



皆さん こんにちは。  
 新年度になりました。  
 少しずつ春らしく暖かくなり  
 春風が心地よい今日この頃、  
 皆さん、いかがお過ごしでしょうか？  
 私本間は、花粉症に苦んでおります。  
 ヤマせては。  
 第6弾本間新聞  
 今月号は、  
 「ドライブ・スマッシュに対しての対応力」  
 相手に攻撃された時の対処法を  
 紹介致します。  
 少しでも参考になればと思います。

## ドライブ・スマッシュに対しての対応力を高める

皆さん、試合などで、相手に打たれたボールも  
 上手に返球できたら良いなと思ったり  
 事はありませんか？  
 私自身、皆さんの口から、  
 「強い球を打たれて返せない」  
 という事をよく聞かれます。  
 ブロックやカウンター練習を、コースを  
 決めてワンコースで練習するとすんなりし  
 できる人が多いです。  
 では、実戦でナゼできないのか？  
 それは、予期せぬコース・予期せぬ時に  
 打たれて、驚いてしまつた為、上手に  
 返球できないという事が多いのです。  
 特に、相手のドライブを、ドライブやスマッシュで  
 打ち返すというカウンターは、  
 とくに使うのではなく、バックには浴びて  
 意図的に使うと成功率が高まります。  
 試合などで、相手に打たれたボールは、とくに  
 カウンターをしようとする、ミスが多く  
 いてしまいます。  
 ブロックでもカウンターでも、相手の打つてくる  
 コースを予測し、待つという事をバガけます。  
 すると、ドライブやスマッシュなどといった、相手  
 の攻撃に対しての対応力が高まります。  
 打たれたら嫌だ、という気持ちでレシーブ  
 するのはなく、  
 「こっちに打たれるなら大丈夫」という  
 気持ちでレシーブすると打たれるのが  
 嫌じゃなくなります。  
 コツで、ブロック・カウンター  
 のワンポイントアドバイス。  
 ブロック・カウンターが  
 上手にできる様になる  
 簡単な練習法を、  
 紹介したいと思います。  
 思います。

我等が 蒼木コ一子 部  
 東京選手権 優勝  
 準備 優勝  
 おめでとう

●ブロック。  
 ・ラケットをあまり動かさない。  
 ・体の近くでボールを受け止める。  
 ・肘を開きすぎない。  
 ●カウンタードライブ。  
 ・コンパクトにスイングする。  
 ・バックスイングを引きすぎない。  
 ・相手の力を利用する為、力が  
 はいらないようにする。  
 ・ラケットの角度をかぶせる。

●練習法。

① ブロック

① クロスに打つても、らったボール  
 をブロックする。  
 ② ストレートに打つても、らった  
 ボールをブロックする。  
 まずは、コースを決めて練習。  
 慣れてきたら、どこに打たれるか  
 わからない状態で練習し、  
 判断力・反射神経を  
 きたえましょう。

① カウンター

① バック側に短いドライブ  
 フォア側にバックキ  
 ヲア側にドライブ  
 カウンター

② バック側に短いドライブ  
 バック側にバックキ  
 フォア側にドライブ  
 カウンター

③ ④ ⑤ ⑥

カウンターは、クロスでも、  
 ストレートでも有効だが、  
 まずは、クロスに打つようは、  
 練習すると良いでしょう。

4月29日(日)教室開催

午前の部 10:00~11:30  
 午後の部 14:00~15:30  
 定員30名 ¥1,500-  
 料金は、お持ち帰り  
 詳細は、STAFFまで

Kuni卓球  
 セール中限定  
 先行予約の方 → 5枚  
 メンバースカード提示 → 3枚  
 お買上げ2000円毎 → 1枚  
 キタダキのポラガン

セールのご案内  
 4月23日~4月29日  
 20%~50% OFF  
 先行予約期間  
 4月5日~4月15日

卓球教室日程  
 4/30(月) 祝日の為お休み。  
 その他の(月)休(土)日  
 教室は、  
 通常通り開催します。

KUNII卓  
 NEWS