

卓球部 お家でできる練習メニュー!!

1. 体幹トレーニング

日々の部活動で行っていたトレーニングです。テレビを見ながら、本を読みながら、生活の中に取り入れてやってみましょう。

2. 筋力トレーニング

腕立て伏せ	10回	×	3セット
腹筋	10回	×	3セット
背筋	10回	×	3セット
バービー	10回	×	3セット



空いている時間を見つけてコツコツやってみよう!

3. ボールコントロールの練習

● ボール突き

ラケットを上に向けて、その上でポンポンとボールを突いてみましょう。

フォア面とバック面の両方を行うようにしましょう。

慣れてきたら、フォア→バック→フォア→…と入れ替えて突けるようにしていきます。

体の中心(胸部より少し下)でラケットを構えて、ボールを一定の高さ、一定の場所で突けるようになると Good です! また、ボールを上げる高さや強さを調節して、ボールとの距離感等を養えるようにしましょう。

● アプローチ練習

その場でボールを上げ、目標の場所までボールをラケットで打つ練習です。目標とする場所は自分で設定し、その場所へボールを打ちます。フォア面ができるようになったら、バック面でも同じようにやってみましょう。ボールを上げるときは、お家の方にトスをしてもらうのもいいでしょう。

自分で決めた目標への距離に対して、正確にノーバウンドで送球できるようになると Good です。

お家の中では、周りの人や物に気をつけて行いましょう。ボールを打つことができなければ、フォームや打ち方の確認だけでも大丈夫です。