

本間新聞第21弾

暑い季節になってまいりました。

体調管理には気を付けて

僕達と一緒に卓球して汗を流  
いましょうね

さて、今回の本間新聞

は、「サーブ」について書  
いてみたいと思います。

相手が嫌がるサーブとは？  
少しでも皆さんにイース  
トアップが増えればいい  
と思います☆

7月は15日(月)祭日の為

萩達・代々木共にお休みな  
いせていただきますので

お間違いのない様によろし  
くお願いいたしますね

尚7月13日(木) 梅雨イベント

卓球教室 スタンプ2倍

開催しておりますので

雨が降っても...

是非クニヒロ卓球へ♡

# 試合で有効な ナイス!サーブ

## ● 回転量に差をつける!

★ マインドコントロール  
回転量のイメージ...

下回転なのか？ 上回転なのか？ わからない！ というサーブ  
どちらも強い回転をかけようとする時、ボールの「はずみ」や「きょう  
で」バテてしまう事が多い... そんな時！ 下回転が「ずごく」切れぬ  
は、その回転量が「イメージ」なり、わずかな上回転でもう一つのボールが  
返ってきやすくなる！

## ● 長短の変化!

★ ショートサーブと思わ  
せといて、ロングサーブ

長いサーブが「くる」思っレシーブを構えている相手に対して、ショートサーブ  
は、効かないことが多い。いかに、ショートサーブを、しっかりと出せるか！  
ショートサーブを見せかけてロングサーブを出せるかが大事。ショートサーブが「くる  
」思っレシーブを構えている相手に対して、ロングサーブは、バツグンにたく♡

## ● コースを狙う!

★ 相かく色々なコース  
を狙う。

当り前のことだが、細かくコースを狙うことが大切！ フォア側・バック側、  
だけでなく、ミドルボリのバックなど、決まのコースに狙えるようにすることが大事！  
レシーブは、非常に、せわらかいタッチが重要！ 少しコースがかわるだけで、  
その感覚は、ガラッとかわる！ 又、フォア前などを多様すると、相手の構える  
位置などがかわったので、その後のサーブもききやすいよ

さあ皆さん！ 今回は、この3つですが、他にも、有効なサーブは、山ほど  
あります。サーブは、絶対に必要です。どうせなら、人より少しでも上手に！

わからないこと！ 質問などありましたら、  
本間まで、ドシドシぞんぞ♡

それでは！ 今月も、レベルUP☆

