

BEGINNERS

ビギナーズ

## 卓球ガイド

Table Tennis Guide

佳純と学ぼう!  
Let's ペンポン!

石川 佳純  
(全農)

## ガイド

GUIDE	石川さんからメッセージ	…1P
	卓球ってこんな競技	…2P
	基本ルール	…4P
	用具の基礎情報	…6P
	基本技術 グリップ・かまえ	…8P
	基本技術 フォア・バック	…10P
	球突き	…12P
	戦型について	…14P
はじめにそろえるもの	…16P	

## カタログ

CATALOG	ラケット	…18P
	ラバー	…20P
	メンテナンス用品 / ケース / ボール	…22P
	アパレル	…24P



# 卓球の世界へようこそ！

卓球にはラリーや回転、スピードなど、たくさんの魅力があるので、ぜひその楽しさを体感してください！

最初は難しいかもしれませんが、1回から2回とラリーを続けられるようになると、どんどん楽しくなっていきますよ！

そして、上達するには毎日の積み重ねが大切です。

このビギナーズガイドを活用して、毎日コツコツ努力を重ねてレベルアップを目指しましょう！

卓球を楽しもう！

石川 佳純



石川 佳純  
(全農)



石川 佳純さん  
スペシャルメッセージ

# 卓球

## ってこんな競技

まずは卓球の競技としての特徴や魅力を知っておこう！

### 1 11点先取 ボールは40mm

卓球は直径40mm、重さ2.7gの小さくて軽いボールを長さ2.74mの台をはさんで相手と向き合い、打ち合います。1ゲーム11点先取で、5ゲームスマッチ（3ゲーム先取）や7ゲームスマッチ（4ゲーム先取）で行われます。各ゲームでスコアが10-10になった場合（ジュース）は、どちらか先に2点差をつけたほうが勝ちとなります。

また、サービスは2本交替で試合が進んでいきます。ただし、10-10以降は1本交替になります。

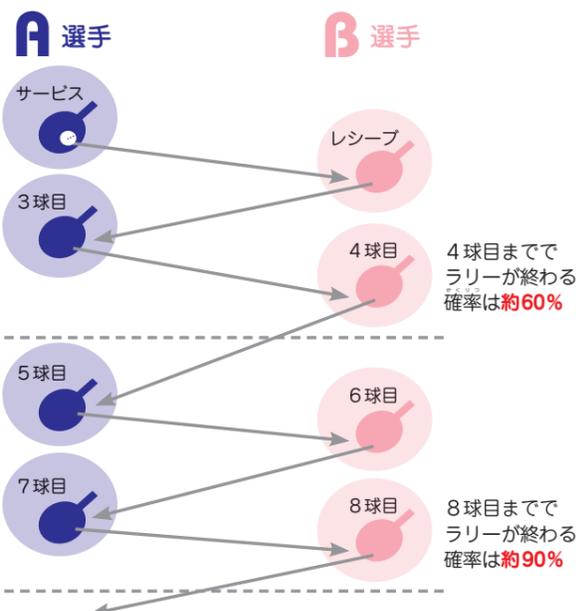


### 2 ボールの回転が 重要だ！

①で触れたとおり、卓球は非常に小さいボールを狭い相手コートに入れなければいけないので、ミスがどうしても出てきます。ミスを生む大きな要因が、ボールの回転。試合ではサービスをはじめ、さまざまな回転がボールにかけられていて、この回転への対応が大きなカギになります。



図：試合におけるラリーの特徴



### 3 サービスとレシーブが 勝敗のカギ！

卓球というと、ラリーが長く続くイメージが強いようですが、実際の試合ではラリーはあまり続きません。どちらかの選手が1点を取るまでに、ほとんどのラリーが8球目（打球4回）以内で終わり、半分以上のラリーは4球目以内で終わります（右図参照）。

つまり、8球目までにどのような攻撃（または守備）をするかが大切になってきます。なかでも、サービスを出す側はサービス+3球目の技、相手側はレシーブ+4球目の技が特に重要です。

### 4 得点には 多くの要因がある

卓球は「点を取ったり、取られたり、もらったり、与えたり」するスポーツです。

例えば、あるゲームでA選手が11-8でB選手に勝ったとします。A選手が取った11点は、すべてA選手の得意なプレーで取ったわけではなく、B選手の単純なミスによってももらったような点もあるはずですよ。

すべての得点を自分の得意なプレーで取ったと思いがちなのですが、実はそうではありません。そこが卓球の面白いところでもあります。



### 6 さまざまな 魅力がある！

卓球の魅力は、なんといっても試合で勝ったときの喜びにあると思います。しかし、それだけではありません。スピーディーなラリー、さまざまな動きや複雑なテクニックを使い分けたプレーも大きな魅力です。

スピーディーなラリーには、技術はもちろんのこと、予測と判断も大切です。ボールを打ち合いながら、相手の打球コースを予想したり、自分の対応を考えたり、常に「一歩先」に頭が働いていることが必要になります。こうした相手との駆け引きも卓球の大きな魅力です。

#### ★★★ 卓球の起源 ★★★

19世紀後半にイングランドの貴族が娯楽として始めたのが最初。きっかけは、室内のテーブルの上でテニスの真似事をしたことだといわれている。日本に伝わったのは1902年（明治35年）。坪井玄道氏が留学先のイギリスから日本に持ち帰ったという説が伝えられている。

### 5 心理面が結果を 大きく左右する！

卓球は相手との距離が非常に近いので、お互いの表情やしぐさなどがよくわかります。それによって、気持ちの変化が生まれやすいのが特徴です。しかも、得点が入ってから次のサービスが出されるまでの間はわずか15秒ほど。スピーディーな展開ゆえに、そのときの心理状態がくっきりと試合に表れるのも特徴です。

つまり、心理面が試合のゆくえを大きく左右するのです。お互いの気持ちのぶつかり合いという意味で、「台上的格闘技」ともいわれます。



競技の特性を知ること  
上達のステップ！  
面白さや難しさをみつけよう！



石川 佳純  
(全農)

# 卓球の基本ルール

技術の習得だけではなく、ルールをしっかりと覚えましょう！

## 1 試合の基本的なルール

- ・1ゲーム11点先取。10-10になった場合は、サービスが1本交替となり先に2点差をつけたほうがそのゲームを取ります。
- ・5ゲームズマッチのときは、先に3ゲームを取ったほうが勝利。
- ・コートエンドは1ゲームごとに交代します。5ゲーム目はどちらかが先に5点を取ったところでチェンジエンドをします。
- ・じゃんけんで、サービスまたはレシーブ、コートを選択します。  
(1ゲーム目、サービスからスタートした場合、2ゲーム目はレシーブからスタートします)
- ・サービスは2本交替のラリーポイント制です。
- ・チェンジエンドの際に1分間のインターバルがあり、水分補給とベンチコーチからのアドバイスを受けることができます。
- ・6得点ごとにタオルが使用できます。



## 2 サービスの基本的なルール

- ・サービスの動作に入る前は一度静止をします。
- ・ボールトスは16cm以上、ほぼ垂直に上げます。
- ・打球時は、体や手でインパクト（ボールがラケットに当たる瞬間）を隠さないようにします。  
※インパクトが隠れてしまっている場合、フォルトとなり、相手の得点になる場合もあります。
- ・自コートにワンバウンドさせて、相手コートにバウンドさせます。
- ・打球がネットに触れた場合は、やり直します。
- ・サービスを出す位置はコートエンドであればどこからでも構いません。  
フォア側から出してみたり、バック側から出したりと試合の展開に合わせて工夫しましょう！

## 3 その他のルール

### 「促進ルール」

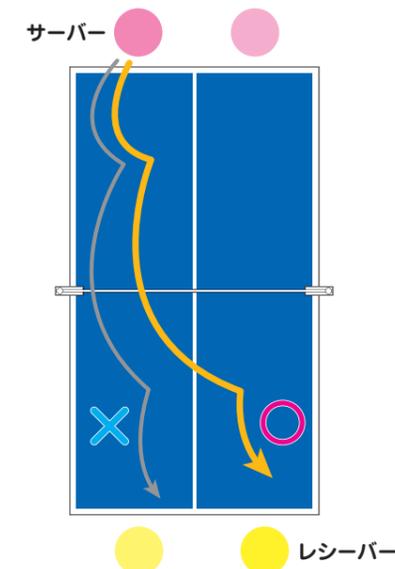
- ・1ゲームが10分経過しても終わらない場合、「促進ルール」が適用されます。
- ・サービスが1本交替となります。
- ・レシーバーが13回目の返球に成功した場合、レシーバー側の得点となります。  
13回未満のラリーでは通常のルールと同じです。
- ・一度「促進ルール」に入ったらその試合が終わるまで適用されます。

### 「タイムアウト」

- ・1試合に1度だけ、1分間のタイムアウトを要求できます。  
※大会によってはタイムアウト制を採用していない場合もあるので事前に確認！

## 4 ダブルスの基本ルール

- ・ダブルスは交互に打球します。動きながら打球し、パートナーの次の打球の妨げにならないように逃げる動きも必要です。
- ・サービスは自コートの右側から相手コートの右側に出します。(右図参照)  
線を越えてしまうとフォルトとなり、相手の得点になります。
- ・2ゲーム目はボールを受ける相手を変えます。  
※A・Bペア対C・Dペアの場合・・・1ゲーム目はAさんのボールをCさんが受けていた場合、2ゲーム目はAさんのボールをDさんが受けるローテーションになります。
- ・着用するウェアは同じでなくてはなりません。

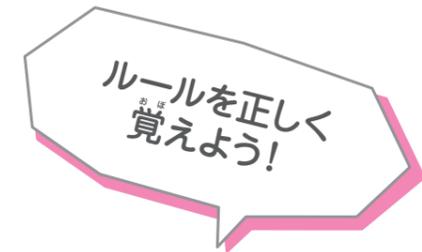


ダブルスは、難しさもありますが、パートナーと力を合わせて試合をする楽しさもあります！

## 5 団体戦の基本ルール

- ・事前に出場順を記したオーダー交換を行い対戦します。
- ・団体戦に出場するメンバーが着用するウェアは同じでなくてはなりません。
- ・大会カテゴリーによっては3人で組む場合、5人で組む場合など様々ありますが、中学校では6人で組む団体戦がメインとなっています。
- ・1番：シングルス、2番：シングルス、3番：ダブルス、4番：シングルス、5番：シングルスの順で、1試合に同じ選手は2回出られないため6人の団体戦となっています。

緊張する場面も仲間を信じて戦うことができるのが団体戦の面白さです！



石川 佳純 (全農)

# 用具

## の基礎情報

卓球をするのに必要な用具について知っておこう！

### ラケットとラバー

通常ラケットとラバーは別売りで、ラケットにラバーを貼って使用する。打球面を「ブレード」、握るところを「グリップ」という。

※レクリエーション用に販売しているものは、ラバーの貼替えができません。

ラケット



ラバー



## ラケット

ラケットはグリップやブレードの形状によって分類されます。主な種類を紹介します。

### シェークハンドラケット

握手をするようにグリップを持つことから、この名がついている。両面にラバーを貼って使用する。現在の主流ラケットで、多くのプレーヤーが使っている。攻撃型と守備型があるのも特徴。



ストレート型  
打法によって握り方の調整がしやすい。



フレア型  
握りを固定しやすく安定感がある。

※このほか、アナミック型、テナリー型などもある。

写真はいずれもラバーを貼った状態のもの。握り方はP8を参照してください。



### 日本式ペンラケット

ペンを持つようにグリップを握るもので、以前は国内で最も多く使われていた。両面にラバーを貼って使用する選手も増えている。



角型  
先端寄りに重心があり、後陣からのドライブの威力を出しやすい。

※このほか、丸型などもある。



角丸型  
重心がグリップ寄り、前中陣での連続したプレーがしやすい。



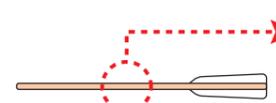
### 中国式ペンラケット

シェークハンドラケットのグリップが短くなったような形状で、日本式ペンと同様に、ペンを持つようにグリップを握る。両面にラバーを貼って使用することが多い。



### ラケットの板の構成

ラケットのブレード部分の板の構成はだいたい以下のように分類できる。



【拡大】



単板…1枚の板でできている (日本式ペンに多い)



合板…複数の板でできている (3枚・5枚・7枚など。枚数が増えるほど弾みがよくなる傾向がある)



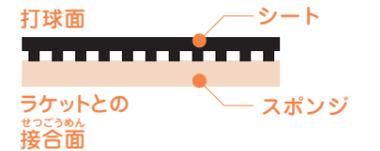
特殊素材入り合板…板の間に特殊な繊維素材をはさむことで、弾みが良くなったり、スイートエリアを広げる効果がある

## ラバー

ラバーは、ゴムできていて「シート」と「スポンジ」の組み合わせにより、分類されます。主な種類を紹介します。

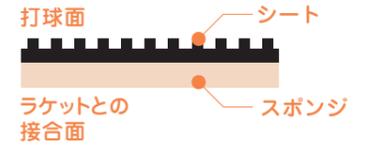
### 裏ソフトラバー

表面が平らで摩擦力が大きいため、回転をかけやすい。反発力を重視したもの、回転を重視したもの、攻撃用・守備用などさまざまな種類がある。攻撃型の選手を中心に、もっとも多く使われている。



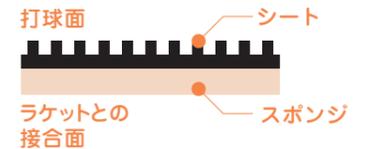
### 表ソフトラバー

表面に粒が出ているので、球離れが速い (スピードが出やすい)。裏ソフトに比べて回転量は少ないが、相手の回転の影響も受けにくい。速いラリーで勝負する選手が使うことが多い。



### 粒高ソフトラバー

表ソフトの粒の形状が長く、無回転のボールを出せる。回転がかかったボールに対しては、逆回転の変化にして返球できる。ボールの変化で勝負する選手が使用する。回転のかかるラバーとのコンビネーションでより特長を発揮する。



※「ソフト」とはスポンジのことを指します。このほか表ソフトのスポンジがない「一枚ラバー」、粒高ソフトのスポンジがない「粒高一枚ラバー」、見た目は裏ソフトと同じだが回転がほとんどかからない「アンチラバー」がある。

### スポンジの厚さはさまざま

初級者には「中」や「厚」が使いやすく、スポンジが厚くなるほど、ボールにスピードや威力が出ますが、コントロールが難しくなります (重くなるので、ラケットが振りにくくもなります)。ラバーは『スピードが出る=良い』ではありません。自分の技術や、目指す戦型に合わせて選びましょう。

スポンジの厚さによる性質の違い	超極薄・極薄・薄・中・中厚・厚・特厚・MAX	
	スピード	小 → 大
	コントロール	大 → 小
	ディフェンス	大 → 小

### スポンジの硬さもさまざま

シートを貼り合わせる前のスポンジの硬さを「スポンジ硬度」として数値化しています。

数値低<35°<数値高  
ソフト←ミドル→ハード

※ソフト・ミドル・ハードは打球した時の感覚です。ラケットの組み合わせによっては感じ方が異なる場合があります。

## ボール

直径40ミリ、重さ2.7グラム(硬式球)。3つ星がついた公認球は試合で使用。練習は公認球に近い打球感のものを使うと◎!



違いを知ることが大切!



石川 佳純 (全農)

# 基本的なグリップ

グリップとはラケットの握り(持ち方)のこと。無理のない握り方が、打球を安定させます。

## シェーク

握手するようにグリップを握り、ひとさし指をウラ面に当てる。すべての指に力を入れるのではなく、主に小指と薬指に力を入れ、あとの指はリラックスして添えるように持つことがポイント。

握手(シェークハンド)するように持つことから、シェークハンドという呼び名になりました。

小指と薬指で持つイメージで

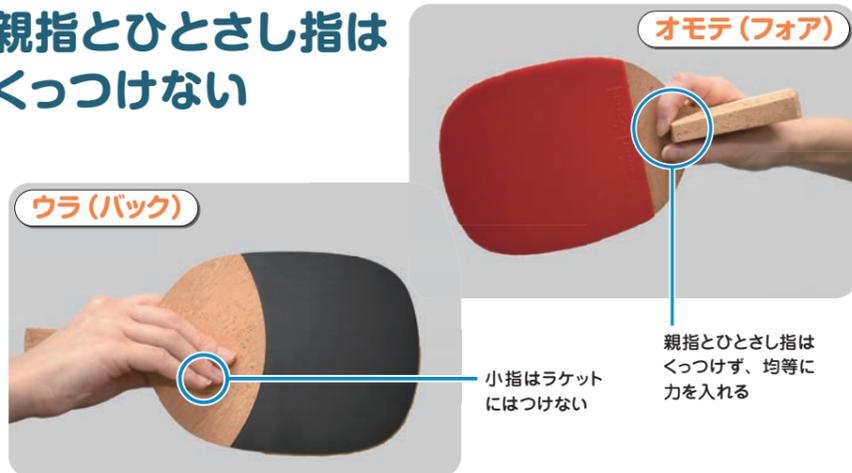


## 日本式ペン

ペンを持つようにグリップを握る。親指とひとさし指がつかないように注意し、両方の指に均等に力を入れる(この2本と中指の3本で握る)。ウラ面は、中指と薬指でラケットを支えるようにし、小指は薬指に添えるようにしてラケットにつけない。

筆記用具のペンを持つように握ることから、総称してペンホルダーと呼びます。

親指とひとさし指はくっつけない

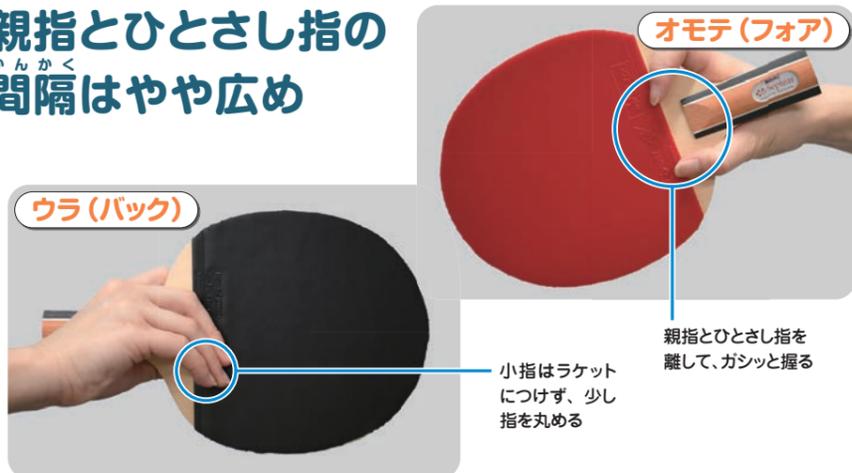


## 中国式ペン

日本式ペンと同じようにオモテ面では親指とひとさし指がつかないように注意し、両方の指に均等に力を入れる。ウラ面は中指と薬指でラケットを支えるようにし、小指は薬指に添えるようにしてラケットにつけない。

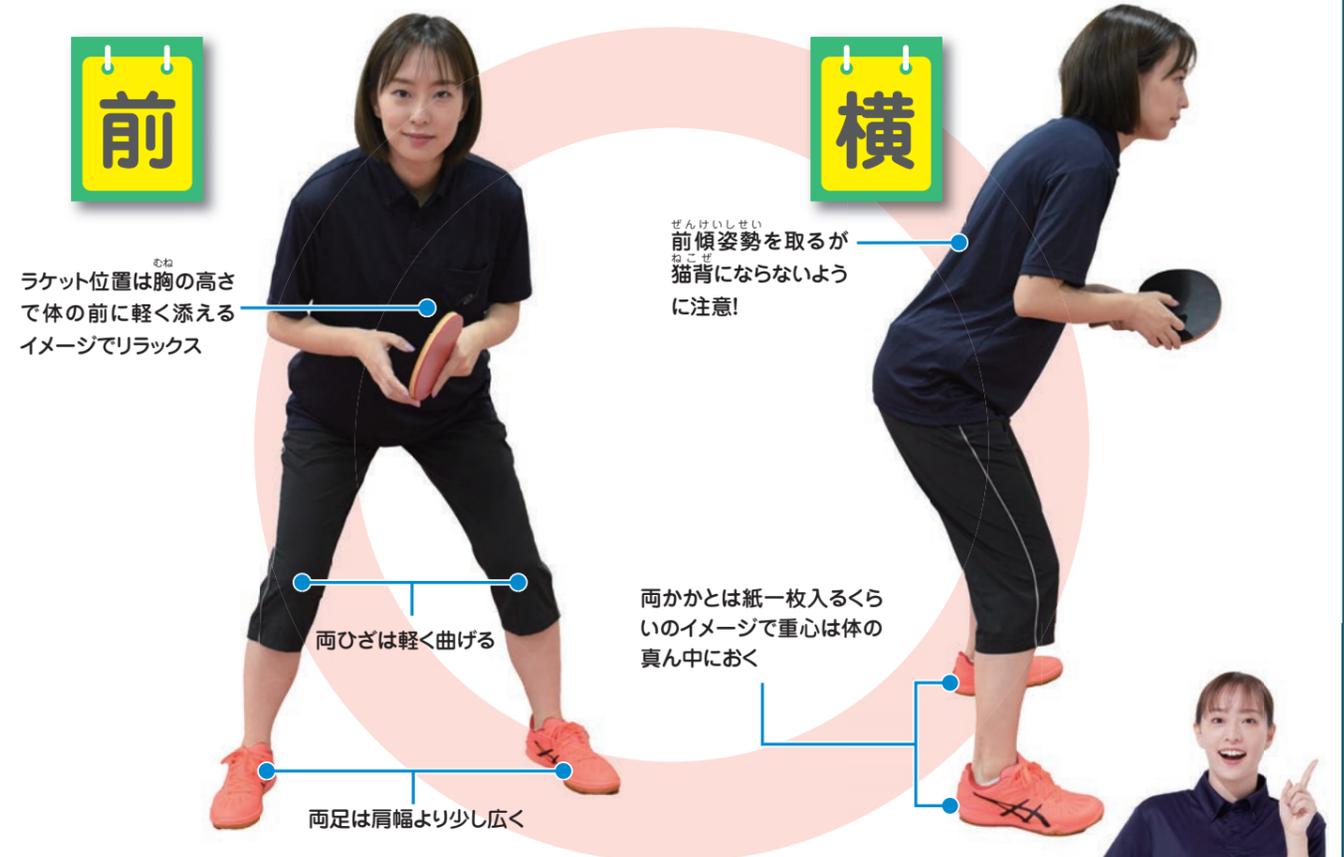
中国ではシェークのグリップを切り落としたものをペンホルダーとして使っていたことから、中国式ペンが発祥しました。 ※ 諸説あります。

親指とひとさし指の間隔はやや広め



# 基本的な構え ~基本姿勢~

構えは基本姿勢ともいわれ、グリップと同じようにとても大切です。基本姿勢からすべてのプレーが始まります。正しい基本姿勢を身につけることで技術も習得しやすくなります。



基本姿勢はこれから様々な技術を習得していく上で一番の基本となります。リラックスしながらも左右、前後に足が出せるような構え方を身につけましょう! ラケットの位置は低すぎたり遠くなりすぎないように体の前に添えるイメージにしておくことスムーズな動き出しに繋がります。卓球台との距離や立ち位置は動画をチェック!



動画でチェック!

## 悪い構え



両ひざ、つま先が内側に向いている

体重が後ろにかかりすぎている

上半身がかがみすぎ

# 基本的なスイング～素振り～

グリップと基本姿勢をマスターしたら、次はスイング。まずはボールを使わずに素振りをしてみよう。無駄のないスイングをマスターすることが上達への近道！

## フォアハンド

フォアハンドとは、利き手側に来たボールを打つ技術。

### バックスイング

打つ前の準備姿勢

ラケットを持っていない側の肩、袖が相手に見えるようにバックスイングをとる

ラケットを持つ側の肩が下がらないように水平に体を回す

### インパクト

ラケットにボールが当たる瞬間

スイング時は力を入れず、ボールが当たる瞬間のみ力を入れる

インパクトは体の前でボールが当たるときにスイングが最も速くなるように

バックスイングは、先に引いたり、ボールが来てから引くのではタイミングが合わない。飛んできたボールのスピード、タイミングに合わせて引く

### 基本姿勢

振り終わったあとは力を抜いて基本姿勢に戻る

### フォロースルー

打った後のラケットの動き

ラケットをしっかり前に送ることで威力、回転力、安定につながる

インパクト後の振りは長くするイメージで

## バックハンド

バックハンドとは、利き手の反対側に来たボールを打つ技術。

### バックスイング

打つ前の準備姿勢

バックスイングはフォアと同様ボールのスピード、タイミングに合わせ、大きく引かず体の近くに少し引くイメージ

### インパクト

ラケットにボールが当たる瞬間

肘が90度くらいの位置でインパクトをする。そのとき横に張った肘を支点にラケットを動かす

手首がふらつかない程度の力加減で握り、手首を固定し手の甲でボールを打つイメージで

### 基本姿勢

振り終わったあとは力を抜いて基本姿勢に戻る

### フォロースルー

打った後のラケットの動き

ラケットはしっかりと前へ送り出す



卓球台との距離きょりは自然に手を伸ばしたときにラケットが台につく程度。強いボールを打つときはもう少し距離をとることもあるが、スムーズなスイングができる基本の位置をおぼえよう！



動画でチェック！

石川 佳純 (全農)

素振りのための素振りではなく、実際にボールを打つイメージを持って取り組もう！

- ・基本姿勢から始まり、スイングが終わったら基本姿勢に戻る
- ・スイング時はリラックスしてボールが当たる瞬間のみ力を入れるイメージでやってみよう
- ・重心の位置、背筋、フリーハンド<sup>®</sup>の使い方も意識しよう！

※ラケットを持っていない方の手



動画でチェック！

# たま っ 球突き

球突きは卓球台がなくても取り組めます。ボールを打ったり、コントロールする感覚をつかむためにとても良い練習です。基本姿勢で、力を抜きリラックスしてやってみよう!



## フォア面

### \*ポイント\*

- ・ラケット面の中央にボールを当てる
- ・同じタイミングで打球することを意識する
- ・グリップの力は抜こう

## バック面

### \*ポイント\*

- ・フォア面同様ラケットの中央にボールを当てる
- ・手首を固定して手の甲で弾くイメージで打球する



## フォア面・バック面の切り替え

### \*ポイント\*

- ・ボールをラケット面の上側に当てる
- ・ボールの高さを出すことで、ラケット面を切り替える時間を作る
- ・初めは3回ずつ打球して切り替える練習を行い、徐々に回数を細かくしてレベルを上げていこう!



動画でチェック!

※見えやすいようにオレンジボールを使用しています。

## 番外編

# 技術用語解説

### ●レシーブ●

相手のサービスを返球すること。ボールの回転、スピード、コースを見極めます。

### ●ツッツキ●

ボールに下回転をかける技術。相手の下回転ボールに対して、同じく下回転で返球するときに使います。

### ●ストップ●

ボールを相手コートのネット際に落とす技術。相手の攻撃を封じるため、レシーブで多く使われます。

### ●フリック●

短いサービスや相手のストップに対して“はらう”ように打球する技術。

### ●ドライブ●

下回転ボールを上回転にする技術。フォアハンドドライブ、バックハンドドライブがあります。

### ●スマッシュ●

ボールを弾くようにして打つ技術。決定打に繋がります。

### ●ブロック●

相手のドライブやスマッシュを止めるようにして返球する技術。力を抜いてラケットをあまり動かさずに打球します。

### ●カウンター●

相手のドライブやスマッシュを反撃する技術。習得は難しくリスクがあるが、得点に繋がりがやすい。



正しい基本姿勢や基本技術をおぼえることで、その後のさまざまな技術の習得に繋がります。おぼえた技術は、自信を持って試合で出せるよう、日々コツコツと取り組もう!

応援しています!



石川 佳純  
(全農)

# 戦型について知ろう

## 1 パワーボールで勝負するタイプ

ボールの威力（ドライブやスマッシュ）で得点を取りに行くタイプ。シェークだけでなく、ペンホルダーにも多い。サービスからの3球目や5球目で自分から強いスイングで仕掛けて、ラリーの決着を早めにつける。「ドライブ主戦型」と分類されることもある。シェークハンドの場合、両面に裏ソフトを貼ることが多い。体力やフットワークが重視される戦型。

主な選手 森蘭 政崇、早田 ひな、芝田 沙季



森蘭 政崇 (BOBSON)



芝田 沙季 (ミキハウス)



大藤 沙月 (ミキハウス)



横井 咲桜 (ミキハウス)

主な選手 大藤 沙月、横井 咲桜

## 2 ラリーで勝負するタイプ

パワーだけに頼らず、ラリーをしながらコースをうまく突いて得点したり、緩急の変化をつけたりして相手にミスさせるタイプ。主な得点源がラリーにあるのが特徴。両面に裏ソフト、または片面に裏ソフト、もう片面に表ソフトを貼ることもある。粘り強さや安定性が必要な戦型。

主な選手 大藤 沙月、横井 咲桜

卓球にはいろいろな戦型（「せんがた」ともいわれる。プレースタイルのこと。）があるのも大きな特徴です。ここでは主な4つを紹介します。

## 3 性質の違うラバーで勝負するタイプ

ラケットの両面に違う性質のラバーを貼って、球質の変化で相手のミスを誘ったり、ラリーを優位に進めていくタイプ。片面に裏ソフトを貼り、もう片面に表ソフトや粒高ラバーを貼る。このタイプでプレーする選手は少ないので、相手がやりづらさを感じることもある。なるべく卓球台の近くで打球点の早い卓球をすることが重要。

主な選手 伊藤 美誠



伊藤 美誠 (スターツ)

## 4 チャンスには攻撃も行うカット型

基本的にはカット（守備）をして相手のミスを誘うが、チャンスボールをつくって積極的に自分から攻撃も仕掛けて得点をねらうタイプ。両面に裏ソフト、または片面に裏ソフト、もう片面に表ソフトや粒高ラバーを貼ることが多い。

主な選手 佐藤 瞳、橋本 帆乃香



佐藤 瞳 (ミキハウス)



橋本 帆乃香 (ミキハウス)

## アドバイス

### まずはシェークの裏ソフトで、②タイプをめざそう

自分の特徴に合った戦型でプレーできるのも、卓球の大きな魅力です。これから卓球を始める選手は、まずは②の「ラリーで勝負するタイプ」をめざすのがよいでしょう。シェークハンドのラケットで両面に攻撃用の裏ソフトラバーを貼り、ラリーをしっかり続けて、ミスを減らすように意識する。これを目標にして取り組んだあとに、自分の特徴をふまえて、ほかの戦型にチャレンジしていくのがよいでしょう。現代の卓球に向いている技術は、スマッシュやバックのプッシュなどでボールを強く「弾く」プレーです。これからの選手は、ドライブのような「こする」技術とアタックのような「弾く」技術を使い分けられるようになることが必要です。使い分ける練習を意識的に取り入れていきましょう。

# はじめにそろえるもの

スタート時にそろえておくと良い卓球用品を紹介します。

## ラケット・ラバー

自分に合ったものを選びましょう！卓球ショップではスタッフの方に相談をして選ぶことができます。



## ユニフォーム・シューズ

大会ではJTТА公認マーク付きの競技用ウェアの着用がルールとなっています。公認マークがついていないものは大会での着用ができないので、ご注意ください。また、学校・チームで揃えている場合があるので、所属する学校・チームに確認してからの購入をおすすめします。



## ラケットケース

ラケットの保護はもちろん、メンテナンスグッズの収納、持ち運びにも便利！



## ボール

マイボールがあれば球突き練習が自宅でもできる！

## メンテナンスグッズ

ラバーに合わせたメンテナンスグッズを選ぼう！

オススメの用具は次のページで紹介しています。ご参照ください。

# ラケット

用具の基礎情報を参考に種類、グリップ形状、板の構成など自分に合ったものを選ぼう！

▶スタートにオススメ…まずはほどよい弾みで基本的な技術の習得を目指そう



**サナリオンS**  
SANALION S  
適度な弾みのオールラウンド  
適度な弾みとコントロールの、バランス系オールラウンド。

シェーク スピード 打球感 木材  
ラケット ミッド ハード 5枚 木材合板  
重量：78±g 157x102x102x  
板厚：6.4mm 150mm 22mm 25mm  
MADE IN CHINA

¥5,500  
(税抜¥5,000)



**リーブス**  
LEAVES  
ソフトな打球感のコンパクトブレード  
球持ちが良く安定したプレーが可能に。

シェーク スピード 打球感 木材  
ラケット ミッド ソフト 5枚 木材合板  
重量：85±g 154x102x100x  
板厚：5.6mm 148mm 24mm  
MADE IN CHINA

¥4,180  
(税抜¥3,800)



**ファクティブ7**  
FACTIVE7  
自分らしさを発見するためのギア！  
ラバーに食い込ませて飛ばす感覚を捉えられる。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ハード 7枚 木材合板  
重量：83±g 157x100x100x  
板厚：6.2mm 150mm 22.5mm 24mm  
MADE IN CHINA

¥5,720  
(税抜¥5,200)

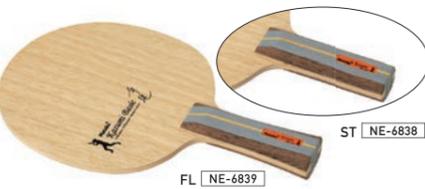
▶ステップアップするならコレ…基本技術が身についたら、プレースタイルに合わせて選ぼう



**ネヴェスウッド**  
NEVES WOOD  
高いスピード性能を誇る7枚合板  
圧倒的なスピード性能と木材特有の球持ち感。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ハード 7枚 木材合板  
重量：90±g 157x100x100x  
板厚：6.5mm 150mm 22mm 24.5mm  
MADE IN CHINA

¥13,200  
(税抜¥12,000)



**佳純 ベーシック**  
KASUMI BASIC  
石川佳純共同開発  
コントロール性能が高く、バランスのとれた攻守を重視。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ミドル 5枚 木材合板  
重量：85±g 156x102x102x  
板厚：5.8mm 152mm 23mm 24mm  
MADE IN JAPAN  
CHINA

¥8,250  
(税抜¥7,500)



**フライアットカーボン**  
FLYATT CARBON  
バランスドライブタイプ  
スイートエリアが広く、心地よいスピード感と打球音。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ミドル 5枚 木材合板  
重量：82±g 157x100x100x  
板厚：6.0mm 150mm 22.5mm 24mm  
MADE IN CHINA

¥7,480  
(税抜¥6,800)



**ラティカ**  
LATIKA  
攻守バランスの良いラケット  
コントロール性能が高く、ブロックと攻撃の安定性を強化。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ミドル 5枚 木材合板  
重量：88±g 158x102x102x  
板厚：5.8mm 152mm 23mm 24mm  
MADE IN JAPAN  
CHINA

¥7,150  
(税抜¥6,500)



**アレスター**  
ARRESTER  
カットにも、前陣攻守にも  
相手の強打に押されないやや重めの設計で、コントロールに優れる。

シェーク スピード 打球感 木材  
守備 スロー ソフト 5枚 木材合板  
重量：90±g 165x100x100x  
板厚：5.3mm 156mm 22mm 24mm  
MADE IN JAPAN

¥8,800  
(税抜¥8,000)



**粒高ブレード C**  
TSUBUDAKA BLADE C  
衝撃吸収! 鉄壁の粒高プレーヤーに  
柔らかめの合板で、コントロール性能に優れる。

中級タイプ スピード 打球感 木材  
守備 スロー ソフト 5枚 木材合板  
重量：76±g 158x82x82x  
板厚：5.3mm 150mm 21mm  
MADE IN JAPAN

¥8,800  
(税抜¥8,000)



**Hina Hayata H2**  
HINA HAYATA H2  
早田ひな「本気で戦う」ギア  
手ごたえを感じやすいソフトな打球感。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ミドル 5枚 PKC  
重量：88±g 158x100x100x  
板厚：5.8mm 152mm 22mm 24mm  
MADE IN JAPAN

¥33,000  
(税抜¥30,000)



**伊藤美誠カーボン**  
MIMA ITO CARBON  
伊藤美誠使用モデル  
長年愛用してきたアコースティックカーボンの伊藤美誠モデル。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ハード 5枚 弦楽器製法 FEカーボン  
重量：90±g 157x100x100x  
板厚：5.5mm 150mm 23mm 22mm  
MADE IN JAPAN

¥25,300  
(税抜¥23,000)



**アコースティックカーボンインナーG-REVISION**  
ACOUSTIC CARBON INNER G-REVISION  
握りやすさを重視。球持ちと安定したドライブ  
しなやかで安定感のあるFEカーボンをアウターに配置。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ハード 5枚 弦楽器製法 FEカーボン  
重量：91±g 157x100x100x  
板厚：5.5mm 150mm 22.5mm 24.5mm  
MADE IN JAPAN

¥22,000  
(税抜¥20,000)



**暁炎**  
GYO-EN  
反発力が生む直線的な弾道  
安定感を保ちながら台に深く刺さる直線的な弾道で圧倒。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ハード 5枚 KVC3  
重量：82±g 157x100x100x  
板厚：5.6mm 150mm 22.5mm 25mm  
MADE IN JAPAN

¥19,800  
(税抜¥18,000)



**蒼天**  
SO-TEN  
しなやかさが生む高い弾道  
球持ちの良さでイメージ通りのコントロールが可能に。

シェーク スピード 打球感 木材  
攻撃 ミッド ミドル 5枚 KVC3  
重量：88±g 158x100x100x  
板厚：5.7mm 152mm 22.5mm 24.5mm  
MADE IN JAPAN

¥19,800  
(税抜¥18,000)



プレースタイルにあったラケットを選ぼう！

石川 佳純 (全農)

# ラバー

ラケットが決まったら、目指すプレースタイルに合わせて「いまの自分に合ったラバー」を選ぼう！

## ▶スタートにオススメ…適度な弾みで基本的な技術を習得しよう！

**スピード重視で弾みが良い！**  
エネルギーロスを抑えスピード性能を強化。



NR-8527

**ハモンド**  
HAMMOND

裏ソフト

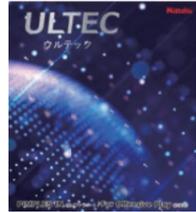
極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 12.50
- スピンの変化: 10.00
- 変化: -
- スポンジ: 30.0

MADE IN JAPAN

¥3,520 (税抜¥3,200)

**基本技術をアップデート！**  
初級者から中級者まで、幅広い選手が使いやすい安定感。



NR-8593

**ウルテック**  
ULTEC

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 9.00
- スピンの変化: 10.00
- 変化: -
- スポンジ: 30.0

MADE IN JAPAN

¥3,080 (税抜¥2,800)

**基礎を習得しよう**  
基礎を習得することに適したラバーです。



NR-8724

**ルーキング**  
RUUKING

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 8.00
- スピンの変化: 9.25
- 変化: -
- スポンジ: 32.5

MADE IN CHINA

¥2,750 (税抜¥2,500)

**次世代を掴む革新的ラバー**  
重いドライブや押し負けない引き合いで威力を発揮！



NR-8785

**ジェネクション**  
GENEXION

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 16.50
- スピンの変化: 13.50
- 変化: -
- スポンジ: 42.5 (ドイツ基準: 52.5)

MADE IN GERMANY

¥10,780 (税抜¥9,800)

**“落ちない”から打ち負けしない**  
相手のコートに深く突き刺さるドライブを武器に打ち合いを制す！



NR-8591

**ハモンド Z2**  
HAMMOND Z2

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 16.00
- スピンの変化: 13.00
- 変化: -
- スポンジ: 40.0

MADE IN JAPAN

¥7,480 (税抜¥6,800)

## ▶ステップアップするならコレ…基本技術が身についたら、自分の個性に合わせて選ぼう！

**バランスラリー重視**  
スピンとスピード、バランスの良いラリー展開に実力を発揮！



NR-8706

**ファスターク C-1**  
FASTARC C-1

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 15.25
- スピンの変化: 12.25
- 変化: -
- スポンジ: 35.0 (ドイツ基準: 45.0)

MADE IN GERMANY

¥7,260 (税抜¥6,600)

**スピードスマッシュ重視**  
前中陣でのミート打ちやスピードスマッシュにも威力を発揮。



NR-8703

**ファスターク S-1**  
FASTARC S-1

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 15.50
- スピンの変化: 11.75
- 変化: -
- スポンジ: 35.0 (ドイツ基準: 45.0)

MADE IN GERMANY

¥5,720 (税抜¥5,200)

**グリップ力を継承、自分らしさを発揮しよう！**  
グリップ力を活かして、安定感のあるドライブを打とう！



NR-8720

**ファクティブ**  
FACTIVE

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 14.75
- スピンの変化: 11.75
- 変化: -
- スポンジ: 35.0 (ドイツ基準: 40.0)

MADE IN GERMANY

¥4,950 (税抜¥4,500)

**スピンドライブ重視**  
シートでグリップして弧を描く、強烈なスピン。



NR-8702

**ファスターク G-1**  
FASTARC G-1

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 15.00
- スピンの変化: 12.50
- 変化: -
- スポンジ: 37.5 (ドイツ基準: 47.5)

MADE IN GERMANY

¥7,480 (税抜¥6,800)

**超多様な表ソフト！**  
テンション系表ソフトのロングセラー。



NR-8670

**モリストSP**  
MORISTO SP

表ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 12.50
- スピンの変化: 7.50
- 変化: -
- スポンジ: 30.0 (ドイツ基準: 40.0)

MADE IN GERMANY

¥5,720 (税抜¥5,200)

**回転技術で勝負！**  
ラバーの食い込みが良いので、安定性のあるプレーができる。



NR-8569

**フライアット スピン**  
FLYATT SPIN

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 14.25
- スピンの変化: 12.25
- 変化: -
- スポンジ: 35.0

MADE IN JAPAN

¥4,620 (税抜¥4,200)

**ピッチの速さで勝負！**  
打球音がよくフラット打ちやミート打ちが◎



NR-8561

**フライアット ソフト**  
FLYATT SOFT

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 15.00
- スピンの変化: 11.50
- 変化: -
- スポンジ: 30.0

MADE IN JAPAN

¥4,620 (税抜¥4,200)

**絶大な威力のスピード重視！**  
台上攻撃やカウンターで絶大な威力を発揮。



NR-8701

**キョウヒョウネオ3**  
HURRICANE NEO Ⅲ

裏ソフト

極薄 薄 中 厚 特厚 MAX

- スピード: 11.25
- スピンの変化: 15.00
- 変化: -
- スポンジ: 42.5

MADE IN CHINA

¥5,720 (税抜¥5,200)

同じ種類のラバーでもスポンジの厚みを変えるだけで弾みが変わります。種類を変えることだけでなく、厚みを変えることで、その時の自分に合ったラバーを見つけよう！



石川 佳純 (全農)

# メンテナンス用品

大切なラケットをお手入れすることは、上達への近道！ラケットケースに入れて持ち歩こう！

A 汚れを落とす

裏ソフト  
裏ソフト

泡状ラバークリーナー  
ラケットケースの中板にスッポリ！

## ファインクリーナー FINE CLEANER

NL-9253 ¥660 (税抜¥600)  
容量 / 120ml 成分: 界面活性剤4.0%  
MADE IN JAPAN



裏ソフト  
裏ソフト

裏ソフトにも表ソフトにも使える、  
水溶性のミストラバークリーナー

## クリーンミスト2 CLEAN MIST 2

NL-968E ¥605 (税抜¥550)  
容量 / 100ml 成分: 界面活性剤2.0%  
MADE IN JAPAN



裏ソフト

使い捨てで簡単！  
除菌ラバークリーナー

## ファインクロス FINE CLOTH

NL-9255 ¥440 (税抜¥400)  
容量 / 20枚入り  
MADE IN JAPAN ※完全に乾いてからご使用ください。



B ふき取る

裏ソフト

手を汚さずラバーケア  
※ラバーメンテナンスには、ニッタクのラバークリーナーをご使用ください。



## ケアスポキャップ CARESPO CAP

NL-9669 ¥385 (税抜¥350)  
MADE IN JAPAN

裏ソフト

硬さの異なるスポンジを組み合わせ、  
裏ソフトラバー専用メンテナンスグッズ  
※ラバーメンテナンスには、ニッタクのラバークリーナーをご使用ください。



## クリーンスポンジ2 CLEAN SPONGE 2

NL-9238 ¥330 (税抜¥300)  
サイズ: 縦95×横57×厚さ15mm  
MADE IN JAPAN

裏ソフト

表ソフトラバー用クリーニングブラシ。  
粒の間のほこりもきれいに取れます

※クリーンミスト2をご使用ください。



## つぶケアー RUBBER BRUSH FOR PIMPLES OUT

NL-9573 ¥385 (税抜¥350)  
MADE IN JAPAN

C 保護する

裏ソフト

粘着シートでラバーにぴったり貼り付く  
ラバー保護シート



## 粘着ラバープロテクト ADHESIVE RUBBER PROTECT

NL-9648 ¥220 (税抜¥200)  
サイズ: 縦175×横165mm 2枚入=1袋  
MADE IN JAPAN

三層構造による抜群の衝撃吸収！  
大事な相棒を守るガードテープ



## スーパーショックガード SUPER SHOCK GUARD

10mm NL-9242 ¥660 (税抜¥600)  
12mm NL-9243  
長さ: 48cm MADE IN JAPAN

ラケット周囲を保護する、通気性のある  
植毛タイプのガードテープ



## ストライプガード STRIPE GUARD

8mm NL-9592  
10mm NL-9593 ¥330 (税抜¥300)  
12mm NL-9594  
長さ: 50cm MADE IN CHINA

## ラケットのお手入れ方法

### A 汚れを落とす



### B ふき取る



### C ラバーの保護



### C ラケットの保護



## カモージュケース CAMOGE CASE

NK-7224 ¥3,080 (税抜¥2,800)

サイズ: 高さ20×幅30×奥行5.5cm  
素材: ポリエステル100%  
MADE IN VIETNAM (インナーケースは日本製)  
※ケース本体(アウターケース)と付属のインナーケースのみの販売です。



ブルー(09)

ロゼ(29)



パープル(50)

グレー(72)



インナーケース付き！

## ペイントフル PAINT FULL

NK-7223 ¥2,200 (税抜¥2,000)

保護クッションがラケット全体を守ります。ラケット1本入り

サイズ: 高さ30×幅19×奥行2cm  
素材: ポリエステル100%  
MADE IN VIETNAM  
※ケース本体のみの販売です。



ブルー(09)



ロゼ(29)



ブラック(71)



内側にネームスペース付き

# ボール

世界に誇るニッタクの硬式球

CLEAN



試合

国際卓球連盟公認球

## 3スター プレミアム クリーン 3-STAR PREMIUM CLEAN

NB-1700 3個入 ¥1,188 (税抜¥1,080)  
NB-1701 12個入 ¥4,752 (税抜¥4,320)  
MADE IN JAPAN

CLEAN



練習

試合の感覚で多球練習をしたいチームに

## Jトップ クリーントレ球 J-TOP CLEAN TRAINING

NB-1740 6個入 ¥693 (税抜¥630)  
NB-1743 60個入 ¥6,930 (税抜¥6,300)  
NB-1744 120個入 ¥13,200 (税抜¥12,000)  
NB-1748 600個入 ¥62,700 (税抜¥57,000)  
MADE IN JAPAN

練習

1個あたり最安値(※当社比)

## Dトップトレ球 D-TOP TRAINING

NB-1520 120個入 ¥9,240 (税抜¥8,400)  
NB-1521 600個入 ¥42,900 (税抜¥39,000)  
MADE IN CHINA

# 接着剤

安全・安心。接着剤の決定版  
すぐ貼れて剥がしやすい！最高安全ランク  
(☆☆☆☆) (フォースター) を取得しています。

## ファインジップ FINEZIP

ファインジップ25 容量 / 25ml NL-9625 ¥770 (税抜¥700)  
ファインジップ50 容量 / 50ml NL-9622 ¥1,320 (税抜¥1,200)  
ファインジップ100 容量 / 100ml NL-9623 ¥2,310 (税抜¥2,100)  
ファインジップお徳用 容量 / 500ml NL-9624 ¥7,700 (税抜¥7,000)  
MADE IN JAPAN

※5°C~40°Cの暗所で保管してください。5°Cを下回ると固化し、元に戻らなくなります。  
※ファインジップにはジップスポンジが1個付いています。

貼れるラバーの目安枚数  
ファインジップ25 ⇒ 約6枚  
ファインジップ50 ⇒ 約12枚  
ファインジップ100 ⇒ 約25枚  
ファインジップお徳用 ⇒ 約125枚



## ファインジップ使用方法



・ラケット面に約6.5センチ程度のファインジップを1本出してください。  
・ジップスポンジでムラにならないよう、素早く薄く伸ばすように塗布してください。  
・ラバー面に約6.5センチのファインジップを1本出してください。  
・ジップスポンジでムラにならないよう、素早く薄く伸ばすように塗布してください。  
・塗布したファインジップが白色から透明になるまで乾かしたあと貼り合わせ、ハサミなどでラバーを切ってください。

(公財)日本卓球協会公認 公認番号 100706NTGL01

# アパレル

さあ試合！  
ユニホームをそろえよう！



ネイビー (02)      ライトブルー (03)      ピンク (21)



サイド (02)      バックスタイル (02)



模様の重なりが特徴のスカイシリーズ！

## スカイスコープシャツ SKYSCOPE SHIRT

NW-2214 ¥7,040 (税抜¥6,400)

単位 (cm)	定番サイズ										特注
	J130	J150	3S	SS	S	M	L	O	XO	2XO	
胸囲	80	90	92	96	100	104	108	112	116	120	124
着丈	45	49	57	59	61	63	65	67	69	71	73

※サイズ特注...3XO対応 (定価の30%増、受注後8~10週間)

サイズ：男女兼用/J130・J150・3S・SS・S・M・L・O・XO・2XO

素材：ポリエステル100% MADE IN CHINA

(公財) 日本卓球協会公認 (J.T.T.A.A.)

男女兼用    ジュニア対応    吸汗速乾    伸縮



ブルー (09)      レッド (20)      イエロー (60)



サイド (60)



バックスタイル (60)

疾走感あふれるスカイシリーズ！

## スカイステラシャツ SKYSTELLA SHIRT

NW-2213 ¥7,040 (税抜¥6,400)

単位 (cm)	定番サイズ										特注
	J130	J150	3S	SS	S	M	L	O	XO	2XO	
胸囲	80	90	92	96	100	104	108	112	116	120	124
着丈	45	49	57	59	61	63	65	67	69	71	73

※サイズ特注...3XO対応 (定価の30%増、受注後8~10週間)

サイズ：男女兼用/J130・J150・3S・SS・S・M・L・O・XO・2XO

素材：ポリエステル100% MADE IN CHINA

(公財) 日本卓球協会公認 (J.T.T.A.A.)

男女兼用    ジュニア対応    吸汗速乾    伸縮



ネイビー (02)      ブルー (09)      ブラック (71)

光沢素材のシンプルデザイン！

## ルミスターショーツ RUMISTAR SHORTS

NW-2503 ¥4,840 (税抜¥4,400)

単位 (cm)	特注	定番サイズ										特注
		J130	J150	3S	SS	S	M	L	O	XO	2XO	
脇丈		32	33.5	35	36.5	38	39.5	41	42.5	44	45.5	47
ウエスト最小		42	44	46	52	58	64	70	76	82	88	94
ウエスト最大		74	76	79	85	91	97	103	109	115	121	127
ヒップ周り		82	84	89	95	101	107	113	119	125	131	137
裾口幅		21.5	22.5	24	25.5	27	28.5	30	31.5	33	34.5	36
股下		10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15

バックスタイル (09)

男女兼用    吸汗速乾    制電

サイズ：男女兼用/3S・SS・S・M・L・O・XO

素材：ユニチカ「SPASSY」(スパッシー®)「ポリ」ポリエステル100% MADE IN JAPAN

(公財) 日本卓球協会公認 (J.T.T.A.A.)



ネイビー (02)      ライトブルー (03)      パープル (50)



サイド (02)



バックスタイル (02)

輝きを放つブライツシリーズ！

## ブライツネオンシャツ BRIGHTNEON SHIRT

NW-2212 ¥7,920 (税抜¥7,200)

単位 (cm)	特注	定番サイズ										特注
		J130	J150	3S	SS	S	M	L	O	XO	2XO	
胸囲		80	90	92	96	100	104	108	112	116	120	124
着丈		45	49	57	59	61	63	65	67	69	71	73

※サイズ特注...パープル 3XO対応、ネイビー・ライトブルー J130・J150・3S・3XO対応 (定価の30%増、受注後8~10週間)

サイズ：男女兼用/パープル：J130・J150・3S・SS・S・M・L・O・XO・2XO

ネイビー・ライトブルー：SS・S・M・L・O・XO・2XO

素材：「ブライツドット」ポリエステル100% MADE IN CHINA

(公財) 日本卓球協会公認 (J.T.T.A.A.)

男女兼用    ジュニア対応    吸汗速乾    伸縮

軽さ+清涼感！

## セモリアショーツ SEMOLIA SHORTS

NW-2482 ¥5,060 (税抜¥4,600)

単位 (cm)	特注	定番サイズ										特注
		J130	J150	3S	SS	S	M	L	O	XO	2XO	
脇丈				36.5	38	39.5	41	42.5	44	45.5	47	48.5
ウエスト最小				46	52	58	64	70	76	82	88	94
ウエスト最大				78	84	90	96	102	108	114	120	126
ヒップ周り				92	98	104	110	116	122	128	134	140
裾口幅				23.5	25	26.5	28	29.5	31	32.5	34	35.5
股下				11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5

ブラック (SLS-1)

ネイビー (SLS-2)

男女兼用    吸汗速乾    軽量

ドライ

サイズ：男女兼用/3S・SS・S・M・L・O・XO

素材：ユニチカ「ツインライン」®「FV」ポリエステル100% MADE IN JAPAN

(公財) 日本卓球協会公認 (J.T.T.A.A.)

チームで揃えよう！  
サイズ展開が豊富なスリムタイプ

引っ掛かりに強いジャージー素材で、  
動かしやすい肩部の切り替えとラグラン袖がポイント。  
幅広いサイズ展開なので、チームで揃えやすいです。

## TLトレーニングシャツ TL TRAINING SHIRT

NW-2871 ¥9,240 (税抜¥8,400)

単位 (cm)	定番サイズ										特注
	J130	J150	3S	SS	S	M	L	O	XO	2XO	
胸囲	86	90	94	98	102	106	110	114	118	122	126
着丈	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77

## TLトレーニングパンツ TL TRAINING PANTS

NW-2872 ¥7,260 (税抜¥6,600)

単位 (cm)	定番サイズ										特注
	J130	J150	3S	SS	S	M	L	O	XO	2XO	
脇丈	80.5	83.5	86.5	89.5	92.5	95.5	98.5	101.5	104.5	107.5	110.5
ウエスト最小	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86
ウエスト最大	71	75	79	83	87	91	95	99	103	107	111
ヒップ周り	77	81	85	89	93	97	101	105	109	113	117
裾口幅	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
股下	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80

※サイズ特注...3XO対応 (定価の30%増、受注後8~10週間)

男女兼用    ジュニア対応    吸汗速乾    軽量    伸縮    スリム

サイズ：男女兼用/J130・J150・3S・SS・S・M・L・O・XO・2XO

素材：「ダブルニット」ポリエステル100% MADE IN JAPAN

受注生産品 受注後40日間程度で出荷予定です。カラー、サイズによっては即納可能な場合もあります。



ネイビー (02)

ロイヤルブルー (12)

選べるカラー！  
シャツとパンツで  
色違いを  
楽しめます！



レッド (20)

ブラック (71)



ネイビー (02)

レッド (20)

ロイヤルブルー (12)

ブラック (71)

ニッタクのオリジナルオーダーシステム

## SABOS III Special Arrangement By Ordering System

おそろいウェアで楽しく卓球をしよう！



カンタン入力

チーム名も入る

1枚追加も同価格

カラーカスタムなら、SABOS IIIにおまかせ！

組み合わせは約1,572,480\*パターン

\*シャツ男女兼用B・D・E、女子用LB・LCの場合

スマホ・パソコン・タブレットからでもOK。

カンタン入力！

詳しくはHPをご覧ください。

www.nittaku.com/sabos3

SABOS3 検索



ニッタクのホームページ！

卓球の知りたいこと盛りだくさん！  
気になるあの選手の情報もいち早くゲット！

SNSも充実！



掲載しきれない製品は  
ホームページでチェック！



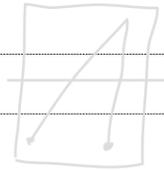
# \*卓球ノート\*

## 教えてもらったことや 注意することを書きとめておこう!

( 練習 / 試合 ) 日付 2024. 7 . 4

フォアとバックの切りかえし

(フォアとバックに1本ずつボールを出してもらう)



★うでだけ打たない!

★体の軸を回転させる

ようにすること!

★ボールがバウンドするところまでちゃんと足を動かすこと!

( 練習 / 試合 ) 日付 2024. 8 . 12

目標

・2人以上に勝つ!

・ダブルスはお互い声をかけあう!

・新しく覚えたサーブを使ってみる!

反省

・3人に勝てた。サーブのミスをなくす。

・ダブルスはレシーブの時に失点が多かった。

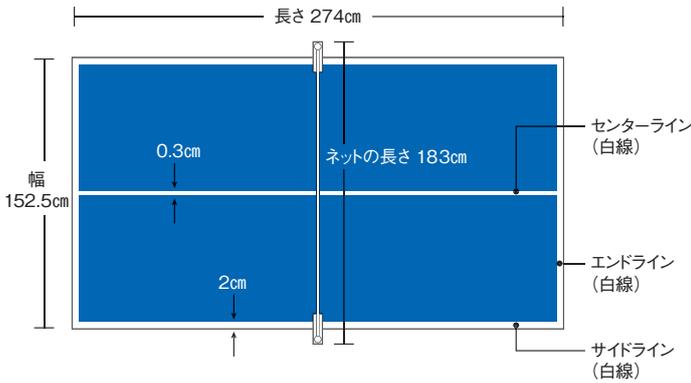
( 練習 / 試合 ) 日付 . .

## 足りない場合はコピーしてつかおう!

( 練習 / 試合 ) 日付 . .



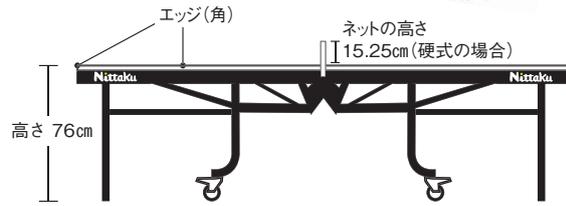
## 〈上から見た図〉



フムフム  
意外と  
知らない...



## 〈横から見た図〉



## なぜラバーは貼り替えるの？

シートはボールを打つたびにすり減ります。すると**ボールに回転をかけることができなくなってきます**。スポンジは徐々に弾力が弱くなり、**ボールを飛ばす力が弱くなるのです**。



## ラバーはいつ貼り替えるの？

トップ選手は1週間程度で貼り替えます。一般的には**だいたい80時間が替えどき**と言われていてます。**上達するとラバーの中心部分にボールが当たりやすくなる**ので、すり減ったり、弾力が弱くなったりするのが早くなります。

練習時間	交換の目安
毎日3~5時間	2~4週間で交換
毎日2~3時間	1~2ヶ月で交換
週2~3日	2~3ヶ月で交換
週1~2日	3~5ヶ月で交換

## 裏ソフトの場合

使いこんだラバー



ラバーの端が欠けたり、表面に白い線が出たら替えどき。こうなる前に替えましょう。

新しいラバー



新しいラバーは、ボールの引っかかりも良く、スポンジの弾力性もあるので、威力のあるボールが出ます。

自然劣化れっかしますので、練習するしないに限らず、定期的な交換をおすすめします。

## 表ソフト・粒高の場合

粒の角が丸くなったり根が少しでも切れたら交換しましょう。

## ラバーを貼り替えた日を書いておこう！「次の貼り替え日の目安」は、上の表を参考に記入しよう

貼り替え日	／	次の貼り替え日の目安	／	頃
フォア側のラバー (ラバーの名前・色・厚さ)		バック側のラバー (ラバーの名前・色・厚さ)		
色	厚さ	色	厚さ	

メモ