

## 卓球の基礎練習メニューとは！卓球競技における準備運動！

練習項目	目標	目的・判断基準
・フォア	×100往復	速度と回転のバランスを保ち 目標値に達するまで練習。  例) 100往復を達成するために必要な バランスの維持。加えてその球威の高さ。  100往復できても、球威が下がれば意味をなさない。
・バック	×100往復	
・F・ツツキ	×100往復	
・B・ツツキ	×100往復	
・サービス	常に最上級	速度と回転のバランスを保ち 最上級を目指す。
・レシーブ	常に最上級	サービスの特徴を最大限に引き出す努力。 レシーブは相手のサービスの能力を最小限に抑え込み レシーブ側から思いのままに操る技術を身に着ける。

## その他の練習を基礎練習から除外！

### ●複合練習は応用

練習項目	複合要素	除外理由
・フットワーク	・フォア又はバック に加え動作	これらの練習は基礎練習のメニューにはお馴染みの 項目であるが、基礎の練習メニューを複合している。 この項目は既に応用の項目である。 練習の意味を自覚し中身を作ることに重点を置き 自身のコンディションを把握する。  例) 切替には、フォア・バックの2項目が複合している。 不備がある場合、複合したことが要因か？フォアやバックが 単体で要因か？つまり、応用したことで問題が起きたのか 基礎レベルで問題が起きたのかを常に把握することで 練習の内容を常に調整する。
・切替	・フォアとバック	
・三球目攻撃	・サービスとレシーブ	
・その他		

### ●拡張練習は応用

練習項目	拡張要素	除外理由
・スマッシュ	・フォア(強打)	この練習内容も基礎が基準に拡張された練習と言える。  基礎を基準にどんな拡張をしたのか？その拡張には どんなメリットがあるのか？特徴を意識しながら 技術レベルを上げる。
・ドライブ	・フォア(強摩擦)	
・カット	・F・カット(強摩擦)	
・その他		