

# クニヒロ卓球 本間新聞 VOL.7



皆さんこんにちは。  
花粉症も和らぎ、更に元気一杯な本間です(笑)  
今日の本間新聞は、  
○ステップアップレッスン  
○卓球トリビア  
○卓球のルール  
とリッセルラインナップとなっております。  
どうぞお楽しみください。

「ゴールデンウィークの、  
3日・4日・5日・6日はお休み  
となっております。  
又5月26日(土)も、試合が  
試合の為お休みさせて  
いただきますので、  
お間違いないようお願い  
致します。

## STEP UP LESSON !!

### フォアハンドドライブ

どのようなポイントに注意すれば、フォアハンドドライブの威力や、安定性が増すのか!!という事に關して考えてみます。

フォアハンドドライブは、攻撃の要になる重要な技術です。強くなる為には、フォアハンドドライブの精度を磨くことが欠かせません。

威力と安定性は優れたフォアハンドドライブを打つためには、バックスイングがポイントです。バックスイングを取るときは、腰を右方向にしっかりとねり、右足は重心をかけます。すると右足から左足への重心移動ができるので、威力と安定性が高まります。

バックスイングの時、重心が右足にかかりにくい人は、左肩を右に回すと良いでしょう。すると腰が自然と回り、右足に重心がかけられます。

フォアハンドドライブの時、多くの人が、フィニッシュの形を気にします。もちろんフィニッシュの形も大事ですが、その前のバックスイングの段階で、威力のあるボールが打てるか、安定性のあるボールが打てるかというものは決まっています。できる人も、いまより上手にできない人も、フォアハンドドライブの時も一度バックスイングを止めてみては、いかがでしょうか。

### 卓球トリビア

Q. 卓球の軟式競技は、  
A. かつては行われたが、  
2001年で終了了...

卓球も2001年まで軟式卓球も行われていました。ボールの重さ、硬さ、ネットの高さが大きく違っていました。硬式よりも、4号軽く、ネットは2cm高い17、25cmでした。これによって、速度の低下、回転量の低下が起き、ラリーが続かなくなり、より100年続いた軟式は終了しました。

実は知らない!!

### 卓球のルール

Q. フリーハンドは台に  
ついたらダメなの?!

A. ラリー中は、ラケットをもち、手の、手首より先の部分が台の表面に触れたら、相手の得点になります。

Q. 台などで、体が台の中に入った時、  
肘までは着いても良いのですよ。