

卓球部 休校中の練習メニュー

練習メニュー① 球突き

- レベル1 ラケットのフォア面での球突き
- レベル2 フォア面とバック面で交互に球突き
- レベル3 エッジ部分での球突き
- レベル4 ラバー面とエッジ部分で交互に球突き
- レベル5 グリップ底での球突き



練習メニュー② 素振り

素振りをするときのポイントは、「練習目的を頭に入れてから、素振りする」。何も考えずにひたすら素振りしてもあまり効果はありません。何を鍛えるか意識してください。さらに、自分が素振りをしている姿を、スマホのカメラなどで撮影し、チェックしましょう。客観的に自分のフォームを見ることができるので、フォームの改善につながります。

練習メニュー③ スピンキャッチ

球の下を擦り挙げて下回転をかけて、上に弾きます。落ちてきた球を爪部分でキャッチ。上手くキャッチできると、球は爪の上でくるくると回転をし続けます。
初心者がまず覚えたい下回転サーブの基礎になる一人練習です。

練習メニュー④ カーテンでドライブ練習

壁に向かってドライブを打つと騒音になってしまいます。そこで便利なのがカーテンです。自分で球を投げ上げて、落ちてきた球にドライブ（上回転）をかけてカーテンに向けて打ちます。ポイントは、ひざを利用して、打点の高さを調節すること。打ちやすいポジションでドライブを打ちます。前かがみになったり、のけぞったりしないように注意が必要です。ただし、家で練習する際に注意したいのは騒音です。球が落ちる場所（自分の足元やカーテンに当たって落ちる場所）に、座布団など何かクッションを置いておきましょう。

練習メニュー⑤ 筋トレ

卓球においても筋トレは重要な意味を持ちます。以下の2つの中心にやってみましょう

- ・ 腹筋や背筋などの基本的な体幹トレーニング
- ・ スクワット

その他 動画で高いレベルの卓球を見る

家でできる練習は、体を動かすことだけではありません。卓球の試合や練習を見てイメージトレーニングをすることも大切です。Youtubeなどに卓球の動画がアップされているので、自分の理想とするプレーをイメージする時間をつくってみるとよいでしょう。