

# 初心者を対象とした卓球におけるフォアハンドドライブの新しい段階的指導法の開発

小木智映子, 渡辺輝也  
愛知学院大学心身科学部

キーワード: 初心者指導, 個別指導, シェークハンド・グリップ, 5 球目攻撃

## 【要旨】

本研究の目的は初心者を対象とした卓球におけるフォアハンドドライブの新しい指導法を開発することにあった。そこでまず、卓球の指導書に掲載されたフォアハンドドライブの指導法、自分自身が初心者として経験した指導法、さらに指導者として初心者を対象にフォアハンドドライブの指導を実施するなかで辿りついた指導法を組み合わせることによって、14 の学習段階からなるフォアハンドドライブの新しい指導法を作成した。続いて、その指導法の有効性を検証するために、卓球を専門的に練習した経験をもたない大学生 5 名を対象として、作成された指導法を利用した指導実験を行った。この指導実験では、課題達成までに要した学習時間に差はあるものの、5 名の被験者のうち 4 名が 90 分の学習を通して「フォアハンドドライブによる 5 球目攻撃」(学習段階 14)を習得することができた。また、残りの 1 名の被験者についても、各々の学習段階の課題達成に他の被験者よりも相対的に長い時間を要したが、「攻めるフォアハンドドライブ」(学習段階 12)を習得するという課題までは順調に達成することができた。以上の結果から、本研究で開発された指導法には一定の有効性が認められた。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 284-301, 2016 年, 受付日: 2016 年 2 月 18 日, 受理日: 2016 年 8 月 2 日

責任著者: 渡辺輝也 愛知学院大学心身科学部 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池 12

teruya.w@hotmail.co.jp

\*\*\*\*\*

## **Development of a stepwise method for coaching the forehand drive in table tennis for beginners**

Chieko Ogi, Teruya Watanabe

Faculty of Psychological and Physical Science, Aichi Gakuin University

Key words: coaching beginners, individual coaching, shakehand grip,  
5th-ball attack

### **[Abstract]**

The present study aimed at developing a new method for coaching beginners in the forehand drive in table tennis. First, a new 14-step coaching method for the forehand drive was produced by combining standard coaching methods described in table tennis guidebooks, methods based on the authors' experiences as beginners, and methods based on their experiences as coaches. Next, in order to evaluate the effectiveness of

the new method, the new method was tested with 5 university student table tennis players who had had no previous coaching in table tennis. In the test coaching, some differences were found in the time required for the participants to reach the target level, but within 90 minutes of coaching with the new method, 4 of the 5 students acquired the technique of 5th-ball attack by using a forehand drive (learning step #14). The remaining student acquired the technique of using an attacking forehand drive (learning step 12), despite taking a comparatively longer time to meet the criterion. These results suggest that the newly developed coaching method may have some effectiveness.