

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 | | |