



きせき

秋草学園高等学校 卓球部通信
令和元年11月22日
第394号



卓球を科学する？

———宮田選手対大澤選手戦を探る———

私と大澤選手でビデオ（大澤・宮田戦）を見て反省会を開いているとき新しいことに気づきました。それはポイントを取った時5本以上のラリーが極端に少ないということです。3球目までに決まったのは80%、4球目までに決まったのは88%でした。つまり5本以上のラリーはなんと12パーセントなのです。このことから①サーブ②レシーブ③3球目の練習がとても大切だということがわかります。しかし、練習の実態はそうではありません。もっとも勝ちを意識した練習計画を立てなければと反省しています。また、ビデオ研究は対外試合だけでなく部内での試合も効果があることがわかりました。過日全員部内での試合をビデオ撮影しスコアを取りました。さて効果



は有ったでしょうか？
うどん専門店の前で！ 中3も一緒にです。

お祝いほうどんで！

① 武川選手の全日本選手権出場②関東選抜県予選2位、そして普段の練習の慰労を兼ねて14日県民の日にみんなでうどん専門店に行ってきました選手たちは美味しいうどん食べることもありますが、みんなで一緒に外食するというのがとても楽しかったようです。メニューはうどんと天ぷらですが、「天ぷら食いたい」というようなことを口走っていた選手もいたようです。

ぜひご家庭でも食事されたいかがででしょうか。

今後の予定

- 11月23日（土）茨城交流
- ・集合 上赤坂のコンビニ6：35
- ・会場集合 8：30
- ・試合9：30～16：30
- ・解散17：00
- ・会場 かなくぼ総合体育館
結城市鹿窪1番地
- ・本校参加者 大澤、武川、宮田
- ・参加者 茨城県高校生ベスト32
埼玉県 //