卓球をはじめる人の 準備チェックリスト

卓球はじめの一歩

1. 用具をそろえる　予算の目安：まず打ち始める一式で約2〜2.7万円（＋卓球シューズ 6,380円〜）

- ☐ ラケット（シェークハンド・木材5枚合板がおすすめ）
  ラケットとラバーは別売りが基本です
- ☐ ラバー 2枚（裏ソフト・コントロール系）
  片面は黒、もう片面は赤など黒とはっきり違う色
- ☐ ラバー用接着剤
  貼り付けはご自分で。水溶性・JTTA公認のものを
- ☐ ラケットケース
  持ち運びと保護に。反りや傷を防げます
- ☐ 練習球（多球）
  試合球は会場が用意することがほとんどです
- ☐ 卓球シューズ（屋内専用）
  体育館シューズより滑りにくい専用品を
- ☐ 動きやすい服装・タオル・水筒
  綿より速乾素材が快適。最初は手持ちの運動着でOK
- ☐ サイドテープ・ラバー保護シート
  あるとラケットとラバーが長持ちします

買い忘れやすいのは「接着剤」です。ラケットとラバーがセットになった商品でも、**貼り付けはご自分で行う**ため、ラバー用接着剤が別途必要です。接着剤・ケース・お手入れ用品まで入った「全部入りスターターキット」なら、これひとつで買い忘れがありません。

2. はじめる前に覚えること

- ☐ ラケットの正しい握り方
  最初のクセは後から直しにくいので、早めに確認を
- ☐ 基本ルール（1ゲーム11点制・サーブは2本交代）
  10対10になったら2点差がつくまで続けます
- ☐ サーブのルール（16cm以上真上に投げ上げる）
  手のひらは開いて静止させてから
- ☐ 試合のマナー（あいさつ・タオルのタイミング）
  タオルは6ポイントごとと各ゲームの終わりに

3. 最初の1か月でやること

- ☐ 素振り 1日10分（フォアハンド）
  鏡の前でフォームをチェック
- ☐ ボール突き（リフティング）100回
  ボールの感覚が身につきます
- ☐ フォア打ちのラリーを10回続ける
  まずは10回が最初の目標
- ☐ ツッツキ・サーブの練習をはじめる
  サーブが入れば試合ができます

くわしい解説は **卓球はじめの一歩**　https://takkyu-hajime.com
（初心者ロードマップ／必要なものリスト／ルール解説／打ち方ガイド／用語集）
用具の購入は **卓球スタートショップ**　https://takkyu-start-shop.myshopify.com

このチェックリストは自由に印刷してお使いください。／価格は2026年8月時点の税込価格です。最新の価格・在庫は商品ページをご確認ください。

© 卓球はじめの一歩