

卓球を考える

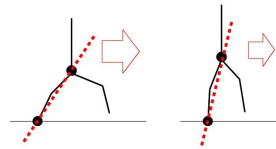
- ・「なぜ？」をいっぱいもとう。
- ・どうしてそうするのかを考えてみよう。
- ・わかったことをともだちに教えてあげよう。

<http://takku.com> にくわしくのっています。

1 かまへのしせい

ひざと足のつまさきはすこし外に向ける。

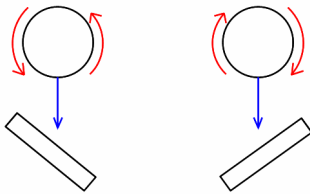
足のはばは広いほうがよい。



広いほうがたおれやすい。つまり、はやくごける。

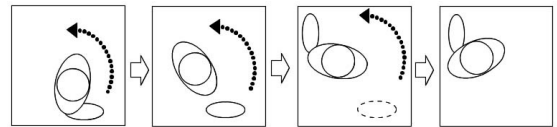
2 きほんのラケットのむき

あてただけでかえすことのできるラケットのむきがきほん。



3 体をかいてんして打つ

つよく打つためには体をかいてんすることがだいじ。

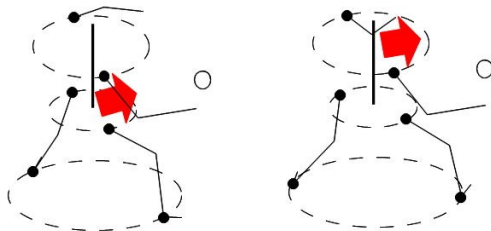


よこをむいて、右足だけで立つ。体をかいてんさせながら左足をまえに出す。さいごは左足だけで立つ。

4 かいてんの大きいのと小さいの

<大きいかいてん>

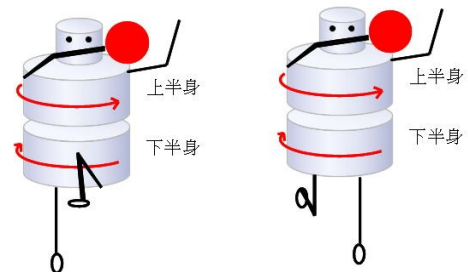
<小さいかいてん>



おへそでたまを見る。

むねでたまを見る。

5 体のバランス



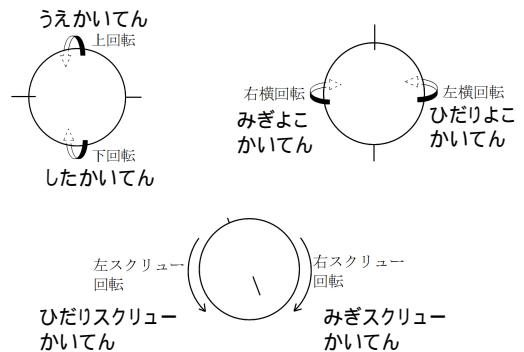
体の上と下をはんたいむきにまわすとバランスがよくなる。

6 ちからをいれるむき

たまをとばしたいときは、とばしたいむきにちからをいれる。

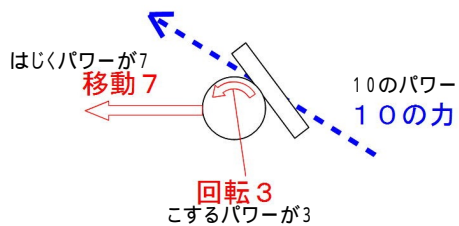
たまをとばしたくないときは、ちがうむきにちからをいれる。

7 たまのかいてん



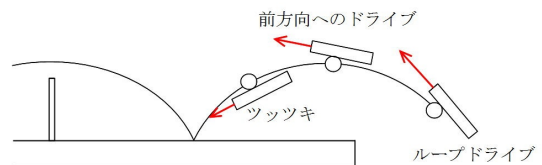
8 はじく と こする

ラケットでたまをうつと、はじくところに分かれる。



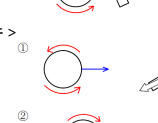
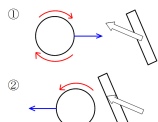
9 こすりやすいばしょ

とんできたたまをこするときに、こすりやすいばしょがある。

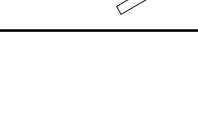
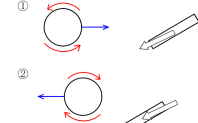


10 かいてんをかけてかえす はんたいむきにする

<ぶつうのロング>

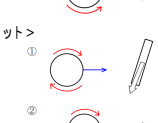
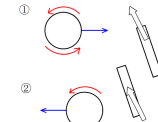


<ツツキ>

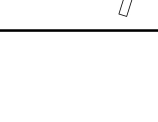
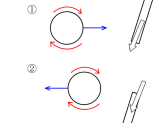


そのまま

<したかいてんをドライブ>

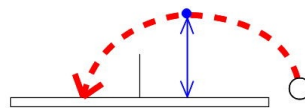


<カット>



11 たまのとびかたをかんがえる

たまのとびかたをコントロールしよう。



ループドライブでは、山のたか (山の高さは) ネットのたか (ネットの高さ) の2ばい (山のちようてんは) ネットよりもてまえ (となるように) しよう。