

日本高校卓球選手に対する裏面打法の技術指導効果

馬佳濛¹⁾、荒井龍弥²⁾、村岡功³⁾

¹⁾早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

²⁾仙台大学体育学部

³⁾早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード：卓球、ペンホルダー、裏面打法、指導方法

【要 旨】

本研究では、中国で開発された卓球の新打法「裏面打法」の技術に関する指導方法について検討した。この技術を用いて世界のトップで活躍する選手がいるが、日本ではまだ普及していないのが現状である。そこで、日本の若年層に対し、裏面打法の習得を目指した技術指導を行った。各技術に分けて段階を追って指導と測定を行うことにより、裏面打法向上のための指導ポイントを明らかにし、プログラムの実施過程における裏面打法未経験者の技術習得上の特徴を探ることを目的とした。

対象者は県レベルの高校生4名であり、「押す」「伸ばす」「たたく」「ドライブ」の裏面打法技術指導を約半年間に亘って行った。その結果、「押す」「たたく」の技術に習得効果が見られた。一方、「伸ばす」「ドライブ」といった回転系の技術においては、明確な習得効果が認められなかった。また、実戦場面の中においては、ランダムコースに来たボールに対して裏面使用の判断が難しく、表面でのショート打法との使い分けに対する指導が必要であるように思われた。

スポーツパフォーマンス研究、1、230-237、2009年、受付日：2009年7月2日、受理日：2009年9月24日

責任著者：馬佳濛 早稲田大学スポーツ科学研究科 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15

m-ma@ruri.waseda.jp

Instruction in the pen-hold backhand striking training technique for high school table tennis players in Japan

Jia Meng Ma¹⁾, Tatsuya Arai²⁾, Isao Muraoka³⁾

¹⁾ Graduate School of Sport Sciences, Waseda University

²⁾ Faculty of Physical Education, Sendai University

³⁾ Faculty of Sport Sciences, Waseda University

Key Words: table tennis, pen holder, pen-hold backhand striking technique,
instructional method

[Abstract]

The present study examined a method for teaching table tennis players a pen-hold backhand surface striking technique that was recently developed in China. Although some of the world's top players are using this technique, its use is not yet widespread in Japan. Technical training was given to young Japanese players to teach them this technique. The present study aimed to clarify instructional points by giving instructions and measuring the results at each step, and by observing the technical progress of beginners participating in the implementation of program. Participants, 4 high school students at the prefectural level of competition, were given 6 months' training in elements of the pen-hold backhand striking technique, including push, stretch, hit, and drive. Some effect of the push and hit techniques was observed, whereas no clear effect was found for the rotating techniques such as stretch and drive. Also, in actual matches, it seemed to be difficult for the layers to judge whether or not to use the pen-hold backhand striking technique against a all coming at them randomly. It is therefore suggested that further training be given in the proper use of front and pen-hold backhand striking.