

卓球部 自宅トレーニング 第2弾

卓球部のみなさん、こんにちは。

毎日の素振り頑張っていますか？日々の積み重ねが卓球上達のカギになります。

前回紹介した素振りメニューで頑張ってください。

ご存知の通り、卓球は全身を使うスポーツです。つまりフィジカルが重要なスポーツとも言えます。今回は体づくりにスポットを当てたトレーニングメニューを紹介したい都市があります。長い休みが続いており、体力が有り余っている人も、運動不足解消したい人も是非やってみてください。しかし、無理は禁物です。急に激しい運動をするとケガにつながります。無理をせず楽をしない程度に慣らしていきましょう。

卓球において必要な力は大きく分けて4つです。なぜ必要なのかを理解したうえで、トレーニングに臨みましょう。

① 持久力

フルセット時や連戦時に自分の最大限のパフォーマンスを維持していくうえで必要な力です。疲れてくれば誰でも動きや反応は鈍くなります。フォームも崩れゲームの内容にも大きな影響を与えます。

・ランニング(マラソン) : 3km くらいを目安に。

※体力に自信のない人は 1km からでも良いと思います。

また、距離ではなく 5~10 分間走でも良いです。

自分にあっていると思う方法で走ってみましょう。

② 瞬発力

狭い台の上でラリーが繰り広げられる卓球は「最速の球技」などと呼ばれるときもあります。相手が打った球が自陣の台でバウンドするまでの時間は約 0.2 秒と言われています。

有名な野球選手のダルビッシュさんのストレートでも投げてから約 0.4 秒です。

そんな一瞬の時間で相手のボールの回転やコースを読み、ブロックしたりカウンターしたりするわけです。瞬発力が不要なわけがありません。

・反復横跳び (100 cm間隔で 3 本の線をひいて行いましょう)

30 秒×3 セット

・20 メートルダッシュ×10 本 (周囲の安全に配慮しましょう)

・高速ももあげ (その場でももを交互になるべく高く・速く上げ下げしましょう)

30 秒×3 セット

③ 筋力

チャンスボール時のスマッシュであったり、ラリー時であったり、打球の速さに影響をあたえます。速い打球は相手も返しにくく、自然と得点にもつながり、自分のペースでゲームを支配することが可能になります。筋力が弱いとフォームも崩れがちになってしまいます。卓球は上半身で戦うスポーツではありません。むしろ下半身が重要になります。下半身を特に意識して筋力を鍛えましょう。

- ・スクワット（手を前に伸ばし、足を90度に曲げ、その後足の筋力で体を
起こします）

30回×2セット

- ・ジャンピングスクワット

（その場で高くジャンプし、着地時に足を90度くらいまで曲げ、再びジャンプを
繰り返します）

30回×1セットで慣れてきたらダンベルを持ち、負荷をかけていきましょう。

※ダンベルがない人はペットボトルに砂を入れて代用しても良いと思います。

④ バランス力

キレイなフォームは体のバランス力が影響を与えています。難しい体制でもバランス力があれば対応できるようになります。対応ができればカウンターを狙う選択肢も増え、戦術が広がります。

- ・体幹（腕と両足の4点で体を支え、背中が真っすぐになるようにしてキープ
お尻が浮かないように気をつけましょう）

1分×3セット



- ・バービー（その場でジャンプ→ジャンプの勢いでしゃがむ→両手をついて小ジャンプ
で腕立てのポーズ→両足を一気に戻して立ち上がる→立ち上がる勢いでジャンプして
頭の真上で手を叩く）で1回です。リズムカルにきれいな姿勢を心掛けてやってみ
ましょう。

20回×3セット

〈持っている人は、バランスボール、バランスボード…等も効果的です〉

以上4つの力に注目したトレーニングメニューでした。1度に全てのメニューを行うのは大変だと思うので「今日は何の力を鍛える！」と目標をたててからトレーニングすることをお勧めします。無理せずケガのないようにし周囲の安全をよく確認してトレーニングに励んでください。素振りも継続して頑張りましょう。

ラーメンとチョコレートどちらが好きかと聞かれればラーメンと即答するでしょう。

お菓子作りはただの趣味です。（顧問：宮澤紀行）