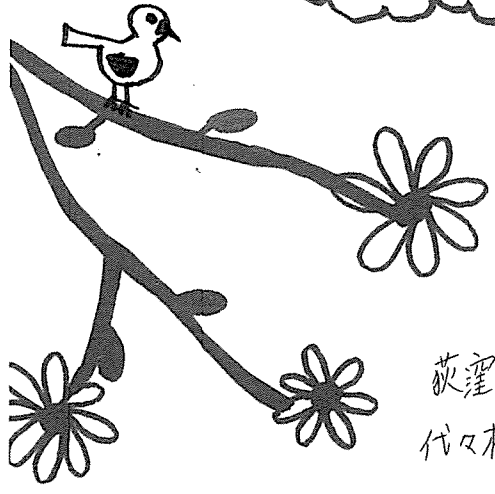


卓球本間新聞

VOL.65



新コーチ 山口慶人の

学館浦安高校 → 神奈川大学 ○型

筋トレが趣味の筋肉マスターです。(笑)

荻窪 → 月・火・金・土
代々木 → 水・木

このようなスケジュールで
個人レッスン・教室を
担当しています。

優しく丁寧なコーチです

左利きで、バック面は表ソフトラバーを使用しています。
左利き対策や、表ソフト対策など必要ですよね。
お時間ある方は、是非山口コーチとレッスンしてみてくださいね。

皆様こんにちは。3月に入りました。花粉がキツイ季節ですが、元気一杯吹き飛ばしましょう。
3月スケジュール
3月20日(月) 祝日の為、お休み
3月1日、東京選手権
岸ツブチ・会田コーチが出演
東京体育館で開催です。
卓球教室、個人レッスン
通常通り行っております。
今月も元気一杯練習しましょう。

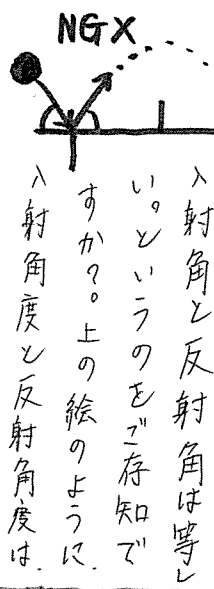
サーブも上手に出す方法...

今月号はサーブも上手に出す方法を伝授していきます。

まずは、サーブを低く出す方法!

当り前の事ですが、サーブが高くなってしまうと、いきなり相手に打ちこまれてしまいます。低くサーブを出す為のポイントです。

入射角と反射角の意識



このように等しくなりますので、これではサーブが高くなってしまう。

為には、上の絵のように、入射角度を低くしなく



まはなりません。叩きつけるように出すと、必ず高くなってしまうので、注意して下さい。

格好を同じにする。

当り前の事ですが、サーブの種類をかえる時に、スタンスやバックスイングをかえて出している人が多いように思います。全て同じモーションからサーブを出せるように練習する。相手がどのサーブがくるかわからないので、効果的ではないので、撮影して、ビデオで確認してください。

鏡の前でフォームチェックしながら練習してみてください。

