

# クニヒロ卓球 本間新聞

2012-11-1

VOL-13



本間新聞第13弾。  
皆さんこんにはは。涼しいを通り越して、寒い季節になりました。体調管理には充分にお気を付けて下さい。  
今月の本間新聞は、11月26日から始まります。「大感謝セール」の案内と「前後のフットワーク」についてです。不明な点などがございましたら本間まで、お問い合わせ下さい。  
★コーチ陣 試合の案内★  
11月3日は「東卓リーグ(2部)」  
11月23日(金)～25日(日) 新体連全国大会  
東大和市民体育館  
主目森県エエグアリート  
応援よろしくお願いします。  
11月は3日は、23日(金)祝日の為お休みとなります。24日(土)は定員割の教室を開催します。詳しくはスタッフまでお願いします。

本間新聞第13弾。  
皆さんこんにはは。涼しいを通り越して、寒い季節になりました。体調管理には充分にお気を付けて下さい。  
今月の本間新聞は、11月26日から始まります。「大感謝セール」の案内と「前後のフットワーク」についてです。不明な点などがございましたら本間まで、お問い合わせ下さい。  
★コーチ陣 試合の案内★  
11月3日は「東卓リーグ(2部)」  
11月23日(金)～25日(日) 新体連全国大会  
東大和市民体育館  
主目森県エエグアリート  
応援よろしくお願いします。  
11月は3日は、23日(金)祝日の為お休みとなります。24日(土)は定員割の教室を開催します。詳しくはスタッフまでお願いします。



## ～基本を正しく身に付けよう～

### 前後のフットワーク

まず、卓球というスポーツは、前後左右に激しく動くスポーツです。左右への動きは、自然と足(体)が反応して動くことができます。しかし、前後の動きは、足の動き方を意識しないとなかなか動くことができません。卓球は左右の動きと同じ位前後の動きが必要となります。そんな前後のフットワークのポイントを紹介します。

- ① 右足を小さく1歩後ろに引く。この時つま先が外側を向くように注意する。
- ② 小さく引いた右足で床をけるようにして、2歩目で左足を下げる。右足で床をける強さで移動幅を調節する。
- ③ 左足を下げたところで、3歩目で右足を後ろに送ります。
- ④ 後ろに送った右足を着く場所で、打球位置を決める。
- ⑤ 右足に重心を乗せながらバックスイングをはじめます。

#### ※ポイント※

前後の動きは、左右の動きに比べ、不慣れの為、より多くの練習が必要となります。焦らず、マスターしましょう。体が反らばり、1歩目の足の向き。この2つが非常に大切なポイントとなります。

## クニヒロ卓球 大感謝セール

11月26日(月)～12月1日(土)  
先行予約期間：11月5日(月)～16日(金)  
店内の商品！カタログに載っている商品！  
20～50% off

大抽選会開催  
先行予約 → +2回  
会員証提示 → +1回  
¥3,000お買い上げ → +1回  
豪華商品プレゼント！ハズレなし！

岸川聖也選手 サイン入りTシャツが当たる！  
セールチラシの裏面にあるクイズに答えて全問正解者の中からプレゼント！  
答え(ヒント)は、クニ卓の入り口にあります。

問4 本間の目はどんな目？  
ヒント --- → 似てなくても、本間が認めればOK  
絵を書くようにしてください。