

# HAPPY NEW YEAR

明けましておめでとうございます。今まで以上に皆様の顔から笑顔が溢れる  
素敵なお店づくりを目指し、日々精進してまいりますので、本年もよろしくお願い致します。  
さまざま、昨年と同じことを書いていると思いますが、皆さん！今年の目標は、なにか  
決めましたか？僕の目標は！・全国大会優勝(昨年達成できなかった)・体調不良で休まない...  
この2つにしました。2015年は、全国大会ベスト8という結果で終わってしまい、優勝できなかった  
ので今年こそ優勝したいと思っています。その為、レッスンだけでなく、自分の練習も頑張ります。  
もう一つ、パパになったし、より一層体調管理をしっかりとし、皆に迷惑をかけない様にしたいです。  
皆さんも何か目標をきめてみてください！目標に向かって努力すると達成感がたまりませんよ。  
盛りあえます！2016年も健康で笑顔一杯で皆様と卓球で“きれは”と思っています。

クニヒロ卓球  
本間新聞  
VOL. 51  
2016年

## ♪ ロングサーブも上手に出すコツ♪

～申年～

- ★打点を低くする！まずはこれが一番大事です。多くの方が打点が  
高くなり、ボールのバウンドも高くなって速いロングサーブが出せません。  
まずは、ボールがしっかりと落ちるまで待つ、打球する様にしましょう！
- ★インパクトの時にしっかりと手首を固定する。インパクトの時に打球面  
が固定されない、狙ったコースに打てない。更に、スピードも出しにくくなる。
- ★コース取りを工夫する。左右に打ち分けるのは当りまえだが、その中でも、  
サイドを狙ったり、ミドルもかなり有効です。スピードの速いサーブをミドルに出すと、  
体勢が整わず、フッターが多いので、ミドルも狙うと良い。

★フォア前に短いサーブを出した後が効果的！・きいてるサーブの後に出す。若干なサーブをどう返すか考えらる時が狙い！

