

# クニヒロ卓球 本間新聞

VOL. 67 ~ 5月号 ~



皆さんこんにちははの  
最近急に暖かくなつて  
きましたね。今月も  
クニヒロ卓球で僕達と  
汗を流しましょう。  
33 33 33  
今月21日(日)は、  
クラブ選手権予選とい  
う試合に、菴木・会田・  
本間・山口・涇川。で参加  
してきました。夏の本戦出場  
目指して頑張ります！  
岸ツ・今福・空松。磯は  
すでに本戦出場が決ま  
ております。21日は江野川  
スポーツセンターで開催  
されます。精一杯頑張  
りますので応援よろしく  
お願いいたします。

さあ週末 試合だぞ！  
そんな時！。どのような練習  
をするか。良いのか？。  
①サーブ練習  
サーブはどんな相手と対戦しても  
必ず必要な技術です。1球目  
攻撃手です！。沢山の種類の練習  
をするより、2つ3つ得意な  
サーブを練習すると良いです。  
~しっかり狙ったコースに出せ  
るかの確認が大切ですよ。  
②得意な技術を練習  
試合直前に苦手な所を  
練習するのも大事ですが、  
直前にせまったなかで苦手  
克服できるか？。と考えると  
なかなか難しいと思います。  
それなら、試合で沢山使う  
得意なプレーを練習した  
方が、自信がもてる良いです。  
試合当日、不安な気持ちに  
ならない為にも、得意な  
プレーを磨いて自信をもって  
臨む方が良いですよ。

ただ試合するのではなく、  
頭を使って試合すると言  
いますか、具体的にどのよう  
事を考えるか良いか！。  
①自分がどのようミスしたか  
よりも、どのよう点を取ったか  
の方が大事！。  
点を取られた時には、何が原因か？  
のか？。と考えるのも大事だが、それ  
以上に、どのよう点を取ったか！。  
と考える方が良い。自分の得点  
は、サーブを把握する事で、  
競り合った時には何をすれば良い  
のか？。迷わずにプレーができる。  
②相手の苦手な所をさがす。  
当り前の事ですが、これを難しい  
事ですよ。しかし、①でも  
言いませうが、自分がどのよう  
得点したか？。という得点。バタ  
ンを考えてみると、自然と相手の  
苦手な所が分かってきます。  
~ 実戦で僕が考えている  
事です。是非皆さんも  
考えてみて下さい。