

皆さんこんにちは。夏の暑さもやわらぎ、過ごしやすい日になってきましたね。今月も楽しく卓球頑張りまはうね。

この度、クニヒロ卓球は、10月で10周年となります。皆様に支えられ、ここまでやってこれたこと、スタッフ一同感謝しております。これからもう宜しくお願い致します。私本間自身、クニヒロ卓球でコーチを始め、更には、9年目になります。私自身まだまだですが、これからも沢山勉強して、磨きをかけていきたいと思っております。これからも宜しくお願い致します。さてさて、今月号では、試合前・試合中の思考について書いてみました。これは、私本間が心がけて実践しているものです。是非読んで下さい。

### 試合中・何を考えながらプレーするの？

試合中に頭をっかう、とよく言いますが、具体的にどんなことを考えながらプレーすると良いか？

①相手の苦手な所をさがす。  
まず、自分がポイントをとった時に、どのように得点したのか！これを考えると相手の苦手な所が分えてくる。相手の苦手な所がわかったら、こちらが攻める。

②自分がどのように得点したのか！  
覚えておく！プラス思考。  
点数をとられてしまった時に、これがいけなかった！と考えるよりも、自分が点をとった時に、なにが良かったのかと考える人が少ない。得点パターンを考えると、ここで攻め合った時に、何をしたら良いのか迷わずにプレーできる。

# 卓球、試合前・どんな練習をしたら良いの？

このコーナーでは、私本間が実践している練習法です。①苦手な所よりも、得意な所の練習を沢山する。試合前に苦手な技術も練習しても得意になるというのには、難かしい。ならば得意な所を沢山練習して、自分に自信をもつという方法が大事なのでは？と考えます。

②サーブ・レシーブの練習を沢山する。  
試合になり緊張して、サーブが入り、一番練習通りにできなくなったり、技術が良一度、試合前に確認した方が、試合前はネガティブになりやすい。ポジティブに練習しましょう。

## クニヒロ卓球・NEWS

- 10/5(日) クニ卓秋祭り ... バタフライ卓球道場 9時から受付開始となります。参加される方！よろしくお願ひします。
- 10/5(日) クニヒロ卓球10周年記念パーティー ... 阿佐ヶ谷 18時から受付開始となります。参加される方！楽しんで下さい。
- 10/13(月) 祝日の為お休みとなりますのでお間違ひのない様お願い致します。
- 10月末には、毎年恒例！ハロウィンイベント開催します。お楽しみに～

# 30

## 新刊