

7ニヒロ卓球 2015

本間新聞 新聞 VOL.39



明けましておめでとうございます。
 本年もよろしくお願ひ致します。
 さてさて、2015年に突入ですね。

2015年も皆様にとっても幸せ
 あふれる、素晴らしい一年になります
 よう、クニヒロ卓球 スタッフ一丸と
 なって、努めていきたいと思ひます。

皆様、2015年の目標は決めましたか？
 ここで私本間の目標を発表します。

★毎日柔軟をする。

★全国大会優勝

新年



という目標をたてました。
 とにかく身体が硬く、ケガが多いので、
 ケガをしない為にも毎日柔軟をしま
 うと思ひます。コーキとしてだけで
 なく、選手としても、日々の練習を

賀

大団に、全国大会優勝を目指して
 頑張りたいと思ひます。

謹

皆さんも何か目標をたててみて下
 こい、益目標をたてると、より充実した
 練習ができるようになりますよ。

★

2015年もケガなく、楽しく
 卓球頑張ります。ようね。
 本年もクニヒロ卓球、そして本間
 新聞をどうぞよろしくお願ひします。

上手にロングサーブを

出すコツ



ロングサーブは、とても有効なサーブだが、コース、
 スピードがあまくなること、相手にとって、チャンス
 になってしまふ。そこで、どのようにしたらスピー
 ドのある、良いロングサーブが出せるか？その為の
 コツを紹介します。

1. トスに合わせ、微調整して体の近くで打球
 基本になります。これは、ミートの精度を高める為
 に、ロングサーブでは必須になります。

2. インパクト時、手首の角度を固定する。

これは、台への入射角を一定にするのと狙った
 コースに送球する為に必要な。

3. 左足を下に踏み込む

威力を出す為には踏み込むが、
 前に踏み込むと入射角が狂い
 やすい。下半身に力を入れると

上半身はリラックスしやすくなり、
 必要以上に腕の力にたよるな
 りで出せる。

4. おそれず思いきって

必あくまでワインポイントです。
 れが、わからない事があれば、質問
 して下さいね。

