

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7,150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 | ☐ 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 |
| ☐ 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 | ☐ 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 |
| ☐ 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 | ☐ 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 |
| ☐ ラケットケース
持ち運びと保護に。反りや傷を防げます | ☐ 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 | ☐ 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 |
| ☐ 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 | ☐ 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 | ☐ 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 |
| ☐ 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 | ☐ 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 **卓球はじめの一步** <https://takkyu-hajime.com>

（初心者ロードマップ／必要なもののリスト／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7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。

© 卓球はじめの一步