



シリーズ
レジェンドの技
Technique of the Legend

好評発売中!

中学から卓球を始め、
ペンホルダーの“木べら”を経て、
高校から粒高攻守の道を
歩み始めた海津富美代。
周囲に手本のない戦型を、
創意工夫で突き詰め、
2度の五輪出場を果たした、
ペン粒高ブロック主戦型のレジェンド。
その極意が今、
本人の実演と解説で蘇る。



魂の粒高ブロックで2度の五輪出場
Kaizu Fumiyo, the secrets of long-impulse defense
ペン粒高攻守の極意
海津富美代

海津富美代
ペン粒高攻守の極意 DVD

CONTENTS

- 基本姿勢とグリップ
- ブロックの基本と応用
- 安定性とスピードを求めるプッシュ
- サービス&レシーブ
- 粒高によるスマッシュ
- 長短と変化による連係プレー
- ペン粒高選手へのレッスン
- レジェンド・インタビュー



[解説・モデル]
海津富美代
Supervise & model by Kaizu Fumiyo
92・96年五輪日本代表
89・91・93年世界選手権日本代表
旧姓・山下



■ 商品番号 : D-086

価格 : 3,500円+税

■ 収録時間 : 約 75分