

卓球

1. 卓球とはどんなスポーツ？

- 宮廷の室内ゲーム
 - ・卓球は、フランスやイギリスの宮廷で始まった室内ゲームで、ボールを床の上で手の平で打ち合った。
 - ・ガットを張ったラケットが考えだされ、手の平の代わりになった。
ラケットとは、ラテン語で手の平という意味。
ラケットは、手の平以上の働きをし、重いボールを遠くに飛ばす事ができる。 野外の芝生・・・テニス、テーブルの上・・・ゴシュ
 - ・アメリカでセルロイドのボールが考え出され、それを持ち帰ったジェームス・ギップと言う人が、1890年頃イギリスで普及させ、「ピンポン」の名前とセルロイド球の軽快なラリーで世界にブームを呼び起こした。
- 日本は軟式から硬式
 - ・イギリスから日本にわたってきたのは、1902年。
ボールが柔らかかったので日本では軟式が発達し、1930年代の終わりがごろ硬式が始まった。
- 卓球はゲームスポーツ・・・三つの要素
 - ・ボールのコース
 - ・ボールのスピード
 - ・ボールの回転
- 手を使うので運動神経の発達を促す。
 - ・人間の運動は脳の刺激で起こります。手を使うと脳は発達する。

2. 用具とあつかい方

- 日本式ペンホルダーラケットとグリップ
 - ・角型と丸型
- 中国式ペンホルダーラケットとグリップ
 - ・丸型
- シェイクハンドラケットとグリップ
 - ・握手するように握るので持ちやすい。

3. ボールコントロールとラケットスイング

- ラケットの角度のかげん
- 強さのかげん
- ボールつきの目標

- ロング打ち
- ショート打ち
- カット

4. テーブル（卓球台）とネット

・卓球場の場合

すでに設置してあるのでそのまま使用できる。

テーブルの上にチリ、汗などあるときは、乾いた雑巾等で拭く。

ネットがたるんでいる時は、正規の高さ（15.25cm）に張る。

・体育館の場合

普通は倉庫にしまっている。それを出して使用するときは、フローアを傷つけないように注意して運ぶ。組み立て式の場合は、手、指等はさまないようくれぐれも注意する。

ネットやサポート設置のときも注意する。

使用后、倉庫にしまうときも、怪我をしないようくれぐれも注意する。 使用後の体育館は清掃をする。

5. 服装

- ・動きやすい服装が良い。できれば正規の卓球選手、コーチらしい服装が望ましい。

6. 公式競技種目

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. シングルス | 重度傷害の競技 |
| 2. ダブルス | 6. ターゲット・サービス |
| 3. ミックスダブルス | 7. ラケット・バウンズ |
| 4. 車椅子競技 | 8. リターン・ショット |
| 5. 個人技能競技 | |

ルール・ブックの説明（別冊）

7. 基礎練習

- 新しい相手には挨拶をする
 - ・ 相手がいるからこそ、自分が練習できる。マナーのいいグループは早くうまくなる。
「お願いします」「ありがとうございました」
- ウォーミングアップ・・・軽いランニングやストレッチ体操
 - ・ アスリートとコーチは向かい合っていると良い。

<基礎技術>

- ボールになじむ
 1. 一人に一個ボールを配布
ボールをしげしげと見る。マークがある。継ぎ目がある。硬い。軽い。
 2. ボールを素手で放り上げる
放り上げて、両手で取る。
左手で放り上げて、右手で取る。
 3. その場の床に、素手でボールをつく
はずみを知る。つかむ。拾う。
 4. ボールを投げる・・・二人一組
下から相手に、相手は両手でつかむ。
ボールの重さを知る。つかむ。拾う。コントロール。
 5. ボールを素手で打つ・・・二人一組。
左手で床についたボールを、右手で相手に渡すように
往復2～3回できるまで繰り返す。
- ラケットになじむ
 1. ボールをラケットで放り上げる
放り上げて、ラケットと手でとる。
放り上げて、片手でとる。
 2. その場の床に、ラケットでボールをつく
はずみを知る。つかむ。拾う。
 3. ボールをラケットを使って渡す・・・二人一組
下から相手に、相手はラケットと手でつかむ。
ボールの重さを知る。つかむ。拾う。コントロール。
 4. ボールをラケットで打つ・・・二人一組
左手で床についたボールを、ラケットで相手に渡すように
往復2～3回できるまで繰り返す。
- テーブル（卓球台）使用

1. テーブルの上で、素手でボールをつく。つかんでもよい。
はずみを知る。つかむ。拾う。
2. テーブルの上で、ラケットでボールをつく
はずみを知る。つかむ。拾う。
3. ボールをラケットを使って渡す・・・二人一組
下から相手に、相手はラケットと手でつかむ。
ボールの重さを知る。つかむ。拾う。コントロール。
4. ボールをラケットで打つ・・・二人一組
左手でテーブルについたボールを、ラケットで相手に
渡すように往復2～3回できるまで繰り返す。

<ラケットスイングの練習>

- ロング打ち（フォアハンドボレー）・・・素振り
両足を、肩幅に開き立つ。
ラケットを持った腕をまっすぐ肩からたらし、ひじが握りこぶし一つ
ぐらい体の前にあるようにする。
ひじを直角になるように曲げ、体とひじをくっつけない。
そして、ひじを体の前で左のほうに動かしながらボールを打つ感じ。

- ショート打ち・・・素振り
 - *ペンホルダーのバックハンドショート
両足を肩幅に開き立つ。
ひじの角度を直角よりやや大きく、腕の内側を上向きにして、
ラケットを直角より少し下向きにしてかまえる。
体は、ボールが飛んでくる正面にしてかまえる。
腰から腹の間の高さにラケットをかまえ、そのままひじを
前に向けてのばす。

 - *シェイクハンドのバックハンドボレー
両足を肩幅に開き立つ。
腕を45度ぐらい体からはなした角度で、ひじを前に出し、直角
ぐらいにして体の左側でラケットをかまえ、ひじの位置をかえず、
ひじを中心にラケットを水平に動かす。

- カット（バックスピン）・・・つつつき
ラケットの角度をやや上向きにし、ボールの底を擦るようになる。

8. スポーツプログラムでコーチが留意すべき事項

1. プログラム開始前のミーティング
 - (1) 当日行うプログラムの内容を確認し、十分理解すること。
2. チェックイン
 - (1) 大きな声でゆっくりと、顔を見ながら挨拶する。
 - (2) 保護者から、その日のアスリートの様子を伺い、顔色、しぐさなどから体調を把握する。
3. 衣服の着脱（ロッカールーム）
 - (1) 衣服の着替えはできるだけ自分でさせる。
 - (2) 時にはヒントを与えたり、少しの援助をする。
 - (3) 排泄をすませる。
4. プログラムの指導
 - (1) 全体の指示は、プログラムコーチが行う。
 - (2) アスリートの担当コーチは、アスリートプログラムコーチに注目させ、指示に従って行動できるように援助する。
 - (3) 運動の模範動作は表情を豊かに、また正確にはっきりとアスリートに示す。
 - (4) コーチは全体プログラムに加え、担当アスリートにあった内容を工夫して、無理強いすることなく、楽しく行えるよう努力する。
 - (5) アスリートがプログラムを逸脱したり、中断したときには、できるだけ褒めることに努める。決して叱ったり叩いたりなどしてはいけない。
 - (6) 常に安全に注意する。
 - (7) プログラム終了後の体調を確認する。
5. チェックアウト
 - (1) 大きな声でゆっくりと、顔を見ながら挨拶をする。
 - (2) 評価・反省を含んだ声かけを、アスリートと保護者に対して行う。
 - (3) 次回も出席するように明るく声をかけ、帰りの挨拶をする。
6. プログラム終了後のミーティング
 - (1) 本日も行った指導についての反省・疑問点は、できるだけ早く解決するように努力する。
 - (2) 担当したアスリートの記録を忘れずに記入する。