

VICTAS

VICTASではじめよう!

卓球スタート BOOK

ゼロからの卓球

卓球グッズ、基本テクニックから
練習方法までまるわかり!

さらに
CHECK!

VICTASの最新
情報はこちら!



VICTAS製品を
チェック!



卓球グッズ

自分のスタイルに合わせて選ぼう！

ラケット RACKET

「シェーク」と「ペン」の種類がある

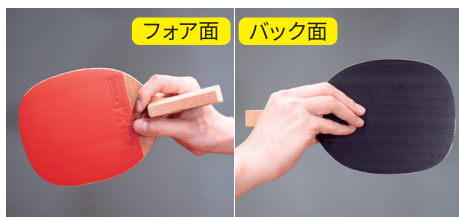
握手するように握る「シェークハンドラケット」と、ペンを持つように握る「ペンホルダーラケット」。すべてのラケットが、主に木で作られている。「ペンホルダー」は「中国式」と「日本式」などに分けられる。

▶ まずは握り方を覚えよう！



シェークハンド

握手するようにグリップを手のひらに乗せ、中指・薬指・小指で握る。力を入れすぎないように。親指と人差し指は、柄ではなくラバーをはさむように握る。



ペンホルダー

グリップの出っ張りに人差し指をかけて握る。裏面は、グリップの延長線近くに、軽く曲げた状態で中指の横腹を置くが良い。



シェークハンド

両面で打球することで、攻守のバランスに優れたプレーができる。最も使用者の多いラケット。



中国式ペンホルダー

形はシェークハンドに近いが、柄の部分が短い。表面以外にも、裏面にもラバーを貼り、裏面打法を使うこともできる。



日本式ペンホルダー

人差し指を引っかけて握り、主に表面で打球する。威力あるフォア攻撃がしやすい。指先の力加減で様々な操作が可能。



反転式ペンホルダー

日本式ペンホルダーの両面に違う種類のラバーを貼って、反転して使う。

▶ グリップ形状の説明



FL (フレア)

中央部分が細く、先端に向けて広がっており、手のひらにフィットしやすい形状。



ST (ストレート)

直線的でグリップの幅が同じ形状。打法によって握り方を変えることに適している。



CHN (中国式)

ブレード面がシェークハンドに近く、操作性が良いことが特長。両面にラバーを貼ることができる。

ラバー RUBBER

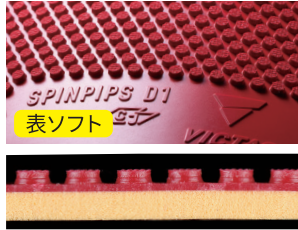
ラバーの特徴を最大限に生かそう

ラケットに貼るゴムのことを「ラバー」と言う。種類は大きく分けて2種類。ひとつは、表面が平坦おだかになっていて回転がよくかかり、スピードも出る「裏ソフト」。もうひとつはゴムの粒が表面にあり、回転よりもスピード重視の「表ソフト」。この表ソフトのバリエーションで独特な変化を生む「粒高ラバー」という種類もある。初心者には「裏ソフト」から始めると卓球で重要となる回転をかける感覚を覚えやすいのでオススメ。

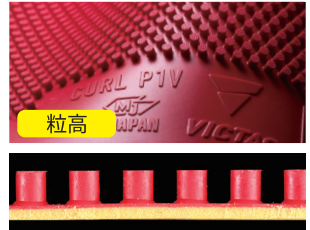


まずはコレ！
回転・スピード自在

表面が平らなタイプ。引っかかりが良く、ボールが一番回転がかかる。使用者が最も多く、品数も多い。



表面にたくさんの粒があるタイプ。裏ソフトほど回転はかからないが、スピードが出る。



粒が高く、細長くなっているタイプ。回転の影響を受けにくく、様々な変化球が出せる。

CHECK ラバーの貼り方

ラケットとラバーは別売り。専用の接着剤で貼り付けて使う。
弾みや引っかかりが悪くなったら貼り替えよう。ラバーを購入した卓球店でも貼ってくれるよ。

接着剤タイプ

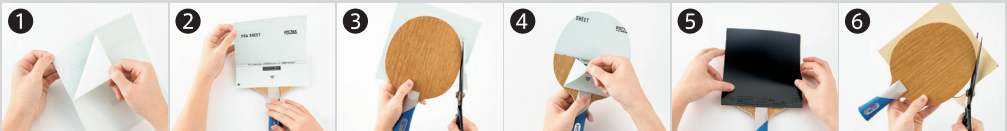


500円玉大をラケットとラバーの裏面に塗る。均一に塗り、透明になるまで約15分乾燥。乾いたら、空気が入らないよう注意して接着。余り部分のラバーを切ったら完成。

ラバー交換の目安	
毎日3～5時間の練習 ↓ 約3週間で交換	毎日2～3時間の練習 ↓ 約2ヶ月で交換
週3日の練習 ↓ 約3ヶ月で交換	週1～2日の練習 ↓ 約4ヶ月で交換

※保護方法やプレースタイルによって、劣化のペースは変わります。

接着シートタイプ



ラケットに貼る側を剥がす。空気が入らないようにラケットに貼る。余り部分を切り取る。ラバーに貼る側を剥がす。空気が入らないようにラバーを貼り付ける。余り部分を切り取り、もう一度ラバーを押し当てたら完成。

CHECK ラバーの切り方

ラバーのカットは、主にカッターやハサミで行います。ラケットに貼り付けた後、エッジに沿って余り部分を切り落とし、形に合わせて仕上げます。専用ツール「ラバーカッター カスタムセット」を使えば、誰でも簡単に、きれいに仕上げられます。



メンテナンス MAINTENANCE

良い状態をたもって長持ちさせよう

ラケットは**サイドテープ**を貼って傷や擦れから保護しよう！



● サイドテープPLAY 10mm

ラバーは表面を**クリーニング**しよう！



● V-スプレーアルファ
表面のホコリや汚れをすばやく取り除く。除菌・抗菌の効果を加えたミストタイプのクリーナー。



● V-フォーム
表ソフトラバーのホコリを取り除く、泡タイプのクリーナー。



● ラバークリーンV
裏ソフトラバー専用クリーナー拭き取りスポンジ。

シートを貼って劣化を防ごう！

● VICTAS粘着保護シート



裏ソフトラバー専用の保護シート。粘着により表面の不要物を除去。劣化を防止。

● ハイブリッドカーボンシート



裏ソフトラバー専用の活性炭+保護シート。表面の保護はもちろん、ラケットケース内を適した湿度に調整する。消臭効果も期待できる。

ケース CASE

ラケットを保護しよう



● V-RC513



● プレイロケットケースII

アパレル&シューズ

シチュエーションに合わせて選ぼう

APPAREL & SHOES



練習スタイル
ウェアにルールはありません。動きやすさを重視しよう。

● プレイロゴティー
● V-GP261



大会スタイル
公式大会にはルールがあります。JTTA公認のウェアを着よう。

● プリズムゲームシャツ
● ジョイレゲームパンツ

シューズ

どんなシューズでも試合に出場できます。俊敏な動きが多いので、足を保護する専用シューズがオススメ。



● トライアンフォースV

構え方

POINT

卓球の技術を覚える前にポイントをおさえよう!

- 両足は肩幅よりやや広く立つ
- ひざと腰を軽く曲げて前傾姿勢をとる
- ラケットは体の前に構える
- すぐに動き出せるようにリラックスする



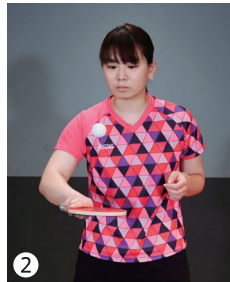
フォアにきたボールはフォアハンドで、バックにきたボールはバックハンドで返す。打球したら、どちらも使えるような構えで待つことが大切。

卓球リフティング (ボールつき)

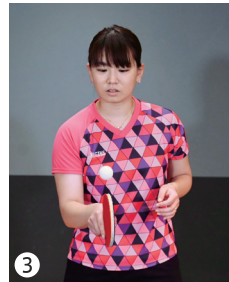
ボールとラケットに慣れる



① 片方の面 (フォア面) だけで、連続20球の卓球リフティングに挑戦しよう!



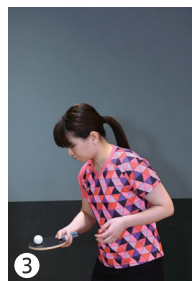
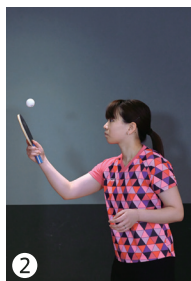
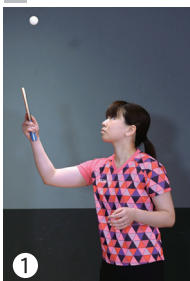
② 達成したら、裏側の面 (バック面) でも同様にチャレンジ! 次に、フォアとバックを交互に20球。



③ ラケットの縁でも打球。感覚を磨く練習をしよう。

ノーバウンドキャッチ

ボールをラケットに吸いつける



ボールの勢いを殺す練習。落ちてくるボールをラケットでキャッチ。そのときに、ボールがバウンドせず、スムーズに受け止められたら合格。

まずはここから始めよう!

基礎編

フォアハンド

最初にマスターしたいのはコレ!

POINT

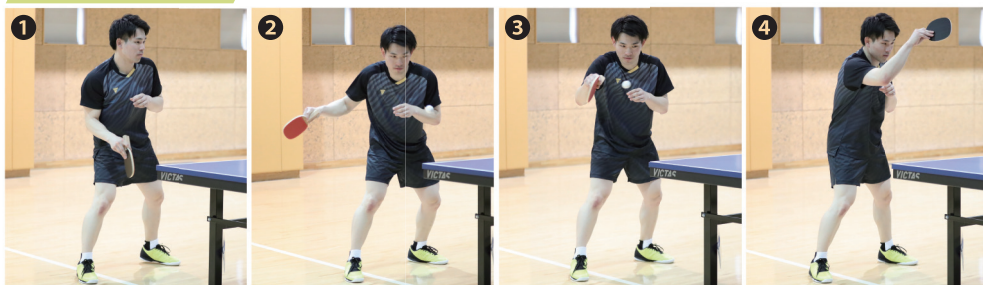
最初はブンブン振らないで、ラケットにボールを当ててラリーを続けることから始めよう。

ラケットハンド (ラケットを持っている方の手) 側のボールを打つのがフォアハンド。やや右肩を引きながら腰をひねってバックスイング (打球前にラケットを後ろに引く動作) し、ラケットをわずかに下に向け、顔の前へスイングする間に打球しよう。

フォアハンド (シェーク)



フォアハンド (ペン)



シェークもペンも基本的な打球動作は同じ。

フォアドライブ ボールに回転をかける

卓球の攻撃で最も多く使われているのがフォアドライブ。上回転（前進回転）を強くかけて飛ばす。バックシングでは、左肩（右利きの場合）を前に出して腰をひねりながらラケットをやや下方向に引く。ボールを引きつけてから、ラケットをななめ上方向にスイングしてボールをこすろう。

フォアドライブ（シェーク）



フォアスマッシュ 一撃必殺の攻撃！

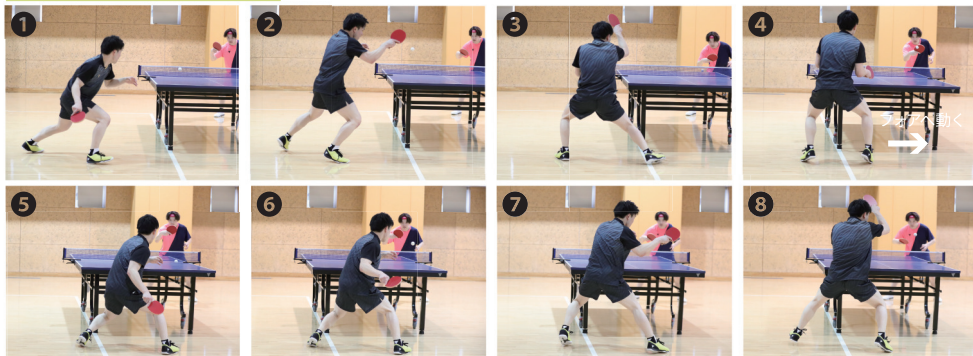
ボールをこすらずに弾いて打球するのがスマッシュ。ラケットを大きく引いて、水平方向に強くスイングしよう。得点を狙う決定打。

フォアスマッシュ（シェーク）



フォアの左右フットワーク

バックサイド→ミドル（またはフォア）→バックサイドで左右に動いて打つ練習。足の幅（スタンス）は変えずに、横に動く。



バックハンド

フォアをマスターしたら次はバック

POINT

フォアとバックは同じように使うことが大切。フォア、バックが自在に振れたら、もっとラリーが楽しくなるよ。

フリーハンド(ラケットを持っていない方の手)側のボールを打つ時に使うのがバックハンド。体の正面でボールをとらえ、ひじと手首をやや内側に曲げてバックスイングし、ひじと手首を伸ばしながらスイングする。ペンの「バックショート」は、ラケットを前に押し出すように打球。正しいラケット角度を作るために親指を立て、その根もと部分でグリップを支えると良い。

バックハンド(シェーク)



バックハンド(ペン裏面)



バックショート(ペン)



バックブロック(シェーク)



体の正面でボールをとらえる。

ボールの力を吸収。

ラケットは押さない!

バックドライブ と スマッシュ

上回転をかける

バックハンドでもドライブに挑戦してみよう。ボールをこすって上回転を強くかけるという点は、フォアドライブと同じ。大振りになりすぎないように注意して、バックハンドよりもラケットをやや下から振り始めてボールをこする。スマッシュはボールの後ろからボールを強く弾くように前方向にスイングしよう。

バックドライブ



バックスマッシュ



CHECK 挑戦してみよう!

■ 回転をかける



打つ時にラケットを左右どちらかに動かして、ボールに回転をかけよう。連続してできなくてもOK。

■ カベ打ちに挑戦



カベを相手にボールを打つ練習。何球続か数えてみよう!

■ 股抜き

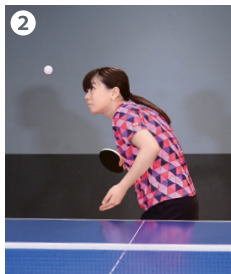
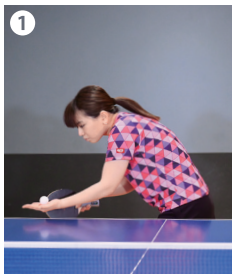


股の間にラケットを通して打ってみよう。体のバランス感覚も鍛えられる。

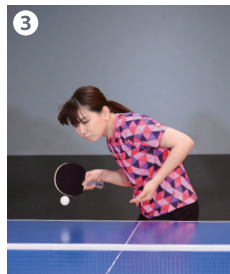
サービス 試合の展開を左右する重要な技術!

ラリーはサービスから始まり、上手ければ勝ちやすくなります。まずはボールを真上にトスして落下中に打球、自分のコートにワンバウンド、続いて相手コートにバウンドさせるように打ってみよう。まずは上回転のサービスと、カットサービス（下回転）をマスターすれば、ゲーム練習もできる。ボールに回転をかけてコントロールすることを覚えよう。

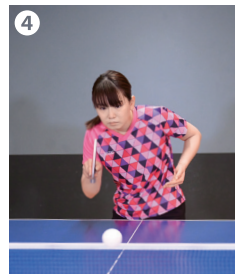
フォア上回転ロングサービス



ボールを真上にトス。

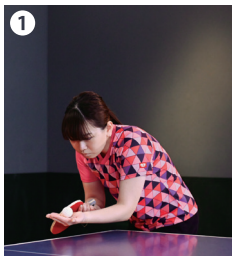


打ったボールは手前にバウンドさせるとミスが少ない。



ボールに上回転を与える。

フォアカット（下回転）サービス



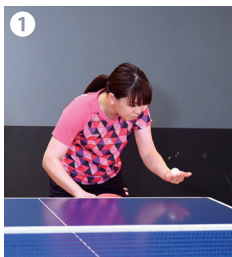
ボールの下をこすると、



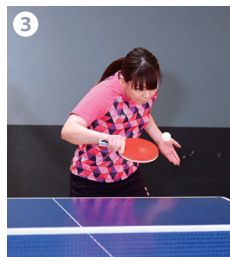
「下回転」のカットサービスが出せる。

バックサービス（下回転）

サービスは、相手に影響されずに打てる唯一の技術。サービスのルール（P.10参照）を守りさえすれば、自由に様々な打ち方ができる。下写真はバックハンドで下回転をかけるサービス。フォアでもバックでも、いろんな打ち方を試してみよう。



体はやや横向きにして、



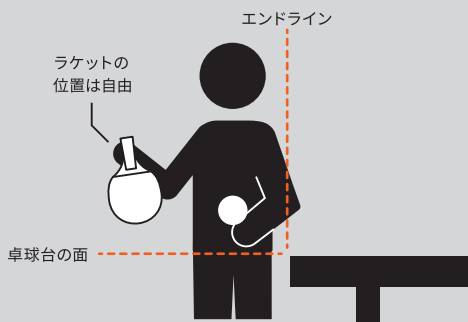
ラケットを引いてから、ボールの下をこする。



“正しいサービス”を知っておこう!

① 構えは「ボールを手のひらの上」

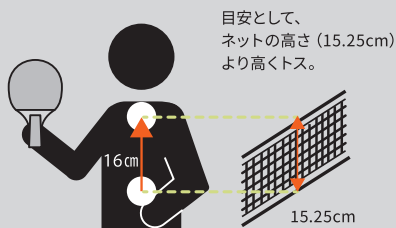
サービスを出す時は、フリーハンド（ラケットを握っていない方の手）の手のひらの上にボールを置き、ボールも動作もいったん静止する。その際、手を丸めてボールを固定してもいけない。



ボールはエンドラインより後、卓球台の面より上。手のひらの上で自由に転がる状態にする。指の上に乗せるのもダメ。

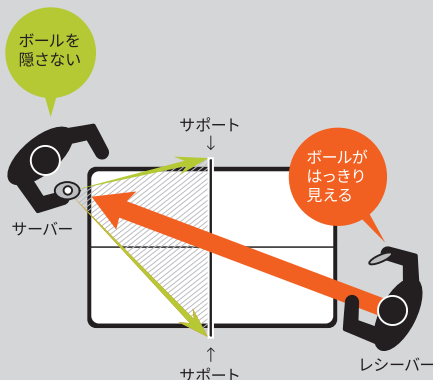
② 真上に16cm以上トス、落下中に打つ

手のひらの上のボールを、回転させることなくほぼ真上に16cm以上トス（投げ上げる）。トスしたボールが落ちてくる途中で打球する。自分のコートに1回、相手のコートに1回バウンドさせれば成功。ネットに触れて相手コートに入った場合（ネットイン）は、やり直し（レット）となる。



③ ボールは相手にはっきり見せる

トス直後から打つ瞬間まで、レシーバーにボールをはっきり見せる必要がある（体や衣服の一部で隠さない）。



2本のサポート（ネットを張る支柱）とボールを結んだ三角形内に、体や衣服を入れてはいけない。

④ その他、サービスに関する決まり

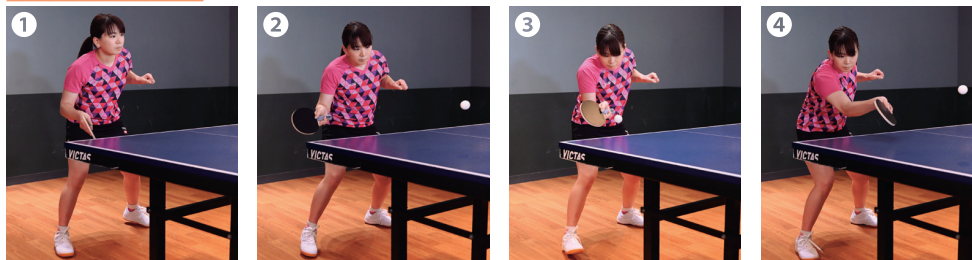
- サービスは2点入るごとに交替。
- 10-10以降は1点交替。
- レシーブする側が構えていない時に出すと「レット」（やり直し）となる。
- ボールをトスしたが空振りすると「サービスミス」で1失点。
- サービスを出すまでの間を長く取りすぎると「バッドマナー」として警告を受ける場合もある。



ツツッキ 先手を取らせない重要な技術！

相手の下回転ボールに対して、台の上で下回転をかけ返す打法が「ツツッキ」。まずは足を踏み出してボールに近づこう。そして打球面を上に向け、ボールの下側をこすりながら打球。コンパクトなスイングを心がけよう。簡単に見える技術だが試合では重要だ。

フォアツツッキ



バックツツッキ

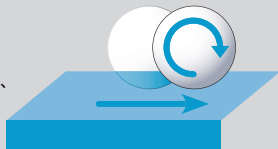


CHECK 回転を知る

卓球はボールに「回転」をかけるスポーツです。下図のように「上回転」はバウンドした時に前に進もうとする回転。「下回転」は逆で、バウンドした時に進行方向と逆に戻ろうとする回転。

上回転

または前進回転、トップスピン。



下回転

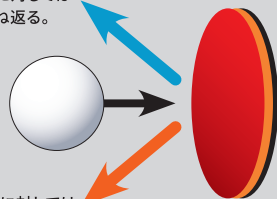
または後進回転、バックスピン。



ボールの回転方向や強さによって、ラケットに当たった時の飛び方が変わる。この回転のしくみを覚えることが上達には欠かせない。下回転のボールに対してラケットをそのまま当てると下に落ちる（下図）。

上回転ではボールは上にはね返っていく。

上回転に対しては上にはね返る。



下回転に対しては下に落ちる。

フリック 台上攻撃の要!

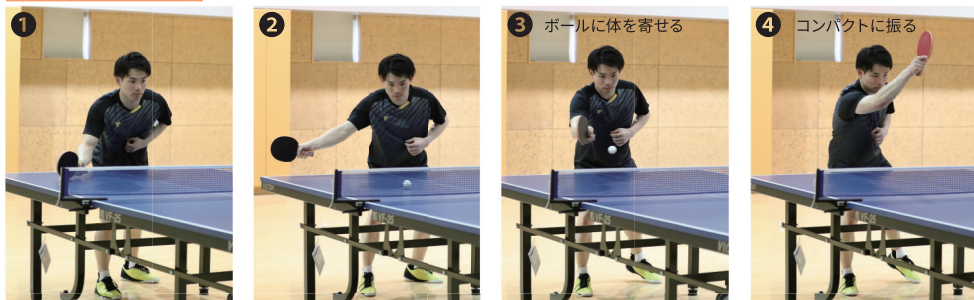
POINT

基本打法はまず写真を頭に入れてから、動画で確認してみよう。

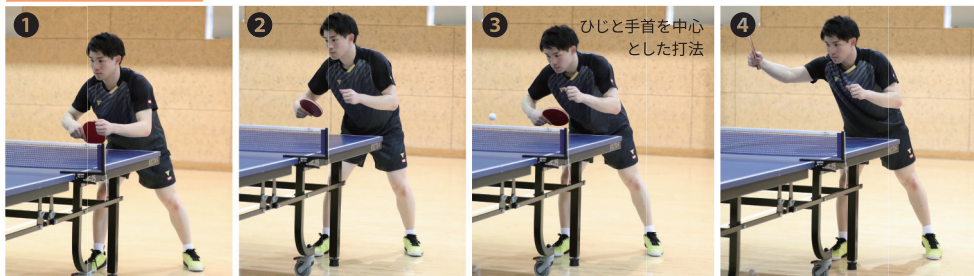
台の上でツーバウンドする短いボールを攻撃する技術。ツツキ同様に、ボールに体を寄せていくことが大事。小さめのスイングで打球する技術だ。

「フリック」とは台の上でぱちんと弾くように打つテクニック。

フォアフリック



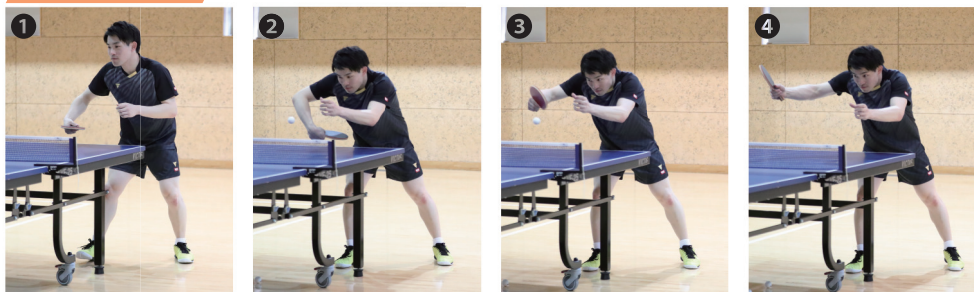
バックフリック



チキータ 曲がっていくような打球

短いボールを横回転のかかったドライブで返す技術。これは世界で流行の技術だが、基本打法を習得してから挑戦してみよう。③のようにひじを上げて、ボールの側面をこすりあげる。

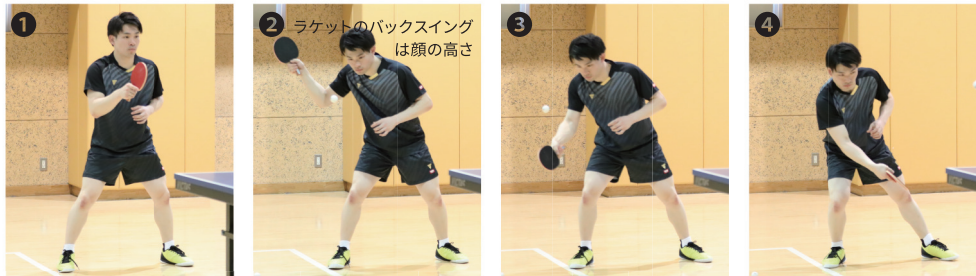
チキータ



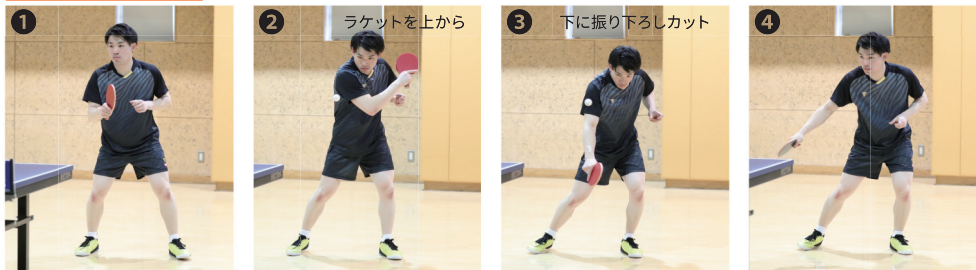
カット 粘り強いカットマンの必須テクニック!

卓球台から距離を取り、下回転をかけて相手のミスを誘う守備的な打法。飛んでくるボールに合わせてラケットを高く引くようにバックスイングして振り下ろす。ボールの後ろ側をとらえて下回転をかけながらボールを打ち返そう。このカットが主軸の守備型の選手が「カットマン」。

フォアカット



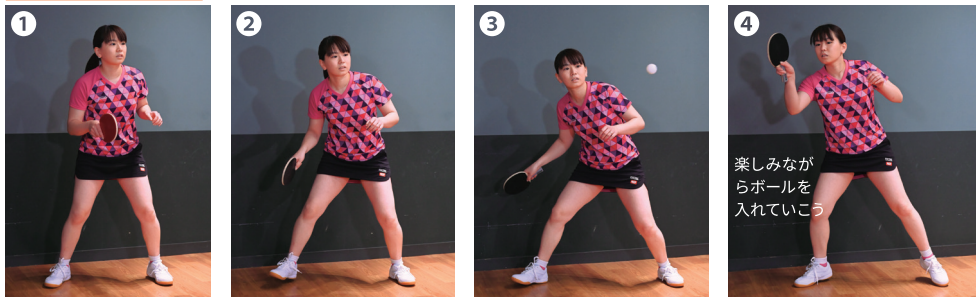
バックカット



ロビング 相手の強打を返す!

台から離れた位置から、高い山なりのボールで返球する守備技術。台から離れた時にボールを飛ばす感覚を覚えるためにも、チャレンジしてみよう。

ロビング



自分に合った「戦型」をみつけよう!

攻撃型

強い前進回転をかける「ドライブ打法」や得点を狙う決定打「スマッシュ」を駆使し戦う攻撃的なプレースタイル。「ドライブ型」や「前陣攻撃型」が攻撃型にあたる。



丹羽孝希

2022年全日本卓球選手権・男子シングルス3位

守備型

卓球台から離れ、ラケットを下へ振り下ろす「カット」打法や相手の打球の威力を利用する「ブロック」打法を駆使し、相手の攻撃を何本も返球するプレースタイル。



兼吉優花

2025年第91回全日本大学総合卓球選手権大会(個人の部)
女子シングルス準優勝

新チームで揃えよう!

VICTAS

EZ CUSTOM



自分らしくカスタマイズ!



- やむをえない事情により、掲載製品の仕様、デザイン、生産国、発売時期は予告なく変更する場合があります。
- 掲載画像の色彩は、実際の製品と多少異なる場合があります。
- 本書に掲載されている写真・イラスト・文章の無断転載は固くお断りいたします。
- 本書の内容は、2026年4月現在の情報に基づいております。

VICTAS OFFICIAL ACCOUNT

X



@victas_inc

Instagram



@victas.inc

LINE



@victas

YouTube



@victas

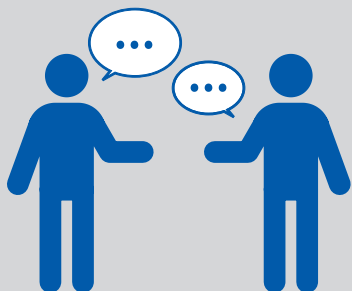
卓球の基本ルール

試合の基本ルールと、サービスのルールを紹介

ゲーム11点制、3ゲーム先取で勝ち

① 試合前にジャンケンポン

試合前のジャンケンに勝った選手は、サービスから始めるか、レシーブから始めるか、どちらのエンド（コート）から始めるかを選ぶ。



② 相手コートに返球しよう

サービス (第1球目)



サービスは、自分のコートに1回、相手コートに1回バウンドさせれば成功。

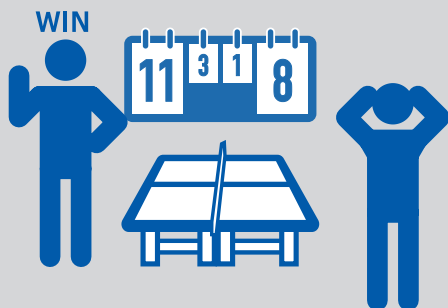
2球目以降



相手の打球が自分のコートにバウンドした後、相手コートにバウンドさせるよう返球。

③ 1ゲーム11点制

サービスは2本交替。先に11得点すると、1ゲームを取ったことになる（ただし10-10以降は2点リードした方がそのゲームの勝者となる）1ゲームごとに選手はコートを交替し、3ゲームを先取した方が勝ち（5ゲームズマッチの場合）。



④ 最終ゲームのコート交替

最終ゲーム（5ゲームズマッチの場合の第5ゲーム）では、どちらかの選手が5点に達した時点で、コートを交替する（チェンジエンド）。

