

23 Pick Up **ピックアップ**  
日本卓球界を牽引した闘将/ラクザXソフト/スクールトレーニングボール/ZX-GEAR OUT/ビュロット  
ワールドニュース

37 **T2 DIAMOND 2019 マレーシア**  
**卓球革命、始まる。**

唯一無二のプレイヤー

53 **林昀儒の成長を探る**

団体戦の要はココだ!

65 **3カ月で変わる! New**  
**ダブルス超上達法**

77 **楊玉華 幻惑の縦回転SV [後編]**

87 **進化するT** nojima T. League 2019-2020  
直前特集〈各チーム紹介〉

99 〈邱建新 伝授〉試合は戦術で勝つ  
**最強的Q兵法 Vol.8**

107 **全日本ホープス・カブ・バンビ in 兵庫**

114 **全日本実業団 in 和歌山**

120 **全国レディース in 山梨**

126 **ITTFパラ卓球 ジャパンオープン2019 東京大会**

131 記録 [パラ卓球/全日本ホープス・カブ・バンビ/全日本実業団]

142 保存版 全日本ホカバ ベスト4 一覧 (1981~2018年度)

146 記録 [全国レディース]

148 **東京五輪への道 New**

151 **ザ・ブランド 第6回 [ドニック]**

**Goods 特集**

159 **卓球ライフがアガる! 名脇役グッズ**

168 **我ら、ペンホルダーズ**

174 **俺のラージ**

■ 連載 ■

- 136 モンダイは指導者だ  
第39回 用具と戦型の見直し
- 138 もうメンタルで悩まない!  
第39回 積極と無謀の違いとは
- 140 イラストで見る ルール早わかり  
Vol.20 正規のリターン その2
- 180 王国タイムアウト!
- 183 選手に聞いた! 用具のこだわり  
④ 森田彩音(中央大)
- 185 コラム [記者席からの目線] ④ 稲垣康介
- 186 浅葉克己のひとりピンポン外交 Vol.192
- 187 奇天烈逆も~ション その158 伊藤条太
- 188 王国通信
- 194 World Express ワールド通信
- 197 王国ポスト
- 198 全国各地の大会カレンダー
- 204 全国各地のラージの記録
- 206 全国各地の記録
- 213 読者プレゼント
- 214 バックナンバー入手方法
- 216 DVD誌上販売
- 218 次号予告/編集後記

Book in Book

**よーいドン! 卓球 Vol.5**  
Let's Ping Pong!!



3カ月で変わる! ダブルス超上達法



全日本ホープス・カブ・バンビ  
(6連覇達成の松島輝空)