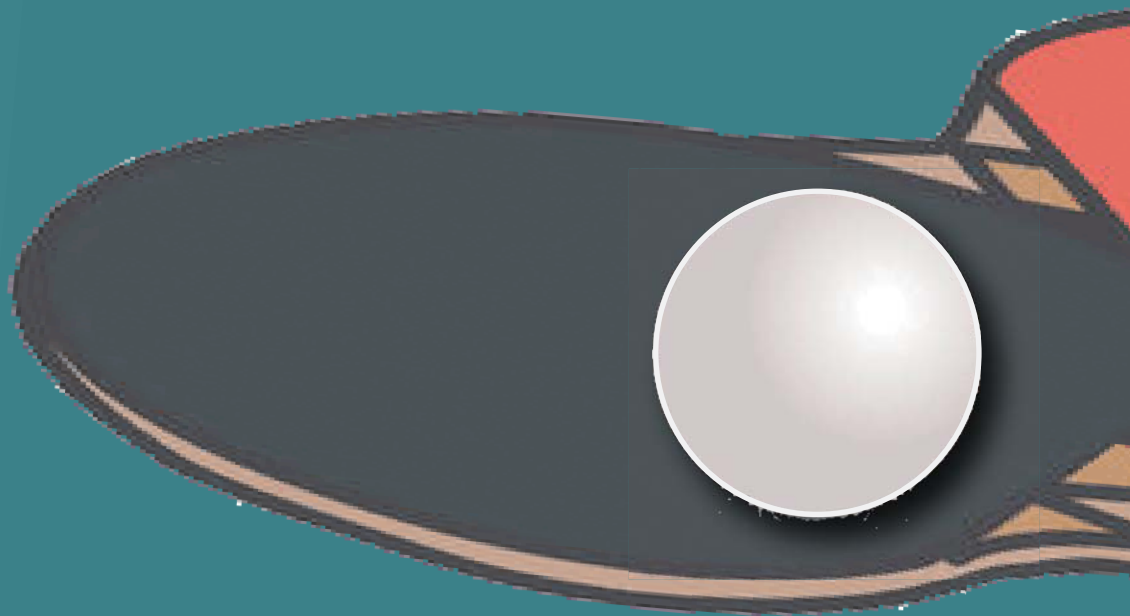


The SEISMIC *Basic*



The SEISMIC

Basic



Seismic Table Tennis Academy

心眼柔剛流指南書



- 卓球だけが特別なスポーツではない。常に物理的にも考え、そして工夫をする
- 用具やルールが変われば、当たり前だった言い伝えも変わる
- 前陣では両ハンドバックハンド打法、中後陣では両ハンドフォアハンド打法
- 前陣では、体重移動は要らない。要るのは体幹軸回転と速いピッチ
- バックスウィングは、必要最小限にし、常にボールの飛行延長線近くを意識する
- 飛球ラインから、飛球ラインに沿ってスウィングする
- 膝も腰も胸も肩も肘も手首も指も、全て円運動
- 上下動して打たない
- 練習は、安定→質を上げる→安定→質を上げる→安定→質を上げる
- フットワークは、円周上に
- フリーハンドを有効的に使う
- まずはコース
- できるだけ近くから、できるだけ高くから
- 2手先を読む
- ゲームが始まったら、録画ボタンON
- 想定通りなら強打、想定外なら安定
- レシーブもサービス、ラリーもサービス
- リードしている後半は、思い切る
- ボールを観て打たない。ボールは見える所で打つ
- ボールとケンカしない
- 勝負どころは、マッチポイントの時以外にある
- 3点リードはリードしているとは言えない
- 時間は作れる
- 相手コートにボールが着かない限り、相手は打球出来ない
- 相手も勝ちたい
- 意味のある練習と意味のある行動



知っておくべきこと・・・原因のない事は、起こらない。
いつもするべきこと・・・常に最善を考え、常に工夫する。

柔と剛

敗者には、3通りある。

1. 何も考えずに行動する人。
2. 考えるが、行動しない人。
3. 考えるし行動もするが、その思考レベルが低い人。



「強くなりたいですか？」との質問に、99%の人は、「はい」と答えます。

残念ながら、毎日、一生懸命に練習していても、上手くなれないこともあります。
実は、練習すれば必ず上手くなれるとは、限らないのです。

私は、数十年 毎日毎日、欠かさず歯磨きをしています。が、何度も虫歯になっています。
それは、なぜだと思いませんか？

一気に上達した人と、なかなか上達しない人との違いは？

方向が違っていると、なかなか目的地に着きません。
目的地が違うと、到着地は違います。
ナビゲーションは、更新が必要です。
また、自分の現在地を正しく分かっている事も重要です。



「考え方」や「意識」が変われば、「行動」が変わる。
行動が変われば、「結果」も変わる！！

1 卓球用語の整理

一般的に物事の解釈は、その人の経験や理解度などによっても異なり、その異なった解釈のままを他の人に伝達し、それをまた聞き手の解釈で理解している。まさに伝言ゲーム！！

○【初心者】

フォア・バック・ツッツキが、それぞれクロスとストレートの4方向に100回続き、サービスを思ったところへ出せるようになったら、初心者レベルといえる。
それができない間は、入門者レベル。

○【練習】

「試合のための練習」は重要だが、「試合のような練習」はお薦めしない。
相手のレベルに合わせるのではなく、常に自分の練習になるように工夫する。
ミスしたシチュエーションの速やかに再現し、弱点をつぶす。
良い感覚で打てた時は、いったん止まり、その感覚を焼き付ける。

○【基本練習】

たとえば、「5分フォア」「5分バック」「10分ツッツキ」などの練習をすることを、基本練習とは言わない。
特にコントロールや回転などを意識して、それらを向上させる目的で、集中して行う練習の事を基本練習と言う。

○【動く】

動く時は、手より足を先に動かす。ヘソを平行移動させる。
片足が上がるのは、動いていない証拠。
基本的には、右に移動するときは、左足で床を蹴って動く。
同時同足幅で円周上に動くことを理想とする。

○【バックスウィング】

ボールの近くにラケットを引く。ラケットは利き足の上周辺。

○【しっかり相手を見て打つ】

常にボールをしっかり見て打っていると、実は試合で勝ちづらい。
ボールは、見に行くのではなく、見えるところで打つ。
インパクトは点で捕らえるのではなく、ラインで捕える。

○【あの子は、センスがある】

一般的に、状況に適した技術の選択が上手い人を指す。
①練習などしなくても、できるのか？
②もしもの状況を想定し、繰り返し練習をしている結果なのか？
それは見ている人には、判断できない。よって**センスは練習で作れる**とも言える。

○【That's 雑】

打ち方がいつも同じ人が、雑な人。 ボールはいつも違うから。

○【ボールとケンカしない！！】

上手い選手は、①動いて ②待って打つ。
下手な選手は、動かないから、間に合わなくて強く打ってしまう。

○【台との距離】

回転が違えば、台との距離も変えなければいけない。

○【準優勝】

優勝した人と、たまたま決勝戦まで、あたらなかっただけのこと。

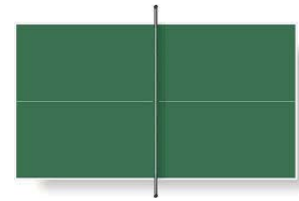


2 卓球を知る



卓球競技の特性に合った練習をすべき。

卓球台 幅：152.5cm 長さ：137cm×2 高さ：76cm
対角線：全面＝約314cm 半面＝約205cm
ネット高さ 15.25cm
ボール 重さ：2.7g 直径：40mm



自分で時間を作る。

ルールとして**サービス以外は、ワンバウンドしてからしか、ボールを打てない。**



勝つ条件 11点を先取 又は 12点以上で相手より2点多くとる。
ラリーは、**相手より1回だけ多く相手コートにボールを入れる。**



素早く動いてゆっくり打つ。「自分は安全」に「相手に危険」をさせる。

安定と強打

○ピッチについて

一流選手のピッチは、80～90／分 一往復0.6秒と言われている。
相手が打球後 約0.3秒で自分が打球することになる。
人間の神経伝達時間は、平均で約0.2秒。
その差0.1秒に反応するには、無理がある為予測の必要が生まれる。
その予測の時間を増やす方法がある。
それは、相手が打球する前に、
相手の打つであろうボールを予測することです。

○予測と勘の違い… 予測には、それを得るためのデータが存在する。

相手を観ることが必要となるが、余裕がないと相手を観ることはできない。

その余裕を作る力ギが、基本練習です。

余裕ができてこそ、2手先が読めるようにもなります。

車（自転車）の運転を考えてみよう！！

たとえ路上にある大小の石にタイヤが乗ったとしても、ぐらつかないで、
思いどおりに車を操作できる。

そのような基本的運転技術が身につくことで、
運転すること自体に余裕が生まれ、
初めて 色々なものが見えてきますよね！！

卓球も同じです。

思い通りに、フォアが打て、バックが打て、
ツッツキができ、
サービスができ、レシーブができる。
つまり 基本練習がしっかりできて、
ボールを打つこと自体に余裕が生まれ、
初めて 相手の動作や表情、
ゲームの流れなどなど、色々なものが見えてきます。



3 練習を毎日していても、「上手く」または「強く」なれない理由

勉強は、すればするほど知識が増える。

…**学問には正解がある。**それを記憶すれば成績は上がる。

卓球は、**上手くなる練習と下手になる練習がある。**

…**指導法は千差万別で、〇もあれば？もある。**

N T 合宿などの参加チームは、毎年変らない顔ぶれになるのは、なぜだと思いますか？

卓球だけが特殊なスポーツではありません。

取捨選択の必要がある。その手助けは、モノの道理を考えてみることです。

近未来の大事な試合で敗戦を想像してみると、今すべき自分の課題が見つかる。



常に、究極を考える癖をつけよう！！

- EX. ①ボールの頂点は毎ボール変わるが、台からA地点までの高さは、一定といえる。
②ボールは、「高くから」・「近くから」の方が、入りやすい。
③人によって体格も違えば、パワーも違うので、構え方も違うし、振り方も違う。
④上下動しない方が安定する。
⑤あまり変わりのないフォームで、色々なボールが打てた方が良い。
⑥中陣や後陣では、両ハンドをフォアハンドのように打てた方が良い。
⑦前陣では、両ハンドをバックハンドのように打てた方が良い。
⑧自分の打ったボールが返ってくると思って準備してたら、返ってこない。

4 上達する人と、なかなか上達しない人との違いは？

真剣度が違う。

「強くなりたい」と、思い続けられる人は、情報収集のアンテナ精度も高い。

身近にいる選手で、才能があると思う人はいますか？

あなたとその人との違いは、どこでしょうか？

今までの自分が、今の自分を作っています。

だから、あなたが今から変われば、必ず上達できます。

あなたの、現在の「引き出し」を、確認してみましょう！

チャレンジしてみよう！！ 5秒8動作！！



【5秒8動作】の種類が、引き出しの数とも言えるし、想定内の幅でもあります。

5 技術

ボールは入れば良い。但し相手コートにボールが入る確率を増やす方法には、道理が存在する。



○ラケットの面とボールの飛び出し方向について
ラケットをどこへ振るというよりも、どのように振るかが大切
インパクトゾーンを長くする

○スイングプレーンと飛球ラインについて
角を作らず、楕円形をイメージ
飛球ラインは、ボールの進む道を予想する

○弧線の理論（ドライブ）について
前腕のロールで、ボールを前に回す。 肘を上げない

○フットワークについて
ボールの近くへ動くこと
相手の打球位置を中心とした円周上に動く 相手と正対し、同距離を取る
右利きだったら、**フォアなら右足を、バックなら体の真ん中を飛球ラインに入れる**

○バックスイングについて
バックスイングは意識して作ることができる。
バックスイングで、その後の80%は決まる。
前陣なら、ボールの進行方向近くに、右足の上あたりに、ラケットをセットする

○フトコロとインパクトについて
フリーハンドでフトコロを作る。
左手のある位置（体の斜め前）でインパクトする（右利き選手の場合）
インパクトで墨を飛ばすイメージ 前腕をたたむ

○スピードについて
ボール自体の速さと相手に戻るまでの時間

○コントロールについて
①スピード・②高さ・③深さ・④方向・⑤回転・⑥気持ち 6つのコントロール

○順回転と逆回転について

○回り込みについて
卓球台を回り込むことではない。





○8割の法則について。

10回打てば8回は入る技術を、「8割の技術」と呼ぶことにします。

自分が8割の技術で打ったボールを、

相手が10割の技術で3回返球して来たら、

$$10 \times 0.8 \text{ (①)} \times 0.8 \text{ (②)} \times 0.8 \text{ (③)} \div 5.1$$

8割の技術をもって3回打球して、やっとデュースになる可能性がある。

○手首は親指側か小指側に使う。

決して手のひら側や甲側には曲げない。

○相手ボールがネットを越えてから、バックスイングを始める。

勝手にバックスイングをしない。

○バックハンドは、噴水をイメージする。

左肩を引かないようにする（右利き選手の場合）

○さじ加減と「たまには」を忘れない事。

これをする事により、常に緊張感をもって、練習することができる。

○台上は、台をすり抜けたボールを、踏み込んだ足でリフティングするイメージが良い。

基本的には、ヘソより右なら右足を、左なら左足を、迷う位置なら右足を、

台の中に入れる。（右利きの選手の場合）

○卓球台を頭の中に置く。

○卓球の試合は、一人でしない。

○電車に乗り遅れるみたいな、慌てて卓球をしない。卓球はタイムを競うものではない。

卓球語録例

- ①強く打つ人、負ける人
- ②上で打つ人、勝てる人
- ③左右も大事、深浅も大事
- ④早く動いて、待って打つ
- ⑤他人のせいにする人、伸びない人
- ⑥ボールに近い人、勝てる人
- ⑦思いきる人、勝てる人
- ⑧弧線の頂点、ネット前
- ⑨フットワークは、円周上
- ⑩シングルスは、2人ですもの
- ⑪工夫する人、伸びる人

（あなたの語録を作ってみましょう！！）



6 試合の考え方・戦術

まず、下記のような試合なら、出ないで練習をすることをお勧めします。

- 絶対に勝てる試合。
- 絶対に勝てない試合。（二回戦ぐらいで、負ける可能性が大の試合）
- 負けたあと、言い訳を言って笑ってられる試合。

強い選手は、最低でも2手先を読みます。

なぜ 自分がこのサービスを出すのか？ なぜ、このレシーブをするのか？
試合中、頭がフル回転しているので、試合が終わると頭が疲れる。



絶対的コース取りのススメ！！

黄金のコース（フォア前からバック）は、昔も今も 変らない。

次の打球の準備をしていたら、相手ボールが返ってこなかったという勝ち方が最高の勝ち方！！

実際の試合ではラリーはあまり長くは続かない。

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球以内で終わる。

つまり、8球目までにどういう攻撃（または守備）をするかが大切になってくる。

中でも、サービス側はサービス+ **3球目の技**、相手側はレシーブ+ **4球目の技**が特に重要！！

「何を練習すれば良いのか？」が分からない人は、試合に出るべきだけど・・・

また、「何を練習すれば良いのか分からない」って言えるのは、負けたことのない人だけ。

1. サービスかレシーブか？

ジャンケンで勝った時にどちらを選ぶのが良いか？

セットオールの最後の瞬間にサービスをしたいと考える人は、相変わらずレシーブを選択する場合がある。

しかし以下の点が違うことに注意をしなければいけない。

レシーブを選んだ場合、9-9でないと逆転はできない。

また、8-10からでは、できてもデュースに持ち込めるだけ。

逆に8-8で相手にサービスを持たれて8-10とされると、一本もミスできない状態に追い込まれる為、一般的には、サービススタートが有利と考えられる。

ダブルスは、サービスの来るエリアが分かっている為、レシーブが有利とも言われている。

2. サービスの組み立て

2本交代のサービスでは、捨てサービス、脅しサービスは出しづらく、サービスミスしたときのプレッシャーは非常に大きいものになる。

基本的に一発で持っていけないサービス（短く低いもの）が中心としたものになり、冒険はしにくくなる。逆にミスなくロングサービスを出せる技術があると有利とも言える。

得意なサービスに絞って、種々の相手レシーブに対して、対応できるような練習が重要になる。どこに立って、どのコースに、どういう球種を送って、その後の展開を有利にするのかという点の掘り下げが重要といえる。

またゲームでは、8-8、9-9の時に今まで使っていないサービスを出す勇気やその技量、サービスの手持ちがあることが勝利に結びつく。

更に、相手が嫌がっているサービスは、相手にとってレシーブを2回までしか連続してできないために、返球方法のトライアルがしづらく、最後まで効く可能性がある。

出だしは、得意なパターンでリードする。

よく切れたサービスを出し、相手に入れるだけのレシーブをさせて得意コースに3球目でドライブを仕掛ける。
または出だしからナックル系か横回転系のロングサービスを出し、3球目をバックで揺さぶる。



誰でもこの一本をどう取るかを考えると、効いているショートサービスをたくさん使うようになって、ロングサービスを使わなくなる傾向にある。

このような戦い方をすると、出だしの1～2ゲームは勝ちやすくなるが、目先の得点だけにこだわり過ぎると逆転負けしやすい。

勝つためには1ゲーム目は、「**出だしは得意のパターン**」でリードする。

1ゲーム目はそのまま押し切ってもいいし、1ゲーム目の後半で相手が慣れてきたら、サービスを変えて得点をする。

切れたサービスからの攻めが得意なドライブ主戦型も、試合の最後で得意の切れたサービスからのドライブを生かすために、中盤で切らないサービスやロングサービスを混ぜると効果的。

3. レシーブの組み立て

レシーブ番では、1点取ればいいと考える。レシーブの時に何とか2点とも取りたいと考えると、逆に上手く行かないことが多い。

ミスを恐れてレシーブが消極的になる。そうすると相手のペースになってしまう。レシーブで1点取ればいいと考えれば、1点は相手に取られてもいいのだから、相手の読みを外すようなプレイをしやすい。

例えば、相手の下回転ショートサービスに対し、この1点を取りたいと思いとすると大事に入れるだけのツツキになる。そこを相手に狙い打たれる。

そこで相手のサービス番の1本目は相手のバックに早いタイミングで切ってツツく。

そして相手がやっと回り込んでクロスにドライブをしてきたら、ストレートに揺さぶる。

もしもこれが成功すると、レシーブで1点取ればいいのだから余裕が出る。

次に相手が、今度は思い切って打ってやろうと考えたとする。

1本目と同じショートサービスを出し、こちらの速いタイミングのツツキレシーブを狙って早く回り込もうとしたら、今度は逆を突いてフリックしたり、フォア前にストップをする。

勿論、誰しも負けたくないから「**同じミスを繰り返したくはないという考えがあるのは当然**」まさしく 読み合いとなる。

レシーブに偏りが無ければ、試合の後半で相手がこちらのレシーブを読めなくなる。

つまり**試合全体を考えたレシーブが大切である**。

フルセットになってから出されるサービスの多くは、下と上の両方の回転はないと考えてよい。なぜなら、同じスタイルから上と下の回転のサービスを相手が出せるなら、そのサービスは相手の得意なサービスの一つと考えられ、フルセットになるまで、温存することは稀と考えられる。

また、相手が第1ゲームの最初に出すサービスは、相手が最も信頼のおけるサービスであり、最もそのサービスからの展開練習をしていると考えるべきである。

競った場面などで、相手が1点欲しい時は、そのサービスが来ると考えられるので、しっかり相手の第1サービスの場所と種類を覚えておく必要がある。

また、それ以外に覚えておくべき相手サービスとしては、その時点までに自分が一番失点している展開のサービスとなるはずである。

4. 点数の流れ

最初から最後まで集中できることが重要で、かつスタートダッシュできるよう、試合前のアップが重要になる。

ウォーミングアップを汗をかくほどにしっかりし、出足で一気にリードしてしまおう！！

1本1本に神経が使われ、**2本差がつくとそれだけでかなりの心理的プレッシャーになる。**
相手がそう感じているはずの時には、こちらが簡単に失点をしないように粘り強いプレイが重要になる。よってスマッシュよりドライブが増えるはずである。

例えば11-4といった大差で勝ったゲームは、自分が良かったというより相手のミスが多くて、大差になった場合が多いので、次のゲームには特に気を引き締める必要がある。
逆に大差で負けた場合は、次のゲームでは自分のミスを少し減らせれば十分に戦えるはずであるので、相手に油断が生まれている事もあり、ある意味チャンスである。

2ゲーム目からの相手の戦術変更は、各ゲームの始めに顕著に表れる。
(タイムアウト直後も同様)

このことをしっかり把握すると、相手ベンチのゲーム間（セット間）のアドバイスや戦術がうかがえるので、その後の試合運びが楽になる。

特に強豪チームの監督がベンチに入った場合は、選手の行動が素直に出る場合が多い。
日頃から、何事も決断は自分でできるようにしておく必要がある。

スコアが2、5、8の時は、デュースと変わらない気持ちで戦うこと。
特に3点目と6点目を早く取るように心がけること。

デュースになった時に、勝ちきるかどうかが、次のゲームへ与える影響は大きい。
常に2本を単位ととらえ、レシーブ時では最悪で1-1、そして2-0が何回できるかが勝負となる。
テニスのごとく、2-0のブレイクが何回できるか、ブレイクされたら、できるだけ早い機会にブレイクバックしてイーブンに戻せるかが大切である。

競ったときのパターンを持つ

競り合いに勝つことがゲームに勝つことと言える。10オールのあと1本という時は、その試合の流れと相手の心理を分析して、一番効果的な技を使う。また終盤のここ1本という状況では、新しいサービスを使うのも一つである。

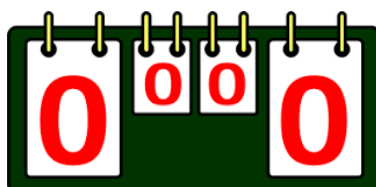
その為のサービスを練習しておく必要がある。

ゲームを戦うコツは、弱気にならず積極的に戦うこと。そうすれば強い選手にも勝てるチャンスがある。

1-4や3-6であっても油断して1~2本、雑なプレイをするとたちまち逆転される。
4点の差が無い限り、リードしているとは言えない。

油断するな あきらめるな と自分に言い聞かせ、勝てるチャンスのゲームは絶対に勝ち、負けそうなゲームは必ず逆転する気持ちが大切。

相手も負けたくないはず。 相手の気持ちや考えを利用できるようになると連続得点できる。



5. 試合を振り返ってみる

一つの試合で優勝しない限り、誰でも必ず負けることを経験する。そこで負けた試合を今後に生かすためには、なぜ負けたのかをよく考えることが大切。

負けるには必ず理由がある。その理由が解ければ次にどうすれば良いかと言うことが判る。

相手に点を取られるということは、「相手の攻撃を止められなかった」「してはいけないミスをした」この2つのパターンのみ。この2つに原因を見つけ出す目的で試合を振り返ると良い。

可能な限り試合をビデオで撮影し、自分で自分の試合を観ることはとても勉強になる。

例えば、サービスやレシーブやツッツキミスのような、やってはいけない単純なミスが、それぞれ何本あったかを数えることから始めてみる。

相手に11点を取られるまでの試合の流れを、自分自身が監督になったつもりで観察すること。試合を振り返り、敗因が判明すれば、将来の勝利に対し、今やるべき練習課題に気づくはず。

敗戦したことで、対戦相手があなたの弱点を明確に教えてくれたことになる。

練習課題に気づいたら、早速実行に移す。更に「いつまでに必ず・・・」といった目標を定めることも大切。

そしてその練習をしたことを、必ず次の試合で試してみなければいけない。試合で試していくうちに、きっとまた新たな問題点や課題が生まれてくる。試合とは、元々**「試し合い」**である。



「失点の原因を考える」→「練習課題を見つける」→「課題の実行」→「試合」→「反省」の繰り返しで強くなれる。

6. 相手の心の中を読む

ため息をつく、ラケットを見る、声を出していたのに静かになる、でたらめに強打する、・・・という行動は基本的に落ち込んでいたり、悩んでいたり、集中力がなくなった時に起こす行動。

相手が失敗した時に「あ～あ」と顔をしかめたり、足をドンドンと踏み鳴らしたり、ラケットで太ももをパンパンしたり、涙を出したり、ラケットやラバーのせいにするような行動を取ったりするときは、「今のは ダメージがおおきかった」「いらついている」などと考え、その時はチャンスでもある。そしてその時に試合の流れまでもが変わる可能性がある瞬間。

相手が自分のサービスが取れない時に「取り方が分からない」といった仕草をしてくれたら、最高のプレゼントとでもいい。きっとその後は楽に試合が運ぶ。

ここで注意しておかなければいけないことは、相手ではなく自分が上記のようなことを、試合中は絶対にしてはいけない。試合に勝ちたいのならば、そのような行動を自分はしていないかを思い出してみるといい。

**試合は二人でするので、どちらかが勝ち、どちらかが負ける。
勝っても大したことはない。まあ、「良かったね」というぐらいの程度だから、負けても全然悪いわけじゃない。**

**一番悪いのは、負けたままにしていることです。
「負けたことを、嬉しく思えるようになったら」本物ですね。**



7 Q&A

Q1) 色々な人のボールを打った方が、上手くなれると言われていますが？

確かに様々な方々と沢山打った方が、色々な球種を経験することとなり、その結果ボールコントロールが上手くなります。

但し、入門レベル（P2初心者参照）の人に対しては、それは一概に言えないと思います。入門レベルの人は、まずは安定した一定のボールを打ち続けることで、乱れないフォーム作りと足の運び方やボールコントロールに専念するのが、上達への近道です。

個性のあるボールやコースやスピードに乱れのあるボールを打つことは、基本的な安定性を築く目的に於いては、遠回りとなると思います。

Q2) 試合に出たら強くなれると聞きますが？

「出場する人の技術レベル」と「試合自体のレベル」によると思います。

二つのことを合わせ簡単に言えば、

- ① 2回戦ぐらいで負ける試合なら出なくて良い
- ② 恐らく優勝するであろうと思われる試合なら出なくて良い
- ③ 負けた時に、「とても悔しい思いをする」なら出た方が良い。

「試合に出れば強くなれる」とは、試合を通じ自分の欠点や弱点を知ることができるからと言うのが主な理由だと思います。

自分の弱点が、テクニク的なものか？メンタル的なものなのか？を、しっかり分析し、テクニク的なものなら、試合で学ぶより練習をした方が早く上達できます。

試合会場まで時間をかけて出向き、2回戦や3回戦で負けるようなら、まずは練習です。つまり、自分の欠点や弱点が分かっている人なら試合に出るより、練習でその欠点や弱点を改良や修正する方が強くなれるでしょう。

そして、自分を試す時が来たら試合に出た方が、一層の進化につながると思います。

「勝てたら嬉しい」のか「負けても嬉しい」のかで、出場するしないを判断すればいいと思います。

自分の欠点や何を練習したらいいのかが分からない人は、試合に出てもいいかもです。

Q3) 「強く打ちすぎ！！」と、よく言われますが？

打つボールのスピードが、時速〇〇km以上は、「速い」と、いう意味ではありません。

1. 「自分の技量」、2. 「相手の球種」に対して、オーバーミスなどが出る時はその人には、その時の打法が、スピードを出し過ぎているということです。

また、打ったボールを相手に返球されたらお手上げ状態では、打たない方がマシだともいえます。

車の運転に例えるなら、もしもの時にブレーキを踏んでも止まることができないのに、スピードを出した運転をしている状態に近いと考えられます。

次のことを考え、自分の動作スピード合ったスピードで打球することをお勧めします。

Q4) ラバーが死んでると言われたのですが？

ラバーの寿命のことです。但し、その寿命をどこの状態で感じるかは、その人の感覚によります。少しの劣化でそれを感じる人もいれば、1年経っても感じない人もいます。

ラバーの性能100が30になってから交換するより、70になったら交換した方が技術安定しやすいのは確かです。

ラバーの劣化に気づかずに、打法をいつの間にか、ボールを入れるために自然に変えてしまっていることが多くあります。ラバーの劣化を軽視すると上達の妨げとなります。

Q5) 悪い癖を治す方法は？

自分自身で直したい悪い癖があると感じている人は、その悪い癖が付いた理由を考えるべきです。合わせてその悪癖を放置されてきた理由も考えるべきです。

考えたら、それをやめることが、悪い癖を直す近道です。

Q6) 指導者によって、色々違ったことを言われるのですが？

卓球の指導法は千差万別です。

勝てれば正しく、負ければ違っているのかも知れません。

ただ、見逃してはいけないことは、指導者にもレベルが存在するということです。

もう一つ言えることは、あなたがあなたの指導者を選んでいるということです。

Q7) 表ラバーの特徴は？

縦目：変化 表っぽい。変化を作って戦う選手 ナックルが出やすい

横目：回転 弾くことや回転系技術で戦う選手 安定しやすい

縦目：ボールとラバーの接触時間を長くする。球離れを早くせず、長く台の中にラケットを運んであげるイメージで打球する。流し（横スライド）などもいい。

速い打点で打った方が良い。中陣は向かない。

打球点は落とさない。

横目：球離れを速くする。手首を若干使って、ラケットを立てながら弾くイメージ。

弾く時は、ボールとラバーの接触時間を短くしラケットを打球後に戻すイメージ。

回転技術は、できるだけ打球点を落とさず、着いてすぐの打点で回転をかけるのが望ましいが、縦目に比べると、打点を落としてでも打ちやすい。