

「基礎練習のポイント！」

博士式は、練習課題の特性から目的を理解して取り組みます！

●フォア打ちとバックの共通課題。

トップスピンでの打球コントロール。打球速度と安定した回転量。打球面の明確化！

フォアハンドのテーマ「強打と連打」を意識した基礎作り

バックのテーマ「バックハンドとショートの違い」を理解！

バックハンドはフォアと左右対称理論。打球構造は対象に！順手逆手の差を理解！

ショートは伸縮運動！「連打の効率とインパクト打法」を理解！

●フォア・バックのツツキの共通課題。

回転の世界を理解！「ツツキを制すものは卓球を制す！」

バックスピンを理解する。バックスピンとは進行方向と逆側に回転する打球！

存在意義を理解！「バックスピンの活用から素人と玄人との境界線！」

バックスピンは打球面を調整して返球する！よって専門知識での返球が必要！

回転をかける技術をカットボールと表現する！

フォアでもバックでもカットボールの技術向上には「連続返球が必要！」

クロス打ちでお互いに安定した回転の量で返球する事が大切。回転の軸や返球速度まで安定できればツツキ技術としては合格。

フォアのツツキは「コーチ泣かせ！」と言ってとても難しい。

バックと課題は同じなので、フォアが難しければバックから練習する！

バックができればフォア側にラケットを倒し、左右が対象になるように練習する！

ツツキ全般のテーマ「実戦ではレシーブを作るための基礎」

実戦では、必ずしも強く回転を掛ける必要はない！が、回転を掛けることで得点の理由がある場合は切る！レシーブの意図とツツキ練習の課題は違いがあるので目的を忘れないように練習する事が大切！

●練習項目 4 大項目の目的と共通点

すぐわかるのは、2つ一組の共通点。「上回転」と「下回転」のグループ、「フォアハンドでの上回転と下回転の処理」「バックハンドでの上回転と下回転の処理」はよく気が付くが、4項目の共通点は？「全て返球を逆回転にしている事！」この正転逆転の法則が基礎に含まれているという事は、打球には欠かせない法則であって反発する効率を高めるには欠かせない法則を基礎から学んでいる。

