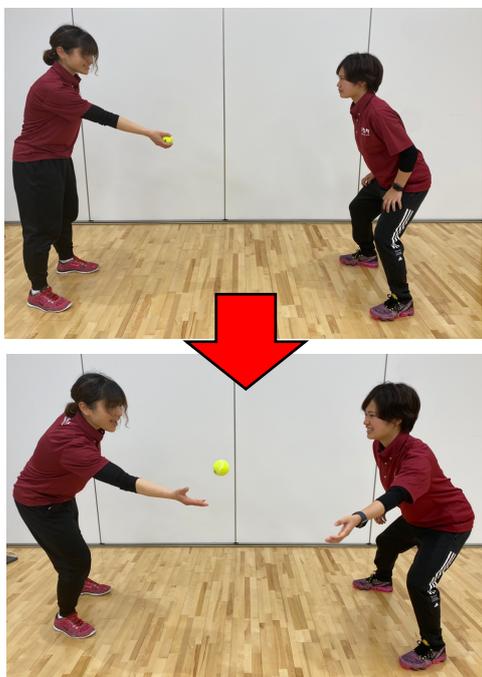


フットワーク向上！トレーニング～卓球編～

フットワークのスピードを向上させるための
トレーニングを紹介します！

【 テニスボールトレーニング 】



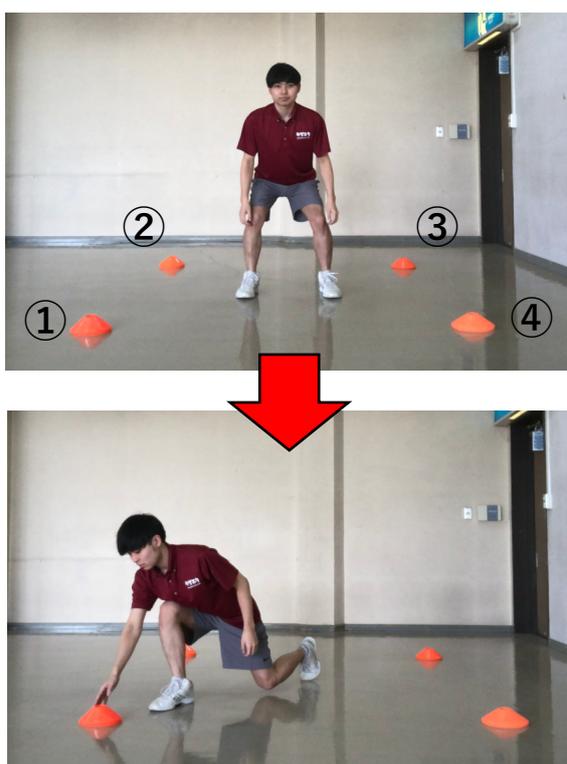
やり方

- ①2人1組になり、1人はテニスボールを取り、
もう1人はボールを投げます
- 【ボールを取る方】
いつでも動けるように膝を曲げ、小さくステップ
を踏みましょう
- 【ボールを投げる方】
相手が手を伸ばして届く位置にランダムに
投げます
- 回数：1人10回×2セット

効果

フットワークスピード・集中力向上

【 4点フットワーク 】



やり方

- ①膝を曲げ、いつでも動ける姿勢になります
- ②片足を軸にして、番号の順にできるだけ
早くコーンをタッチします
- 回数：10周×2セット

効果

フットワークスピード・集中力向上

