

## 公開練習と講習会のお知らせ（第2回）



主催：NPO 法人流山アストロズ卓球クラブ

協力：株式会社ニッタク

後援：流山市卓球連盟

プロコーチと流山アストロズのトップ選手による公開練習と講習会を開催いたします。ぜひご参加ください。

■ **日程** 2019年9月1日（日） 午前10時から午後3時まで

■ **場所** 流山市民総合体育館（キックマンアリーナ）サブアリーナ

### 第1部 公開練習 午前10時～12時

今年全国大会に出場する選手たちの練習を見学してください。参加者用コートでの練習もできます。

【12～1時 昼食・休憩・コート整備・自由練習】

### 第2部 講習会 午後1時～3時

卓球台16台、講習メニューごとにグループ分けします。メニューは右ページをご覧ください。【終了後、質問やサインをお受けします】

### ニッタクコーナー 午前10時～午後3時

ニッタクのウエア、ラケット・ラバーなど多くの新商品を展示・紹介します。専用コートで試し打ちもできます。

■ **申込・締め切り（予約制）8月18日（日）**

メールまたはFaxでお申込みください。

お名前、所属または個人、連絡先、講習メニュー希望（第1～第2希望）、高校生以下の場合は学年、見学のみはその旨

申込多数の場合は先着順ですので、お早目にお申込みください。

Mail [natc@nifty.com](mailto:natc@nifty.com) Fax 0471-73-5573 流山アストロズ

■ **参加費**（第1部～2部通し） 当日受付でお支払いください。  
大人 1,000円 高校生以下 700円（引率の保護者は無料）

■ **受付** 午前10時から

第1部は途中からでも入場できますが、第2部の講習会は午後1時から始めますので、よろしくお願いいたします。

■ **講習メニュー**

- ① 初心者にもわかりやすい基礎練習
- ② ゆっくり打球して攻めるコツ（コース重視の攻め方）
- ③ 台から少し下がって打点を落として打ち方
- ④ 身体に無理のない打ち方
- ⑤ 力を抜くコツ、フォアとバックの切り替えを早くするコツ
- ⑥ 下回転とナックルサーブの出し方、長いサーブと短いサーブ
- ⑦ 横回転サーブの出し方とレシーブ、ロングサーブの返し方
- ⑧ ミドルを攻められた時の対処、ミドルの攻め方
- ⑨ 高く上がってきたボールの返球のコツ
- ⑩ ロビングボールの打ち方、身体の使い方（男子中心）
- ⑪ 無理なく何本も安定したドライブを打つコツ（男子中心）
- ⑫ ナックルボールの返し方、ツブ高対策
- ⑬ ツツキの強化、切る・コースを突く・浮かないツツキ
- ⑭ ダブルスのサーブ・レシーブのコース取り、試合のコツ
- ⑮ ダブルスの応用練習、リクエストに応じて（ペアで参加）
- ⑯ 特になし

〈その他共通課題（カット対策など）も行う予定です〉

[裏面に選手・コーチ紹介とニッタクからのお知らせがあります]

## 主な選手・コーチ

- ① 時吉佑一【LaVIESプロコーチ】  
東山高校→早稲田大→日本リーグ グランプリ  
ニッター契約選手 日本代表パラリンピック監督(立位)  
11年全日本ランキング8位 08年全日本ダブルス2位
- ② 森下雄太 東山高校→中央大学→日本リーグ リコー  
07年全日本学生2位  
06年世界大学団体3位
- ③ 大塚裕貴【卓球三昧プロコーチ】 千葉経済高校→明治大学  
17/18年全日本マスターズ サーティ2位  
09年全日本学生ベスト8
- ④ 竹之内亮佑 千葉経済高校→明治大学  
19 国民体育大会千葉県代表  
13年全日本社会人ダブルスベスト8  
10年関東学生ダブルスベスト8
- ⑤ 川久保直哉 千葉経済高校→明治大学  
10年関東学生新人ベスト8  
09年全日本出場

このほかアストロズの男女選手がお手伝いします。

## ■ その他

流山アストロズは今年度の全日本クラブ選手権(10/12-14)に、4 チーム  
が出場します。試合模様はSNS(フェイスブック)で配信する予定です。

## ◆ ニッターからのお知らせ

World Standard  
世界標準

Nittaku

世界中のトップ選手たちが  
称賛し続ける卓球ボール。

国内唯一の国際卓球連盟公認球は、  
茨城県古河市から世界へ発信している。  
環境への配慮も重視した  
「ニッターNECO'Sボール工場」。  
太陽光と雨水の利用はもちろんのこと  
循環水を含む排水の完全浄化を図り、  
汚染対策にも積極的に取り組んでいる。  
メイドインジャパンの志とは、  
品質のみならず、環境や地域、そして  
全ての人への働きかけがその基準となる。

平成29・30年度全日本卓球選手権大会  
公式使用球  
ブラ3スタープレミアム

NPO法人アストロズ 卓球部(流山) 流山

ニッターNECO'Sボール工場(古河)

流山、井原、水戸、マニラ、マニラ

流山、井原、水戸、マニラ、マニラ

流山、井原、水戸、マニラ、マニラ

流山、井原、水戸、マニラ、マニラ

流山、井原、水戸、マニラ、マニラ

流山、井原、水戸、マニラ、マニラ

## ■ メモ