

サーブの打ち方と基本ルール

卓球のサーブにはルールが明確に決まっています。このサーブのルールを知らないと試合上においてペナルティを取られることもありますので、サーブルールのポイントをしっかりと覚えていきましょう。

サーブの打ち方と基本ルール



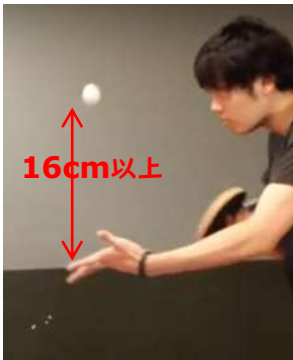
①サーブを出す時は、卓球台より高く、相手よりボールが見えるような位置で、まずはフリーハンドの手のひらの上にボールを置きます。フリーハンドとはラケットを握っていないほうの手の事を言います。

手のひらを広げて、ボールを相手に見えるようにするのがポイントです。

以下は、やってはいけない動作になります。

×NG

- ・手の甲などに乗せる。
- ・ボールを手のひらで包み込んで隠す。
- ・指の間に挟む。
- ・手を丸めてボールを固定する。



②ボールを持った状態で動作を一旦静止します。

③卓球台よりも高い位置から手のひらの上のボールを、ほぼ真上に**16cm以上の高さ**に回転させることなく投げ上げます。

ボールを持った状態で、体を一旦静止してから、トスを上げます。トスはまっすぐ上に16センチ以上、上げるのがポイントです。

以下は、やってはいけない動作になります。

×NG

- ・卓球台よりも低い位置からのトス。
- ・トスの高さが16cm以下。
- ・トスを上げる時、回転をかける。
- ・ななめに投げ上げる。

④ボールが落下中に、自分のコートに1度ワンバウンドするように打ちます。この時に、卓球台の上よりも高い位置で打球することが決められています。

ボールが落下中に、卓球台より高い位置でボールを打ち、卓球台にワンバウンドさせ、相手コートに入れます。

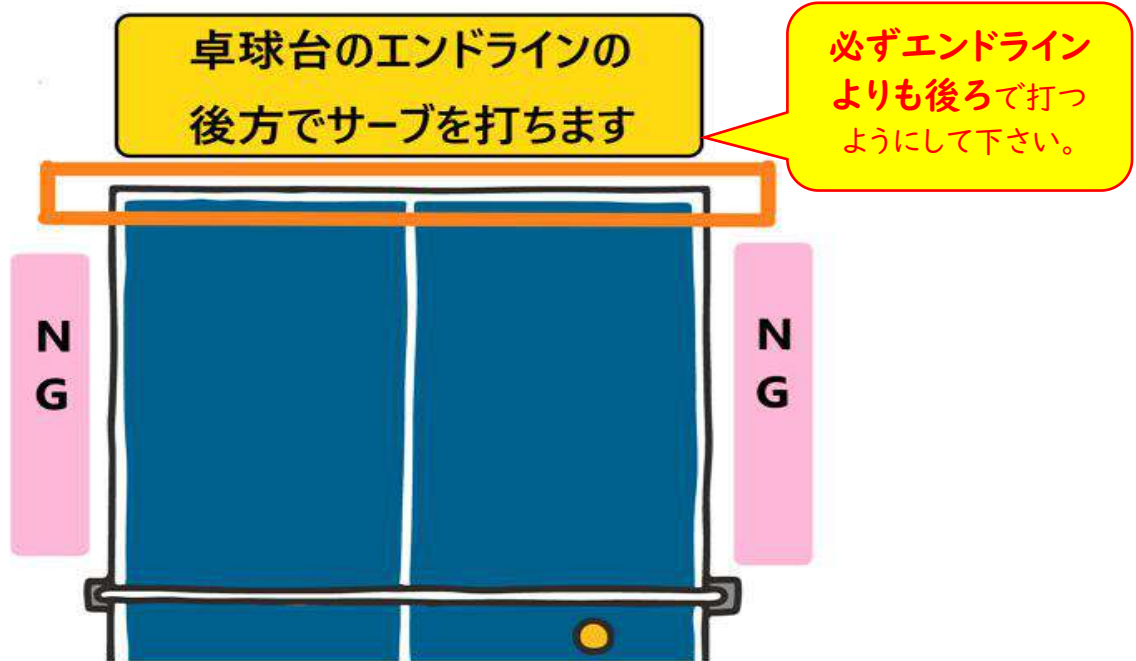
以下は、やってはいけない動作になります。

×NG

- ・ボールが落ちてくる前の打球。
- ・卓球台よりも低い位置で打球。
- ・自分のコート内にバウンドさせてから打つ。

サーブを打つ場所のルール

サーブの打つ場所については、卓球台のエンドラインより後方と決められています。
サイドラインの横などでサーブを打つとルール違反となります。



卓球ルールに基づいたサーブの打ち方まとめ

1. 卓球台の**エンドライン**の後ろに**位置**する。
2. **相手よりボールが見えるように**、卓球台よりも高い位置で、手のひらの上に **ボール**を置きます。
3. ボールを持った状態で**動作をいったん静止**する。
4. 卓球台よりも高い位置から手のひらの上のボールを、ほぼ真上に**16cm以上**の 高さに回転させることなく投げ上げます。
5. **ボールが落下中に**、卓球台よりも高い位置で自分のコートに1度ワンバウンドするように相手コートに入れるように打ちます。