

# ツチャ博士の卓球ライフ

## ラケット操作の基本[初歩]

### ●打球返球を上手くコントロールするための知識

4つの力を知ろう！

発力(ハツリヨク)	自分の力で打球すること	借力の上に+ $\alpha$ として活用する
借力(シャクリヨク)	反射の力を利用すること	ラケットの反応を効率的に活用する
推力(スイリヨク)	傾斜を利用すること	打球面の傾斜を進行方向に活用する
減力(ゲンリヨク)	力加減で弾みを抑えること	基礎技術では採用しない

### ●四方に散らばる打球の捕らえる法則

#### ①打球の性質を分解する！

ボールに与えることのできる力は「速度」と「回転」の二つ！

※速度の事と回転の事を一旦分ける。

#### ②返球できる法則を理解する！※捕まえる

「返球」と「確保」を一旦分ける！

※打球に触れなければ返球できない。

#### ③速度の世界なら返球ができる！

速度の世界だけなら散らばる打球をどのように捕まえるか考えるだけ！

※回転の知識は後で考える！

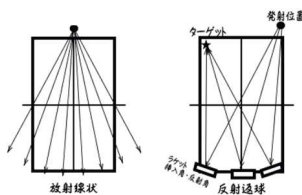
### ●返球の法則(速度の世界)

#### ①コースを狙う！

左右方向に、フォア・ミドル・バックに返球することを「コース狙い！」という。

板の反射を理解して操作をする。打球は連続で返ってくるので、予め反射の法則を身に着ける！

条件反射的にラケット操作ができるように習慣付ける！



#### ②捕らえる高さを一定に保つ！

卓球は打球のバウンドを上手く捕らえることが大切！ボールのバウンドは放物線というアーチ状に弾みます。目線を一定に保っておへその高さから目線の高さまでの範囲で捕らえると安定した返球ができます！

