

四日市農芸卓球部部報

2017年
2月4日
第5号

県卓球選手権

1回戦

一尾vs小菅(上野) 0-3 永谷vs落合(津) 3-0

2回戦

結城vs堀(松阪) 0-3 百中vs中村(宇山) 3-0 石田vs横田(皇學館) 1-3
永谷vs伊藤(ケンちゃんズ) 0-3

3回戦

百中vs上山(白子) 1-3

県新人大会II部

男子2回戦

石田vs荻須(四商) 3-1 百中vs北田(上野) 0-3

3回戦

石田vs堀津(津工) 0-3 石田はベスト32

女子2回戦

中村vs丹羽(桑西) 0-3 須崎vs森本(四日市) 1-3



県新人大会学年別

2年男子1回戦

結城vs田中(久居農林) 1-3 一尾vs上谷(皇學館) 0-3 百中vs倉阪(伊賀白鳳) 3-0

2回戦

百中vs加藤(四日市) 2-3

1年男子1回戦

来シーズンに向けて

今年度の大会が全て終了しました。2か月間は試合がないので、今まで着手できなかった課題などにも取り組み、大きく改善する良い機会ともなります。これからやるべきことはマンダラートシートで各自整理しましたが、大切なのは「勝ちパターンを一つでも多く作ること」です。「これなら勝てる」と言うパターンは誰もが持っていると思いますが、当然相手も持っている訳です。

どちらがその勝ちパターンを多く持っていて自分のペースに引き込むことができるかで勝負が決まります。

特に意識をして欲しいのが劣勢に立たされた時に、どう対処するかです。点数・セットを取られて追い込まれた時、苦手なタイプと当たった時、苦手なボールでの戦いとなった時、そんな時こそ真価が問われるポイントです。「ピンチはピンチ」で終わるのか、「ピンチをチャンス」に変えるのかはこれからの練習の取り組み次第です。

マンダラート

緊張感	ハリのある声	切實な準備	フォームライク	叩き入れ	コース(ワイド)	常に集中	本意読む	相手のミス調べる
何事でも	雰囲気良くする	手はやり準備と行動	桃戦構い	攻めの姿勢	フリック	他事と考えない	手はやり判断	かまえない位置
意見もいかに述べる	メリハリ	定期的なミーティング	キキータ	バックドライブ	回り込みドライブ	切り直し練習	頭を常に回転	小さなミスステップ
自分の意見をしっかりと主張	ボクシング思考	多少の文句は絶える	雰囲気良くする	攻めの姿勢	手はやり判断	1プレーずつ何分と意識	一球で多く打てるように努力する	時間内に収めるメニューを覚える
一人で抱え込まない	メンタル強化	マイペースになる	メンタル強化	団体	意味のある練習	ムダな動きをしない	意味のある練習	自分の得意不得意を知る
適度に適当になる	実戦を大切に	規則正しい生活	キレのあるフォーム	美しいフォーム	個人ベスト8	短期間の目標をもつ	自分のノートは毎日見直す	締めない心
始めのフォームと丁寧にやる	スワット	大きな反復横とわ	普段の姿勢	肩強化	ブレの中の前体姿勢	雰囲気良くする	攻めの姿勢	手はやり判断
足のわがまをうかがせろ	靴のあるフォーム	足首強化	良いプレーは感覚はメモする	美しいフォーム	腰強化	メンタル強化	個人ベスト8	意味のある練習
フルメンバー	足先フォーム	小さな反復横とわ	自分にあつたフォームを覚える	家でスワット	木もも足首強化	キレのあるフォーム	美しいフォーム	守りの姿勢