

クニヒロ
卓球

本間
新聞

VOL.45
7月号

7/18(土)19(日)は、
相模原にマ.全日本クラブ選手権!
岸川・今福・豊松・星 等で参戦です!
優勝目指して、日々練習しておりますので
応援よろしくお願ひしますよ!
7/20(月・祝) 祝日の為お休んで下さい!
江戸川スポーツセンターにマ.卓球リーグ
岸川・会田・本間

シングル・ダブル、
男・女共に優勝は中国人!
日本人結果
男シ 2位 吉村 男ダ 3位 森蘭・大島
男シ ベスト8 村松
女シ ベスト8 石川・若宮
U-21男シ 優勝 大島
アンダー21・若手部門
では男子がベスト4独占。
この調子で中国を破って
ほしいところですね。

予約制
卓球教室

教室梅雨バント

荻村杯結果

開催中!

7/4(土)7/18(土)

6/29~7/18

7/1~7/7

コーチ陣が試合などで人数が少ない
為予約制となります。
また空きがありますので受付までお
問い合わせ下さい。

雨の日スタンプ
2倍!

詳細は店内
ポスターにて。

雨が降らなくても
大抽選会!

左右のフットワーク★ポイント

まず始めに、フットワークというものは、どのよう
なフリースタイルの選手でも、必ず必要で技術で
ある。フリースタイルも年齢も様々ですが、
上手になる為には、スムーズな素早いフットワーク
を身に付けることが欠かせません。

① 動き出しやすい姿勢で構える!

まず早くフットワークをする為には、両足のヒザ
を軽く曲げ、いつでも動き出せる姿勢を保つ
ことが大事。

② 目線の高さを変えないように動き、
体の上下動をできるだけ抑える。

上下動を抑えることがスムーズに動く秘訣。
左右に動く時に、上下動をしましちゃうと、その分
横に動く力が弱くなり、フットワークが遅くなる。

③ なるべく低い姿勢を保つ。バランス!

低い姿勢を保つことで、体のバランスが
保ちやすくなる。急な動きが求められる
スポーツなので、低い姿勢でバランスを保つ
ことが大事。

④ 大きな動きと小さな動きが必要!

端から端へと振られたり、ミドルをふかれたり、
卓球では大きな動きと小さな動きが必要で
最初は、半面でのフットワーク練習。動きに慣れ
てきたら、全面でのフットワーク。更には、全面と
少しずつペースを上げたりと良いでしょう。
ご不明な点は…本間まで…♪