

卓球 教本 改訂版 卓球 コーチング 教本 改訂版 TABLE TENNIS

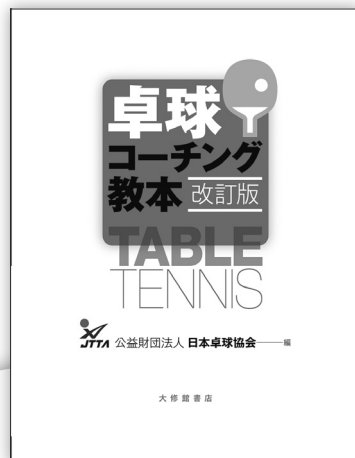
公益財団法人 日本卓球協会 編

指導者として必要な 幅広い知識が すべて詰まった一冊

卓球指導者が身につけるべき知識を広くカバーした教本。技術やトレーニングに限らず、初心者指導の心構え、コンディショニング、栄養、大会の運営方法といった内容も解説。

●B5変型判・256頁
定価3,080円(税込)

▼見本(約78%縮小)



技術写真4-6 カウンタードライブ

相手のドライブボールの威力を利用してバウンド直後に打球する。ボールの真上を擦る練習は早い段階からトライすべきである。

② 腕や身体の使い方 (右利きの場合)

ドライブのシングは、ラケットを斜め下後方から斜め上前方に動かし、ラケットの面を下向きにしてラバーの摩擦によってボールに上回転を与えながら打球する。

身体の使い方としては、両膝・上体ともに大きくラケットハンド側(背骨を軸にして時計回り)に捻り、バックシングを大きくとるようにする。その後の捻り戻しの力を利用して、斜め上前方に擦り上げるようにシングする。

このときラケットの動く軌跡が水平に近ければ近いほど、スピードを出す要素が大きくなる。逆に垂直に近ければ近いほど、回転をかける要素が大きくなる。前者がスピードドライブ、後者がループドライブということになる。

また、ラケットの角度やシングの軌跡、一の質や打球点、ボールのどの部分を打球によって変わってくる。

③ 打球点

基本的な4つのドライブの打球点に4-5に説明する。しかし、実際の試合で様々な球質のボールを様々な打球点でとらなければならない。

④ 多様なドライブの必要性

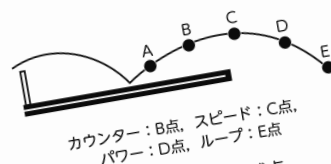


図4-5 4種類のドライブの打球点

擦り横回転をかけて、ボールを右や左に曲げるように打球する方法もある。また、強い回転を与えたように見せて無回転や下回転のボールを送り、相手のネットミスを誘う方法もある。

これらのドライブは、ボールのどの部分をどのような方向に、どれくらいのスピードと力で擦るかによって違いが生み出されるものである。そして、これらはラリー重視でありながらも、ピッチの速い高速卓球となっている現代卓球において非常に大切な種類のドライブである。したがって、いろいろな種類のドライブが重要である。

【主要目次】

- 第1章 卓球の特性と歴史
- 第2章 選手の指導・育成とコーチ養成
- 第3章 コーチングの考え方
- 第4章 技術と戦術
- 第5章 トレーニングとコンディショニング
- 第6章 競技力向上における科学的知見の活用
- 第7章 講習会・大会・卓球クラブ運営の実践
- 第8章 ルールとコーチング

大修館書店 ☎03-3868-2651 (販売部)
<https://www.taishukan.co.jp/>

注文書

ご注文方法

- ▶書店経由の場合…必要事項をすべてご記入のうえ、お近くの書店にお持ちください。
- ▶直送の場合…必要事項をすべてご記入のうえ、FAXまたは郵便でお送りください。

大修館書店 FAX 03-3868-2640 〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

注文内容	書名	定価	注文数
卓球コーチング教本 改訂版	公益財団法人 日本卓球協会 編 ISBN978-4-469-26970-3	3,080円(税込)	冊

購入方法	どちらかに☑を入れてください	☐ 書店経由	☐ 直送(代金引換・送料300円)	ご記入日	年	月	日
お名前				電話番号	()		
ご住所	〒						

番線印