストレートへの打球にも早い段階から慣れておきましょう

2-3 フットワーク・切り替え

● 10：17 - 10：29

左右に動いて打球する2点フットワークです。最初はゆっくりとしたボールを送り、動きながら打つのではなく、動いてから打つリズムで問題ありません

● 10：41 - 10：56 (スロー映像)

ボールに遠いほうの足から順番に2歩動かす、2点フットワークでの足の動かし方は、反復横跳びと同じです。左右の動きの基本なので、しっかりマスターしましょう

● 11：13 - 11：19 (スロー映像)

大きく動くトップ選手も、左右に動く反復横跳びの動きはまったく同じです

● 11:54 - 12:07

バックサイドのボールに対し、動いてフォアハンドで打球することを「回り込み」と言います。バックハンド、回り込み、ミドルでフォアハンドのフットワークです

● 12:13 - 12:30 (スロー映像)

「回り込み」も、動き方は2点フットワークの左右の動きと基本的に同じです。最初に左足をバック側に出して、ボールとの距離を調整してから2歩動かすと、対応しやすいでしょう

● 12:48 - 12:54

フォアハンドとバックハンド、ふたつの打法を切り替える「切り替え」の練習です

● 13:08 - 13:23

フォアとバックを別々に練習するだけでなく、早い段階から切り替えも練習しましょう。動き方はフォアの2点フットワークと同じ。ラケットは台より高い位置でキープします

● 13:48 - 14:00

1球ずつフォアとバックで打球した後、2球ずつ、3球ずつ打球して、また1球ずつの打球に戻る切り替え練習です

● 14:10 - 14:18 (スロー映像)

打球する本数が変わること、規則的な練習に少しずつ不規則な部分を加えていきます

● 14:48 - 14:53

ミドルをフォアで打球してから、2球セットの切り替え練習です

● 15:04 - 15:16 (スロー映像)

送球者はミドルにボールを送った後、2球目でフォア・バックかバック・フォアのどちらかのコースへ送球。不規則な部分を取り入れています

● 15:20 - 15:39

天野選手のコースを不規則にした切り替え練習です。切り替え練習をやれば、自然とフォアとバック、どちらも打ちやすいグリップやスタンスになっていきます。1日の練習には、必ず取り入れるようにしましょう

2-4 ドライブ

● 15:59 - 16:08

パワフルな有延選手のフォアドライブ。ボールに上回転をかけて打つドライブは、攻撃の基本になる技術です

● 16:10 - 16:25

ボールを強くたたきスマッシュは、ボールが直線的に飛び、ミスが多くなりますが、ドライブは下方に弧を描いて飛ぶので、入る範囲が広がり、ミスが出にくいのです

● 16:30 - 16:42

ドライブは多球練習で、弱い下回転をこすって打つことから始めましょう。感覚をつかんだら、少しずつ送球の回転量を上げます

● 17:00 - 17:03

有延選手の対下回転のフォアドライブです

● 17:11 - 17:27

下回転のボールは低くすべるように飛ぶので、少し腰は落とし、重心は低め。飛んでくるボールが描く弧線の頂点をとらえ、ラケットは前方にしっかり振り抜きます

● 17:37 - 17:46

最初から強い下回転のボールを打とうとすると、下から振り上げる、入れに行くスイングになってしまうので、注意しましょう

● 18:09 - 18:15

バックハンドのドライブ、バックドライブもフォアドライブと平行して練習します

● 18:34 - 18:47 (スロー映像)

ひじを支点にして、ひざの屈伸を使いながら回転をかけましょう。下回転のボールは伸びてこない、自分からボールに向かっていく意識で打球します

● 19:08 - 19:20

ベンホルダーの選手がバックハンドでドライブを打つ場合、表（おもて）面ではなく、裏（うら）面で打球する裏面ドライブが主流になっています

● 19：43 - 19：56 (スロー映像)

裏面ドライブの練習も多球練習が効果的ですが、手首への負担が大きいので、最初から長時間の練習は避け、毎日少しずつ行いましょう

● 20：17 - 20：37

サービスを出した位置から1球ずつ動いてドライブ。試合での、サービスからの3球目攻撃と同じ動きなので、繰り返し行くと試合でも自然に体が動くようになります。フォア・バックの両方で行いましょう

2-5 ツッツキ・ブロック

● 20：59 - 21：11

下回転のボールに対する基本打法がツッツキです。ラケット面が上を向きすぎるとボールが浮いてしまうので、やや立てて打球します

● 21：12 - 21：21

多球練習で30球続けてノーミスだったら、1球練習で100回連続を目指します

● 21：34 - 21：56

上回転のボールを、角度を合わせて返球するブロックも、まずは多球練習がオススメです。送球者は、最初は弱い上回転からはじめて、回転量とスピードを上げていきます。肩の力は抜いて、角度の作り方を覚えましょう

● 22：13 - 22：26

3人1組で行うブロック練習です。ふたりの練習者が、下回転に対するドライブと、回転量の多いドライブに対するブロックを、それぞれ練習することができます

● 22：55 - 23：13

限られた練習時間の中では、ツッツキやブロックなどの守備的な技術は、フォアよりもバックを優先します。回転のしくみ、角度の作り方をバックで覚え、フォアは攻撃を基本にします

● 23：20 - 23：29

将来的に、台から出るボールは見逃さずにドライブできるよう、攻撃的な「初期設定」を作るのです

2-6 3球目攻撃

● 23：41 - 24：05

バッククロスへ上回転のロングサービスから、バックハンドでの3球目攻撃のラリー。初級者でも3球目攻撃の練習は必要です。続くラリーは、たとえばバック半面にコースを限定し、得点を数えてゲーム形式で行うのもオススメです

CHAPTER3 【サービス】を斬る！

● 24：26 - 24：40 (実戦映像)

サービスは、回転とコースを自分でコントロールできる「第1球目攻撃」です。その後のラリー展開は、すべてサービスにかかっていると言っても過言ではありません

3-1 サービス練習のスタートライン

● 24：57 - 25：08

松下選手のロングサービスです。トップ選手はこれだけ強くボールを打てるからこそ、威力のあるサービスを出せます

● 25：27 - 25：45

将来的にスピードや回転量のあるサービスを出せるように、サービス練習はまず距離の長いバッククロスへ、上回転のロングサービスから始めましょう。最初はミスが出て構いません

● 25：58 - 26：11

クロスに速いサービスが出せるようになってきたら、バックストレートへのロングサービスも練習します。古いラバーを的のわりに使うのがオススメです

3-2 下回転サービス

● 26：23 - 26：31

様々な回転のサービスを紹介しましょう。まず有延選手の下回転サービスです

● 27：00 - 27：15 (スロー映像)

下回転のサービスはラケットの先端寄りです。手首の力を抜いて出しますが、ラケットの先端が重さで下がらないよう、少し上げる意識で出してみましょう

● 27：28 - 27：45

下回転のサービスも、まずはロングサービスで、回転をかける感覚を身につけましょう。床の上で思い切り回転をかけて出し、自分のところへ戻ってくるまで練習するのもオススメです

3-3 右横回転サービス

● 27：55 - 28：08

松下選手の右横回転サービスです。ボールの左側をとらえて打球し、自分から見て右方向へ曲がっていく性質を持っています。

● 28：13 - 28：22

実際には、この横回転に上回転や下回転の変化を加えて、相手のレシーブを崩していきます

● 28：30 - 28：47 (スロー映像)

松下選手はボールの左側をとらえた直後、右側をとらえたように見せるため、逆方向にラケットを動かしています。相手に回転を読ませにくくする「フェイクモーション」というテクニックです

● 28：59 - 29：10

天野選手の右横回転のロングサービスです。松下選手と同様、打球後にフェイクモーションを入れています

● 29：23 - 29：33

サービスは、このフェイクモーションやトスの高さ、出す間合いなど、試合での経験をもとにいろいろ工夫してみましょう

3-4 左横回転サービス (巻き込みと YG)

● 29：46 - 29：55

ボールの右側をとらえて打球し、自分から見て左方向へ曲がるのが左横回転サービスです

● 30：06 - 30：17 (スロー映像)

ラケットを巻き込むようにして出すため、「巻き込みサービス」とも言われます。腰の

回転を使うのが、強い回転をかけるコツです

● 30：21 - 30：33

左横回転サービスのもうひとつの出し方が、この YG サービスです。巻き込みサービスよりも難易度が高いサービスです

● 30：45 - 30：53 (スロー映像)

手首を内側に曲げた状態から、ひじの外側までしっかりラケットを振り抜いてサービスを出します

3-5 バックサービス

● 31：29 - 31：40

天野選手の左横回転のバックサービスです。右足前で打球し、すぐに基本の左足前のスタンスに戻ります

● 31：52 - 31：59 (スロー映像)

「ひじ打ち」をするように、ひじを強く引いて打球するのが、回転をかけるコツです

● 32：05 - 32：11

同じ構えから、このようにロングサービスも出せるとより効果的です

3-6 サービス練習の注意点・レシーブの鍛え方

● 32：26 - 32：36

低くコントロールされた天野選手のサービス。サービスは長さに関わらず、低く出すことがとても大切です

● 32：41 - 32：57 (スロー映像)

サービス練習では、台に叩きつけるように出すのではなく、台に近い低い位置から、台の上でボールをすべらせるように、バウンドの低いサービスを出すことを心がけましょう

● 33：06 - 33：20

サービス練習は自主練習です。朝練習や、練習の合間を見つけて少しでも練習を積み重ねれば、必ず試合で勝てる選手になります

● 33 : 39 - 33 : 56

サービスよりも苦手な人が多いのがレシーブです。苦手なサービスがあったら、このように多球練習でサービスをたくさん受けましょう。1球での練習より、効率良くサービスを受けられるからです

● 34 : 06 - 34 : 16

フォア前へのサービスを想定した多球練習です。苦手なサービスや、苦手なコースは数を受けて克服しましょう

CHAPTER4 **【台上】を制して勝つ!**

● 34 : 41 - 34 : 53 (実戦映像)

卓球では台上の技術が、その後のラリー展開を決定づけます。中級レベルの選手にとって、台上技術の練習が勝利へのカギになります

4-1 **ストップ・フリック**

● 35 : 18 - 35 : 32

台上技術はレシーブで使うケースが最も多くなります。すでに紹介したレシーブ練習と同様、多球練習で打球感覚を磨くのが効果的です

● 35 : 38 - 35 : 47

短いサービスを、手首と前腕を中心にしたスイングで返球するフォアフリックの多球練習です

● 36 : 04 - 36 : 14 (スロー映像)

1球ずつレシーブの位置から動いて打球し、ボールをラケットの上に乗せてから前腕を返すようなイメージで打ちます

● 36 : 20 - 36 : 33

初・中級者は、切れた下回転はツッツキで返球できるので、上回転や弱い下回転のサービスを正確にフリックすることからはじめましょう

● 36 : 36 - 36 : 44

バックフリックの多球練習です。台の下にしっかり足を運んで打球します

● 36 : 51 - 36 : 59

前に出す足は、どのコースでも早く戻れるなら、右足と左足、どちらでも構いません

● 37 : 14 - 37 : 27

短く止めて相手の攻撃を封じるストップです。中級までは切れたツッツキのほうが優先順位は上ですが、少しずつ練習に取り入れましょう

● 37 : 43 - 37 : 48

ストップと切れたツッツキを混ぜて返球する練習も良いでしょう

● 37 : 59 - 38 : 08

台上技術では「ラケットから先に入る感覚」が大切。足だけでなく、ラケットをしっかり前に運びましょう

● 38 : 24 - 38 : 33

ツッツキの打球感覚を高める全面のツッツキ練習。100回続けられれば合格です

4-2 **チキータ・台上バックドライブ**

● 38 : 59 - 39 : 10

ボールに右横回転を加え、右に曲がるチキータ。強い下回転のサービスでも、攻撃できるのが最大のメリットです

● 39 : 21 - 39 : 26 (スロー映像)

チキータは打球直前にバックスイングを取るのがポイントです

● 39 : 33 - 39 : 43

チキータから3球1セットの多球練習です。チキータは相手の返球も速いので、4球目への連係が大切です

● 39 : 47 - 39 : 56

チキータよりも攻撃的な台上バックドライブ。上級のテクニックですが、バックでもここまで強いボールが打てます

● 40 : 18 - 40 : 25

チキータとは逆の左横回転をかける、松下選手の巧みな台上テクニック

● 40：38 - 40：44 (スロー映像)

台上技術は、相手を驚かせる新しいテクニックにもチャレンジしてみましょう

4-3 台上から展開を作る

● 41：07 - 41：19

台上技術からラリーへの連係を高めるフットワーク練習を紹介します。バックフリックから、バックサイドでの切り替えです

● 41：28 - 41：38

フォア前からバック 2 球、フォア 2 球のフットワーク。まず 1 球目の台上で、絶対にミスしない意識が必要です

CHAPTER5 自由自在の【フットワーク】

● 42：08 - 42：25 (実戦映像)

卓球では、足を動かすフットワークがとても重要です。難しいイメージもありますが、フットワークは、前後、左右、大きく動く。この 3 種類しかありません。コートでは自由に動いてみましょう

5-1 左右のフットワーク練習

● 42：56 - 43：06

バックサイドでバックとミドルの 2 点で動く、左右のフットワーク練習。ここから動きの幅を広げていきます

● 43：14 - 43：24

バックハンドの 2 点フットワークです。フォアハンドよりも練習しない選手が多いので、しっかり練習しましょう

● 43：33 - 43：43

フォア・ミドル・バックで動くフォアの 3 点フットワークです。切り替え練習と同時に、動きの幅も広がっていきます

● 43：53 - 44：06

有延選手の 3 点フットワーク。バックハンドのパワードライブが強力な有延選手ですが、小学生時代にはこの練習を徹底的にやり込みました

● 44：22 - 44：30

フォアからスタートして、細かい動きと大きい動きを組み合わせる、6 球 1 セットの左右のフットワークです

● 44：45 - 44：55 (スロー映像)

送球者はコースを厳しくするより、少し送球の間隔を短くして、実際の試合に近づけるようにします

● 45：06 - 45：17

松下選手の体の向きは常に正面、そしてスタンスの幅を一定に保って、動いているところを参考にしてください

● 45：41 - 45：59

片方の選手がクロス、片方の選手がストレートに打球する、「N 字ラリー」と呼ばれる練習です。レベルが上がってきたら、クロス・ストレートのコースを不規則に入れ変えながらラリーを続けられるようになりましょう

5-2 大きく動くフットワーク練習

● 46：26 - 46：33

バックハンド、回り込み、飛びつきを繰り返す「ファルケンベリフットワーク」です

● 46：53 - 47：04 (スロー映像)

送球者は 2 回目までのフォアへの送球はミドル寄り。3 回目でフォアへ送り、練習者が大きく飛びついて打球しています

● 47：23 - 47：47 (スロー映像)

足元の動きを見てみると、3 回目の大きな飛びつきだけ、左足が体の前で交差しています。大きく動く時の交差歩と言われるフットワークですが、最初から送球者がフォアへ厳しいボールを送ると、練習者は近いボールまで、交差歩で動くようになってしまいます

● 47:59 - 48:05

近い距離のボールでも交差歩で打ってしまう悪い例です

● 48:14 - 48:20 (スロー映像)

フォアからの戻りが遅くなり、バックハンドの打球点が遅れています

● 48:31 - 48:45

一定のスタンスを保って動くクセがつくように、2回目まではミドル寄りの送球、3回目は大きく動く訓練として、フォアへやや厳しく送っているのです

● 49:00 - 49:12

フォアの動きの幅をさらに広げる、大きく動く有延選手の2点フットワーク。下半身の筋力も要求されるハードな練習です

● 49:25 - 49:33 (スロー映像)

送球者はボールはゆっくり、コースはやや厳しくすることを心がけ、レベルによって調節しましょう

5-3 前後のフットワーク練習

● 50:12 - 50:26

台上でのフリックから、前陣、そして中陣で両ハンドで打球する6点フットワーク。前後の動きに両ハンドの切り替えを加えています

● 50:40 - 50:55 (スロー映像)

後ろに動く時は、上半身から先に動く体と体が反り、体勢を崩してしまいます。後ろに動く瞬間、腹筋にグッと力を入れ、前傾姿勢をキープしましょう

● 51:15 - 51:24

前後の動きは、台上からの戻りが最も試合で多く出てきます。ストップからバックドライブの練習です

● 51:29 - 51:44 (スロー映像)

この練習は特にフォア前からバックへの戻りに注意します。フォアへ大きく動くだけでなく、バックへ大きく動くフットワークも、強化の重要なポイントです

特別付録 トップ選手からの【アドバイス】

松下海輝選手

● 53:00 - 53:12

普段の練習では、サービスを出して3球目、レシーブを出して4球目までは、ボールの質を高めると同時に、絶対にミスしないよう心がけています。試合は常にそこから始まるからです

有延大夢選手

● 54:24 - 54:34

技術は練習でできても、試合でできないと意味がありません。だから、常に実戦と同様の緊張感を持って、練習に臨むことが大事だと思います

天野優選手

● 55:46 - 56:02

私は普段の練習でも、常に「試合を想定すること」を重視しています。ラリー練習でも、頭の中でカウントを取りながら行うこともあります。常に緊張し、集中した状態で練習することが大事だと思います

● 56:02 - 56:04

皆さん練習がんばってください!

= END =