



不利な状況を覆す！ 『レシーブからの攻撃』

● 滝二の真骨頂！
格上相手に打ち勝つための戦略！ ●

DVD No. 全2枚 **16,800円** DVD
690-S 各枚8,400円(税込・送料別) VIDEO

ネット競技である卓球において、相手にサービス権があるときは圧倒的に不利な状況です。そのサービスをいかにして返し、いかにしてラリーへと持ち込むのが試合において重要なこととなります。今回ご紹介するDVDは、滝川第二高校卓球部が全国の強豪と戦うために考え出された、レシーブ戦術です。相手は様々な回転をかけたサーブを繰り出してきました。相手の3球目攻撃の威力を少しでも和らげるためにもそのサーブをしっかりとレシーブで返し、相手の3球目攻撃に備えます。相手が繰り出すサーブをしっかりと見極め対応する技術と戦略を学び、格上の相手と対等に戦うためのDVDシリーズです。

指導・解説：松尾政英

(滝川第二高等学校卓球部監督)

監修：山田俊輔(株式会社ミキハウス卓球部コーチ)

実技協力：滝川第二高等学校卓球部



690-1 59分 レシーブの構え方と判断法

基本の構えやステップは全てのサーブに対応するように考えられており、相手のレシーブを返球するためにはまずはしっかりとした構え方を覚えます。また、サーブレシーブでは相手のサーブをしっかりと見極めることが重要となります。サーブの種類を判断し、それに対応するレシーブを選択しなければなりません。

■イントロダクション

■レシーブの構え方

* 構え方／立つ位置と胸の向き／台との距離／目線と視野／足のアイドリング／ステップ

■ステップの実践

* フォア前のサービスのレシーブ／バック前のサービスへのレシーブ
* フォアハンドのロングサーブのレシーブ／バックハンドのロングサーブのレシーブ

■ステップの応用練習

* フォア前・バック前のショートサーブへのレシーブ
* フォア・ミドル・バックのロングサーブへのレシーブ
* フォア前・フォアのロングサーブのレシーブ
* バック前・バックのロングサーブのレシーブ

相手サーブを
攻略する
レシーブ戦略!!



* フォア前・バックのロングサーブのレシーブ
* バック前・フォアのロングサーブのレシーブ
* ショート・ロングサーブのレシーブ(全面)

■サービスの種類と判断

* 相手の動作での判断(上回転系のサービス／下回転系のサービス)
* ラケットの向きでの判断(上回転系のサービス／下回転系のサービス／上・下回転系のサービス(交互)／上・下回転系のサービス(ランダム))
* バウンドでの判断(上回転系のサービス／下回転系のサービス／上・下回転系のサービス(交互))
* ナックルサービスの判断
* ショート・ロングサーブ&コースを判断(ショートサーブ／ロングサーブ／左右のサービス／クロス／クロス／ストレート／クロス・ストレート(交互))

690-2 81分 様々なサービスの対処法

この巻では、1巻目で判断したサービスを実際に攻略します。各々のサービスの回転に対する攻略法を学び、レシーブを行い、絶対的な不利な状況を覆しラリーへと持ち込んで相手と対等に戦います。レシーブ技術をしっかりとマスターすることによりサーブを攻略することができ、それが試合に勝つための第一歩となります。

■様々なサービスに対する処理①：下回転と上回転

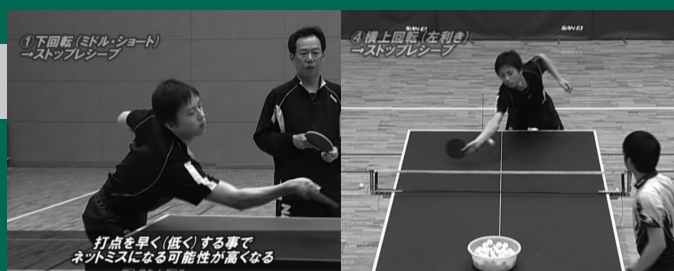
- ① 下回転ショートサーブ→ストップレシーブ
- ② 下回転ショートサーブ→ツッツキレシーブ
- ③ 下回転ショートサーブ→はらうレシーブ(2種類：前進回転／ナックル回転)
- ④ 上回転ショートサーブ→はらうレシーブ

■様々なサービスに対する処理②：横下回転・横上回転

- ① 横下回転(右利き)のサービス→ストップレシーブ
- ② 横下回転(左利き)のサービス→ストップレシーブ
- ③ 横上回転(右利き)のサービス→ストップレシーブ
- ④ 横上回転(左利き)のサービス→ストップレシーブ

■様々なサービスに対する処理③：横下・横上回転／長・短

- ① 横下回転(右利き)のショートサーブ→はらう
- ② 横下回転(右利き)のロングサーブ→ドライブ
- ③ 横下回転(右利き)のロングサーブ→バックハンドドライブ
- ④ 横下回転(左利き)のショートサーブ→はらう
- ⑤ 横下回転(左利き)のロングサーブ→ドライブ
- ⑥ 横下回転(左利き)のロングサーブ→バックハンドドライブ
- ⑦ 横上回転のロングサーブ→軽く合わせる
- ⑧ 分からない回転のサービス→ツッツキ



3 : 7 の状況を
5 : 5 まで
持っていく!

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

〔記入例〕

DVD No.
お名前
ご住所／TEL
お勤め先／TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656