

クニヒロ卓球

本間新聞

皆さんこんにちは。

早いもので2013年

もう一月が経ちました。

今月も「本間新聞」

お楽しみ下さいませ。

2月は、11日(月)が祝日の

為、お休みとなっております。

ます。お間違いない様、お気

を付けて下さいませ。

ココデーフ。2月28日(一)

本間の誕生日です。益ニヤリ

ちなみは、3月1日(一)は、国広

コーチの誕生日です。

2月3日(日)は、K.H.I.卓球

ルス大会です。参加の方は、

場所などお間違いない様

お気を付けて下さい。



卓球頑張りますよー



大会前の準備♪♪♪

- ※ 沢山の方はインタビューしておきました。
- 大会直前♪ 1週間前～前日まで...♪
- 打球点やフォームの確認をしっかりとる。
- 新しい技の練習だけでなく、できることをしっかりと練習する。
- 大きな技術(ドライブ、スマッシュ)よりも小さな(ツッツ)技術は負けない。
- 卓球用品の手入れ。大切に使用する。
- 体調管理。卓球以外の所でトラブルを起さない。

大会当日♪ 試合までの準備♪

- アップをしっかりとる。体を温める。
- 練習でガンガン打つ。ストレッチを沢山する。
- 良いイメージ! 勝つパターンを沢山考える。
- 自分よりも強い選手の試合を沢山みる。
- 気持ちを落ち着かせる為に音楽をきく。

※ あくまで色々な方(トップ選手)の意見ですので、絶対という訳ではありません...。自分なりのルーティーンをみつけてみて下さい。

コーチ陣・試合予定・2月

2月11日(月) 新体連王座決定戦 in 中野
2月17日(日) 全関東社会人 in 千葉

3の日に向けて、頑張る練習を積んでいきます。皆様応援よろしくお願いします。

★ 2013・全日本選手権・ランキング★

男・シングル 女・シングル

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. 丹羽 孝希 (静山田) | 福原 愛 (ANA) |
| 2. 水谷 隼 (beacon.LAB) | 石川佳純 (全農) |
| 3. 松平 健太 (早稲田大) | 松澤茉莉奈 (淑徳大) |
| 4. 大矢 英俊 (東京アト) | 藤井 寛子 (日本生命) |
| 5. 岸川 聖也 (スズケン) | 小野 思保 (日立化成) |
| 6. 張 一博 (東京アト) | 田代 早紀 (日本生命) |
| 7. 松平 賢二 (協和発酵) | 岡本真由子 (サンリツ) |
| 8. 平野 友樹 (明治大) | 藤井 優子 (日本生命) |

男・ダブルス 女・ダブルス

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. 松平 健太 (早稲田) | 藤井 寛子 (日本生命) |
| 丹羽 孝希 (静山田) | 若宮 三紗子 (日本生命) |
| 坂本 竜介 (協和発酵) | 小野 思保 (日立化成) |
| 2. 空原 弘光 (キーン) | 森 蘭 美味 (日立化成) |
| 水谷 隼 (beacon.LAB) | 池田 好美 (東京) |
| 3. 岸川 聖也 (スズケン) | 平野 啓子 (富士大) |
| 張 一博 (東京アト) | 根本 理世 (中央大) |
| 4. 高木 和 卓 (東京アト) | 北岡 エリ子 (中央大) |

ミックスダブルス

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 田添 健太 (希望が丘高校) | 2. 吉村 真晴 (愛工大) |
| 前田 美 優 (希望が丘高校) | 石川 佳純 (全農) |