

クニヒロ卓球 本間新聞 ★VOL.10★ 2012.8月号



本間新聞第10弾

遂に、2ヶ月ぶりに入りました。

オンラインピックも始まり、楽しみが

日が続きますね！！

◆ コンゴトリビアをひらいて

私は、オンラインピックの真の王者は

産まれました。名前は「翔伍」です。

◆ 人と支えあって、五輪に翔伍は

るような大きな人間になつてほし

◆ いろいろな意味の名前らしいです(照)

◆ さてさて、今日のクニ卓は

◆ 教室のお休みもなく、全て開催

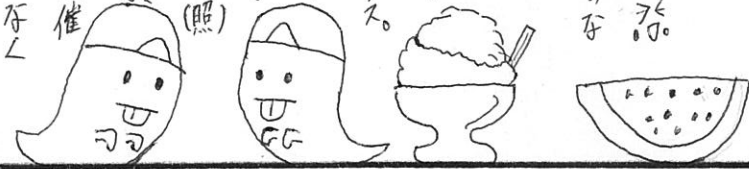
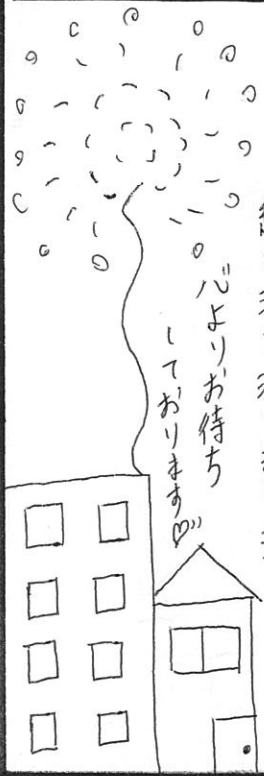
◆ しております。お盆もお休みなく

◆ 営業してしますので、水分補給を忘れず

◆ 一緒に汗を流しましょう。

◆ バッパお待ち

◆ しております



プレーの幅は「守備力」でも広げれる??

「攻撃は最大の防御」という言葉通り、攻撃に磨きをかける方が大多数を占める。相手より先に攻撃することが勝利への近道?とはいっても、相手がいる以上、常に自分が攻撃できるわけではありません。自分が攻め込む時もあるれば、自分が攻め込まれる時もあります。

その時簡単に失点せずに、しのいで得点に結びつける開く鍵になります。

鉄壁のブロック

相手の攻撃を耐えつつも、勝利への道を守備力を高めると、

「相手に攻撃をさせてから、ラリーを組み立てる」「強引に攻撃してミスするのではなく、ゆとりを持ってプレーすることができる」などの戦い方のバリエーションが増えます。安定したブロックを身に付け、プレーの幅をひた回り大きく広げてみましょう。

相手のドライブを、バックハンドでブロックするときのポイントを紹介いたします。

打球前の準備が大事

- 胸の前を目安にラケットを高く構える。 ポイント
- 打球面を軽くかぶせる。
- 腕全体の力を抜き、リラックスした状態をつくる。
- 台から適度に距離をとる。
- 打ち返すというよりは、受け止めるというイメージ。

コーチ陣・試合結果

全日本クラブチーム選手権 in 岡山
▷ 決勝トーナメント⑩ベスト16⑩

新体連全国大会東京都予選会
▷ 東京都代表 △

沢山の応援本当にありがとうございました。
8月5日(日) in 駒沢
東京都卓球連盟 1部リーグ戦 巧いも応援 30分 お願いは。

シェーク

- ひじを体から適度に離す。
- ラケットの先を斜め上に向ける。

ペン

- ひじは体につけて固定する。
- ラケットの先を斜め下に向ける。

シェークの方もペンの方も、体の正面で打球できるように足を運びましょう。相手に攻撃されることがイヤにならず、今までよりも気持ちよくプレーすることが出来ます。△