



仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を知りました。



松岡 雅克 さん  
高槻市卓球連盟

幅 広く、奥深く、  
自分に合った楽しみ方で



# 卓球

体力や筋力、運動能力が高くなくても、だれもが気軽に始められ、楽しめるのが卓球の魅力です。軽くて小さなボールとラケット、そしてテーブルがあれば、天候を気にせず、いつでも始められます。オリンピックなどでの日本人選手の活躍も後押しして、競技者が増加しています。

始めるきっかけや楽しみ方は人それぞれ。個人戦、ダブルス、団体戦などの大会も数多く開催されています。自分の年齢や体力に合わせて、取り組み方やプレースタイルを変え

ることができるのも、卓球の親しみやすさです。

初心者の方はまず、ラリーを続けることから始めます。それには、同じフォームで打ち続ける集中力と、ボールの回転や速度を瞬時に見極める確に打ち返す判断力が必要です。最初は簡単にプレーできますが上達するほど、その奥深さに気付きます。打ち方やラバー（ゴム）で回転を変えたり、プレースタイルを攻撃型や守備型にしたり、新しい技を磨いたり。自分に一番合った戦い方に

変えていくのです。さらに心理的な面も重要で、試合には「流れ」があります。気持ちが弱気になって相手の流れにならないよう、精神力も鍛え、自分を鼓舞することも必要です。

卓球は、入口は広く、なおかつ奥が深い。どんな方でも自分に合った楽しみ方ができる生涯スポーツです。まずは一度遊びながら始めてみてください。

## ■卓球を始めたい人は

**問合** 高槻市卓球連盟  
TEL070-8950-2346 (ワタベ)  
**日時** 13:00~17:00 (年6回)  
**場所** 総合スポーツセンター、堤体育館

## ■そのほかのスポーツは

**問合** 市スポーツ団体協議会  
TEL・FAX677-2285、平日9:00~16:00  
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体協議会HP



施設の個人利用：各施設に個人利用日あり。大人300円、小・中学生150円（陸上競技場は大人200円、小・中学生100円）

☎ 037566

※市内在住、通勤・通学の人以外は利用額2倍

総合スポーツセンター／TEL677-8200、古曽部防災公園体育館／TEL681-0031