

# DVD『羽佳純子のカット教室 中級編』解説

## 卓球王国

☆：字幕   ★：ナレーション

### [LESSON 1 一歩進んだツッツキ]

#### ●角を狙うツッツキ

##### 角を狙う FH ツッツキ

##### 角を狙う BH ツッツキ

☆バウンドの頂点で打球。打球したい方向にラケットを運ぶ

★相手コート<sup>コート</sup>の角を狙うツッツキです。サイドラインを切るくらいの厳しいコースが理想で、相手を動かしてチャンスを作るために重要な技術です。打球したい方向にラケットを運ぶイメージを持つといいでしょう。打球点はバウンドの頂点近く。打球点を落とすと効果が半減するので注意しましょう。

#### ●深いツッツキ

##### 深い FH ツッツキ

##### 深い BH ツッツキ

☆打球点をやや落として、ボールをしっかり送り出す。相手の浅いボールに対しては、足を早く前に運んでから、バウンドの頂点付近で打球

★相手コート深くに運ぶツッツキです。ストップと組み合わせ、「長短の変化」で相手をゆさぶることができます。映像のような相手の深いボールに対しては、打球点をやや落として、ボールをしっかり切って前へ送り出します。相手の浅いボールに対しては、足を早く前に運び、バウンドの頂点近くで打球すると良いでしょう。

#### ●ストップと深いツッツキ

##### BH ストップ

☆相手の浅い(短い)ボールに対し、足を前に運び、ラケットをボールのそばに先に運んでから打球

★ストップをする時は、素早く足を前に運んでから、ラケットを思い切ってボールのそばに運ぶことがポイント。そして打球の瞬間はラケットを前に押し出さず、勢いを殺してボールを運びます。ラケットを前に運ぶタイミングが遅れると、逆に打球時にラケットを前に押し出してしまうため、短くストップできません。

#### BH ストップと深いツッツキ

☆深いツッツキにストップを混ぜると有効

★バウンドの頂点後に打球する「深いツッツキ」ばかりでは、相手に慣れられてしまうので、時々ストップを混ぜられればベターです。特にツッツキのラリーから、相手がドライブしてこようとするタイミングでストップができれば、非常に有効でしょう。

#### FH ストップと深いツッツキ

☆ストップではバックシングを取らずに打球。ラケットの先端寄り、下寄りで打球

★短く止めるには、ラケットを早いタイミングでボールの後ろに運んだ後に、バックシングを取らずに打球すること。そしてラケットの中心ではなく、やや先端寄り、やや下寄りの位置で打球すると止めやすいでしょう。

#### ●切る／切らないツッツキ

##### 切る FH ツッツキ

☆ツッツキは、まずは切って強い下回転をかけることをマスターしましょう

##### 切らない FH ツッツキ

☆切る感覚をつかんだら、切らないナックル性(無回転)のツッツキにも取り組みましょう

##### 切る FH ツッツキ

☆ラケットの下のほうで打球。リラックスしてシングし、当たる瞬間だけ少し力を入れる

★切るためには、ラケットの進行方向の先のほう、つまりラケットの下のほうでボールをとらえるイメージで打球します。リラックスしてシングし、当たる瞬間だけ少し力を入れて、一瞬鋭くラケットの先端が回るようにします。

##### 切らない FH ツッツキ

☆ラケットの上のほうで打球。手首を固定し、ボールを前に押し出すように打球

★切らないようにするには、ラケットの進行方向の後のほう、つまりラケットの上のほうでとらえます。手首の角度を固定しながらシングし、ボールを前に押し出すようなイメージで打球します。

#### (切る／切らない FH ツッツキ 2画面超スロー)

☆ラケットに当てる位置、ラケット面の角度、シングの鋭さが異なる

★切る時、切らない時で、全体的なフォームはほぼ同じにして、ラケットに当てる位置、ラケット面の角度、シングの鋭さによって、ツッツキの回転量に変化をつけます。

## 切る BH ツツキ

### 切らない BH ツツキ

#### (切る／切らない BH ツツキ 2画面超スロー)

☆ラケットに当てる位置、ラケット面の角度、スイングの鋭さで、切る／切らないの変化をつける

★バックハンドもフォアハンドと同様に、全体的なフォームはほぼ同じにして、ラケットに当てる位置、ラケット面の角度、スイングの鋭さによって、ツツキの回転量に変化をつけます。

### 切る／切らない FH ツツキを交互

☆切るツツキ→切らないツツキの順でマスター。最終的に自在に使い分けられるように

★まずは切るツツキから優先してマスターしましょう。切るツツキができれば切らないツツキは比較的簡単にできます。

☆切るためには「リラックス」のがポイント

★切る時のスイングで「リラックスする」というのは、初・中級者には難しいのですが、「リラックスする意識」を持ちながら多く打球を繰り返すうちに、その感覚がつかめるはずです。

## [LESSON 2 一歩進んだカット]

### ●ミドル処理

#### BH でのミドル処理

☆体の正面（ミドル）に来るボールにも、できるだけ足を動かして通常のカットと同様に打球

★体の正面、ミドルに来るボールはカットマンの弱点で、相手がよく狙ってきます。通常のカットと同様に、右足の位置を微調整後に、左足を引くという、「イチ、ニ」の基本ステップで、通常のカットと同様のフォームで打球するのが理想です。

#### FH でのミドル処理

☆BHとFH、どちらでもミドル処理をできるように

★フォアハンドでのミドル処理も、できるだけ足を動かして、通常のカットと同様に打球します。あまり時間の余裕がなければ、「イチ、ニ」のステップの「イチ」、つまりフォアハンドの場合は左足をほとんど動かさずに、ポディーワークを使ってスイングします。

#### BH でのミドル処理（予測できない時）

☆予測できない強打に対しては、BH ではジャンプしながらおなかの前で打球

★ミドルへの予測できない強打をバックハンドで処理する場合、足はステップせずに、体の正面で切り下ろします。軽くジャンプしながら打球すると、ボールの勢いを殺しやすいでしょう。ラケットを体の前に出さず、おなかに近い位置でスイングし、コントロール重視で返球します。

#### FH でのミドル処理（予測できない時）

☆右足を大きく左後ろに引いて、右腰のあたりまで引きつけてカット

★ミドルへの予測できない強打をフォアで処理する場合、左足はステップせず、右足を大きく左後ろに引いて、スイングの空間を作ってカットします。時間の余裕がないので、いつものように高くテイクバックを取らず、肩くらいの高さからスイング。右腰あたりまで引きつけて打球します。リラックスして、切ることより低くコントロールすることを重視します。

### ●様々なボールに対するカット

#### 対スマッシュの FH カット

☆台からあまり下がらず、肩の高さから、後ろ→前のスイング

★相手のスマッシュは、上級者でない限り、意外とボールは伸びて来ません。そのため、台からあまり下がらずにカットします。上から下へスイングするとネットミスしやすいので、肩くらいの高さからスイングを始め、後ろから前へスイングしてカットします。

#### 対スマッシュの BH カット

☆台から下がらず、後ろから前へスイング。手より足を先に動かし「腰をすばやく引く」

★バックハンドもフォアハンドと同様です。台からあまり下がらず、肩くらいの高さから、後ろから前へスイングします。相手の速いボールに対しては、慌てて先に手を引く人が多いですが、先に足を動かして、「腰をすばやく引く」のがポイントです。

#### 対パワードライブの FH カット

☆腰をすばやく引いてからカット。台からやや離れ、肩の高さから下方向へカット

★対スマッシュと同様に、慌てて手だけ引くのではなく、腰をすばやく引いてからカットします。ボールが伸びてくるので、やや台から下がって打球。肩くらいの高さから下方向へ、速くてコンパクトなスイングでカットします。

### 対パワードライブのBHカット

☆速くてコンパクトなスイングで。相手ボールのパワーを利用するイメージ

★バックハンドもポイントは同様です。速くてコンパクトなスイングを心がけ、相手ボールのパワーを利用しながらカットするイメージで打球しましょう。早いタイミングで相手の打球を予測できた時は、やや大きいスイングで切ることができればベターです。

### 対ゆるいボールのFHカット

☆しっかり前に出て、後ろから前へ送り出すようにカット

★相手がゆるくつないで来たボールに対しては、あまり飛んで来ないので、前に出て打球します。時間に余裕があるぶん、しっかり足を動かしましょう。スイング方向は、対ドライブのカットよりも、後ろから前へ送り出すようにします。

### 対ゆるいボールのBHカット

☆特にゆるいボールに対しては、しっかり前に出て、腰を落としてスイング

★相手のスイングを良く見ておけば、相手が強打するか、ゆるくつないでくるかをすばやく判断できます。特に相手のボールがかなり遅く、飛んでこない場合、しっかり前に出て、やや腰を落としてスイングしましょう。

### 対ループドライブのFHカット

☆重心を下に落としながら、高い位置から下方向へスイング

★回転量の多いループドライブに対しては、手のスイングだけでボールを抑えようとすると、オーバーミスになります。膝を使い、重心を上から下に落としながら、ボールより高い位置から下方向へスイングします。ループドライブに対しては、常にラケットを高めめの位置にテイクバックしましょう。

### 対ループドライブのBHカット

☆相手の打球のインパクトをよく見て、回転量と弾道を予測し、スイングを微調整

★重心を下に落としながら、高い位置から下方向へスイングします。ループドライブの回転量や弾道は、相手の打ち方によっても変わってきます。相手の打球のインパクトをよく見て、回転量と弾道を予測して、スイングを微調整します。特に飛んでこないボールに対しては、少し前にステップしてから打球しましょう。

### 「羽佳先生のワンポイントアドバイス」サイドを切ったボールに対するカットの足運び

☆フォア側に来たボールに対しては、通常は右足を下げてカットする

★「こっちのボール来た時は、右足後ろ下がってカットする。」(羽佳)

☆フォアサイドを切るボールに対しては、右足を横にステップしてカット

★「このサイドのボール来た時は、右足前行ってからカットする。足行く場所がこっち(後ろ)とこっち(横)しっかり、気をつけないといけない。」(羽佳)

☆フォアサイドを切るボールに対して、右足を下げるとボールに届かない

★「みんなこう後ろ行っちゃうと、こっちの(サイドを切る)ボール行ってしまうからね。」(羽佳)

☆バック側に来たボールに対しては、通常は左足を下げてカットする

★「ここのボール来た時は、左足後ろ行ってカットする。」(羽佳)

☆バックサイドを切るボールに対しては、左足を横にステップしてカット

★「サイドのボール来た時は、左足前行ってカットする。」(羽佳)

### サイドを切るボールに対するBHカット

左足 後ろ / 左足 横 (対 サイドを切るボール)

★通常のバックカットでは、左足を後ろに下げてカットします。ただし、バックサイドを切って入って来るボールに対しては、左足を左横にステップしてカットします。

### サイドを切るボールに対するFHカット

★通常のフォアカットでは、右足を後ろに下げてカットします。ただし、フォアサイドを切って入って来るボールに対しては、右足を右横にステップしてカットします。

### ●切る／切らないカット

#### 切るカット

☆下回転(バックスピン)によりボールが戻る

#### 切らないカット

☆無回転(ナックル)に近いのでボールが戻ってこない

### 「羽佳先生のワンポイントアドバイス」切るカット／切らないカット

☆「切るカット」はリラックスしてスイング、当たる瞬間に少し力を入れてラケットヘッドを回す

★「まず切るカット。リラックスして、当たる瞬間『カソン』っていく。」(羽佳)

☆手だけのスイングでなく、腰とひざを使ってスイング

★「手だけじゃなくて、腰とひざ使いながらいくよ。手だけじゃないね。」(羽佳)

☆「切らないカット」はラケット面をやや立てる

★「切らない時は、少しラケットの面が開くよりもちょっと立てるくらい、かぶせるくらいの気持ちで、」(羽佳)

☆ラケットの上部に当てる。上から斜め前方向にボールを押し出すように打球

★「上に当たるようにやっていく。そして上から下まで押さえながら前へ持って行く。」(羽佳)

☆ラケット面はあまり上を向けない。ラケットの上で打球したほうが、ナックルや、場合によりゆるい上回転になりやすい

★「こう(面が上向き) なっちゃうと真ん中に当たっちゃうので、ナックルになるけど、ここ(ラケットの上) に当たれば前進回転になります。」(羽佳)

### 切る FH カット

☆ラケットの下のほうで打球。リラックスしてスイングし、当たる瞬間だけ少し力を入れる

★切るカットのポイントは、基本的に切るツツキと同様です。ラケットの下のほうでボールをとらえるイメージで打球。リラックスしてスイングし、当たる瞬間だけ少し力を入れて、一瞬鋭くラケットの先端が回るようにします。相手のドライブが回転がかかっている時のほうが、切るカットがやりやすくなります。

### 切らない FH カット

☆ラケットの上方で打球。手首を固定し、ボールをやや前に押し出すように打球

★切らないフォアカットも、切らないツツキと同様に、ラケットの上のほうでとらえます。手首の角度を固定しながらスイングし、ボールをやや前に押し出すようなイメージで打球します。相手のボールの回転量にもよりますが、ラケット面はあまり上向きにせず、完全に立てるくらいが良いでしょう。

### (切る／切らない FH カット 2画面超スロー映像)

☆ラケットに当てる位置、ラケット面の角度、スイングの鋭さが異なる

★ツツキと同様に、切る時と切らない時で、全体的なフォームはほぼ同じにします。ラケットに当てる位置、ラケット面の角度、スイングの鋭さによって、カットの回転量に変化をつけます。

☆テイクバックをしっかりと取れた時は、切るカットがやりやすい。

体に近いボールに対しては、切らないカットがやりやすい

### 切る BH カット

☆リラックスしてスイングし、ラケットの下方で打球。しっかりバックスイングが取れた時は切りやすい

★フォアカットと同様に、切るには、ラケットの下のほうでボールをとらえるイメージで打球します。リラックスしてスイングし、当たる瞬間だけ少し力を入れて、一瞬鋭くラケットの先端が回るようにします。足をすばやく運び、しっかりバックスイングを取ることができた時は、切るカットがやりやすくなります。

### 切らない BH カット

☆手首を固定してラケットの上方で打球。ミドルへのボール、ナックルボールには切らないカットがやりやすい

★ラケット面をあまり上向きにせず、ラケットの上のほうでとらえます。手首の角度を固定しながらスイングし、ボールをやや前に押し出すようなイメージで打球します。ミドルに来るボールや、ナックルボールに対しては、切らないカットのほうがやりやすいでしょう。

### (切る／切らない BH カット 2画面超スロー映像)

☆相手のドライブの回転量が多い時は、切る／切らないの変化をつけやすい

★相手のドライブの回転量が多い時は、切るカットも切らないカットもできます。できるだけ同じフォームで、ラケットに当てる位置、ラケット面の角度、スイングの鋭さで、変化をつけましょう。ナックルボールに対しては、切るカットは難しいので、切らないカットでコントロールを重視しましょう。

## [LESSON 3 積極的な攻撃]

### ●サービスからの3球目攻撃

短いBH Sv → 3球目回り込みFHドライブ

Sv → 3球目回り込み → 5球目飛びつき

☆2本中1本は3球目攻撃を。Sv後にすばやく打つ体勢に入る

★自分がサービスを持った時は、少なくとも2本中1本は3球目攻撃をしかけましょう。カットだけしているより、たとえ強打でなくても3球目攻撃をしかけたほうが、相手にプレッシャーを与えられます。サービス後に、カットの姿勢に戻ると遅れるので、あらかじめ心の準備をし、サービス直後に打つ体勢に入ることが大切です。また3球目で得点できなくても、5球目で連続で打てるように練習しましょう。

### 長い Sv → 3 球目回り込み FH ドライブ

☆よりすばやい準備を。全面への Rv に対して FH 攻撃できるとベター

★長いサービスからの 3 球目攻撃では、特に時間の余裕が少ないので、よりすばやい準備が必要です。レシーブは上回転系のボールが来ることを頭に入れて攻撃します。クロスへのレシーブが多いので、まずは回り込み攻撃を練習。次に、フォアサイドへのレシーブに対して飛びついて打てるようにしましょう。

### FH 左横 Sv → 3 球目回り込み FH ドライブ

#### FH 下回転 Sv → 3 球目回り込み → 5 球目飛びつき

☆試合の序盤で様々な Sv を試し、相手の Rv パターンを観察。試合後半でそれを狙う

★試合の序盤で、上下、左右、長短など、様々な回転のサービスを様々なコースに出します。その時、相手がどのようにレシーブしてくるかを観察しましょう。そして試合後半の重要な場面で、それを狙って攻撃します。

☆強打できるかどうかの見きわめが重要。厳しい Rv にはループドライブ

★また、甘いレシーブに対してはバウンドの頂点で強打しますが、厳しいレシーブに対しては、ループドライブで着実に入れましょう。ループドライブを相手に 1 回ブロックさせるだけでも、相手のラケットの角度を狂わせることができます。

### ● ツッツキやストップからの攻撃

#### 角を狙う BH ツッツキ → FH ドライブ

☆相手バック側の角を狙うツッツキで、相手の甘い返球を誘い、狙い打つ

★相手がフォアハンド主戦の場合、相手のバックサイドの角を狙うツッツキが有効です。打球点が高く、スピードが速く、コースが厳しい、質の高いツッツキを目指しましょう。厳しいツッツキができれば、相手の返球は浮いてくることが多いので、ドライブで狙い打つのが基本戦術です。

#### 角を狙う FH ツッツキ → FH カウンター

☆フォアに浮いてきたストップに対しては、フォアクロスに角を狙うツッツキが有効

★フォア側に浮いてきたストップに対しては、フォアクロスに角を狙うツッツキを送ると、非常に有効です。足をすばやく動かし、高い打球点で、速いツッツキを送ります。すると相手はクロスにつないで来ることが多いので、カウンターで狙いましょう。ツッツキは安全に入れるだけでなく、相手のミスを誘ったり、相手の返球を甘くさせて狙い打つよう、常に心がけましょう。

☆相手のつなぎのボールをカウンターする時は、テイクバックでひじの位置を高めに

### BH ストップ → BH スマッシュ

### FH ストップ → FH スマッシュ

☆ツッツキだけでなくストップを混ぜて、相手の返球を浮かせて狙い打つ

★相手のツッツキに対し、常にツッツキだけしていると相手に慣れられます。たまにストップすると、相手の返球が浮いてくることが多いので、攻撃のチャンスになります。☆ FH と BH、得意な攻撃パターンを特に磨こう

台上のボールに対しては、バックハンドのほうが攻撃しやすいですが、フォアとバック、どちらか得意なほうを特に練習して、攻撃力を高めていきましょう。

### ● カットからの攻撃

#### FH 切らないカット → FH スマッシュ

#### BH 切らないカット → BH スマッシュ

☆切るカットやツッツキの後、ナックルカットを送り、相手の返球を浮かせて攻撃

★切るカットや切るツッツキの後に、切らないカットを送ることで、相手は返球を浮かせることが多くなります。それを狙って強打するのは、カットマンにとって基本戦術です。

☆切らないカットを送ったら、攻撃する心の準備をし、前に出て打つ体勢に

★切らないカットを送った後は、すぐに前に出て打てる体勢を作るのがポイント。「次は攻撃しよう」という心の準備が、非常に重要です。

#### BH 切るカット → BH 切らないカット → FH スマッシュ

☆切る／切らないの変化に加え、相手を動かすことで、攻撃のチャンスを作る

★バッククロスに切るカットを送った後、バックストレートに切らないカットを送るのは、有効なパターンです。相手はフォアサイドに動きながら打つため、返球を浮かせてくることが多いでしょう。それを狙って強打します。攻撃のチャンスを作るには、切る／切らないの変化に加えて、相手を動かすことが有効です。

#### FH 切るカット → FH 切らないカット → FH スマッシュ

☆もうひとつのパターン。フォアクロスに切るカットの次に、相手のバックに切らないカットを送り、次球を攻撃

★フォアクロスに切れたカットを送り、次に相手のバックサイドに切らないカットを送るのも、重要パターンです。相手のレベルが高くない限り、自分のセンターかバック寄りに浮いたツッツキが来ることが多いので、それを狙い打ちします。

ここで紹介した、「カットからの攻撃」の基本パターンをマスターするだけで、勝率はかなりアップするはずなのです。是非とも練習で身に付けてください。

## [LESSON 4 中級者の多球練習]

### ●カットの多球練習

#### FH カットで前後の動き

#### FH カットで左右の動き

☆多球練習で意識することは、①まずノーミスで返球

★多球練習で意識することは、まずは1コースでノーミスで返球できること。続いて、フットワークを使いながら、安定して返球できるようにします。

#### 回転のかかっていないボールに対するカット(左右)

#### 回転のかかっていないボールに対するカット(前後)

#### 左右の動き

#### ループドライブと速いドライブに対するカット

☆②厳しいコース取り

★安定性の次に意識したいのが、コース取り。中級以上では、ただ入れるだけのプレーでは勝てなくなります。ツッツキでもカットでも、深くに入れたり、サイドを狙うなど、より厳しいコース取りを意識しましょう。

#### バックミドルとバック(左右の動き)

#### 前後の動き

#### 左右の動き

#### ループドライブと速いドライブ(前後の動き)

☆①ノーミスで返球

②厳しいコース取り

③厳しいボールに対して

★最後に、より厳しいボールに対して、いかに返球するかという練習に取り組んでいきましょう。①ノーミス、②コース取り、③厳しいボールに対して、というように、多球練習の目的を3段階にわけて考えると良いでしょう。

#### フォア側へのループドライブとバック側への速いドライブに対するカット

☆「ループドライブ→速いドライブ」は多球練習の必修パターン

★カットマンは、ループドライブの後に速いドライブを打たれるケースが多くあります。多球練習でたくさん練習しましょう。

#### バック側へのループドライブとフォア側への速いドライブに対するカット

☆送球者は、ループは山なりに、速いドライブはラケットにぶつけて打球

★送球にも慣れが必要です。ループドライブは遅めで山なりの弾道を意識します。速いドライブは、ボールをラケットにぶつけるようにして打ちます。

#### フォア側へのループドライブとミドルへの速いドライブに対するカット

#### バック側へのループドライブとミドルへの速いドライブに対するカット

#### 前後左右の動き(対ストップと対速いドライブ)

☆時間に余裕がない時は、テイクバックはあまり高くとらない

★「フォアカットする時、上行かないで、ここで壁作るよ。」(羽佳)

#### 対フォア前ストップと対ミドルへの速いドライブ

☆前後左右の動きに、ミドル処理や、ドライブの球質の変化も加えて送球

★まずは、ツッツキとカット、フォアとバックという前後左右の動きを練習します。中級者はそれに加えて、ミドル処理を加えたり、ループドライブ、速いドライブ、回転のかかっていないボールなど、送球に変化をつけて練習しましょう。

#### 対バック前ストップと対ミドルへの速いドライブ

### ●攻撃の多球練習

#### BH 切らないカット→BH スマッシュ

☆ナックルカット後、浮いた返球を強打するのが攻撃の基本パターン

★ナックルカット後、浮いたボールを強打するのが、カットマンの攻撃の基本パターンです。多球練習だと効率よくマスターできます。

#### FH 切らないカット→FH スマッシュ

#### BH 切るカット→BH 切らないカット→FH スマッシュ

☆クロスへの切るカット後、ストレートに切らないカット、浮いた返球を攻撃

★クロスへの切るカット後、ストレートに切らないカットを送り、相手の返球を浮かせて攻撃するのも、重要な攻撃パターンです。実戦で役立つパターンなので、多く取り組みましょう。

#### FH 切るカット→FH 切らないカット→FH スマッシュ

☆上級者を目指す応用的多球練習の例

☆積極的に攻撃もしかける。そのためには足を動かすことが重要

☆練習者は送球者のラケットをよく見て対応

## **【LESSON 5 意識すべき4大ポイント】**

### **●意識すべき4大ポイント**

- ☆1 自分がなぜミスしたか……ミスの原因を把握し、ノーミスを目指す
  - 2 相手がなぜミスしたか……どこにどう返せば相手が嫌がるかを考える
  - 3 相手がどこに打ってくるか……相手の返球パターンを覚える
  - 4 相手の心理……相手が弱気なら積極的に攻撃をしかけ、相手が強気ならしっかり守る
- ★最後に、カット中級者が意識すべき、4つのポイントを紹介します。
  - まずは、「自分がなぜミスしたか」を常に意識すること。練習で簡単にミスをしていると、試合でのミスは絶対に減りません。「何本中、何本入ったか」など、数えながら練習すると良いでしょう。
  - 次に、「相手がなぜミスしたか」を観察すること。どこにどう返せば、相手が嫌がるかを、常に考えます。
  - そして、「相手がどこに打ってくるか」も観察します。自分がどのようなボールを送った時、相手がどのように返球してくるかを覚えるのです。
  - 最後に、「相手の心理」を読むこと。相手が弱気なら積極的に攻撃をしかけ、相手が強気ならしっかり守ります。
  - 初・中級者は、始めのうちは自分のプレーで精一杯でしょう。しかし、この4つのポイントを意識し続けることで、次第に「得点方法」が見えてきます。「どのようにコースを変えるべきか」という戦術を考えられるようになり、卓球が一気に楽しくなるでしょう。

### **(全日本卓球プレー映像)**

☆ DVD「ザ・ファイナル 2015.1 平成26年度全日本卓球選手権ダイジェスト」より

☆一流のカットプレーを極めろ!

**= END =**