

オーバーヘッド編

|   |               |
|---|---------------|
| 素振りの基礎 各種振り方                                  | 1-66          |
| オーバーヘッド面の動き解説                                 | 1-67          |
| オーバーヘッドヒットゾーン修正メソッド                           | 1-61          |
| 入部したばかりの初心者向けトレーニング オーバーヘッド                   | 1-58          |
| オーバーヘッド身体の回転軸                                 | 1-18          |
| オーバーヘッド面の動き解説                                 | 1-19          |
| 素振り練習 回内回外 高い打点の素振り                           | 1-20          |
| オーバーヘッド練習 シャトル投げ                              | 1-21          |
| 面が切れてしまう原因はこれだ                                | 1-26          |
| オーバーヘッドで面が合わない このポイントで完璧になる                   | 1-34          |
| オーバーヘッド面が切れる修正メソッド                            | 1-35          |
| オーバーヘッドのダメな形                                  | 1-36          |
| オーバーヘッド壁メソッド                                  | 1-37          |
| ラケットシャトル投げメソッド 力のバランス修正                       | 1-38          |
| オーバーヘッド修正メソッド 肘下がり 腕曲がり 肘の使い方                 | 1-39          |
| 初心者オーバーヘッド練習                                  | 1-48          |
| ラケットの上げ方基礎 上げ方次第でミスが減る                        | 1-49          |
| ラケットの上げ方基礎2 ヒットゾーンの形                          | 1-50          |
| 肩で打つオーバーヘッド解説                                 | 1-51          |
| ヒモを使って 初心者オーバーヘッドメソッド                         | 1-52          |
| 肩で打つノックメソッド 手投げ編                              | 1-56          |
| 肩で打つオーバーヘッド ノック編                              | 1-57          |
| 1, 2, 3, 4, 5オーバーヘッドスイング                      | 1-59 60       |
| 体重移動オーバーヘッドスイング                               | 1-63 64       |
| オーバーヘッド練習 この形が出来れば上達の速度があがる                   | 2-1           |
| オーバーヘッド練習 旗打ちでマスター                            | 2-12          |
| ヒット力を上げるメソッド マット叩き                            | 2-13          |
| ヒットゾーン習得練習 強いヒット習得練習1, 2, 3                   | 2-14.15.16    |
| 腕のしなりメソッド スイングスピードが格段に上がる1.2.3.4              | 2-17.18.19.20 |
| タンタンリズムスイング                                   | 2-22          |
| 両足ジャンプ交差スイング                                  | 2-24          |
| 守り型から後方の動き方                                   | 2-39          |
| 強いスイングのポイント ひねり1, 2                           | 3-1.2         |
| 正しい肩甲骨の使い方 弓のような引きと振り                         | 3-3           |
| 肩甲骨は腕を開くのではない                                 | 3-4           |
| 腕打ち改善 振り子体重移動注意点 8分33秒                        | 3-5           |
| リストヒット修正メソッド 高い打点で打てるようになる<br>エースを獲れるドロップが打てる | 3-6           |

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 攻撃型リアクションからのフォア奥 後方動き        | 3-7     |
| 最速フットワーク 1, 2                | 3-10    |
| 寄せ足で動きが速くなる                  | 3-12    |
| ヘアピンと高いロブでは戻りが違う             | 3-12    |
| 重心移動で動きが速くなる                 | 3-12    |
| 重心移動は腕から動かす事で速く動ける           | 3-12    |
| 前の動きは足の動かし方は                 | 3-12    |
| 前後の動き攻撃型リアクションからの攻撃的ヘアピン     | 4-16    |
| 動きながら打つメソッド1.2.3             | 5-2.3.4 |
| 着地スイングメソッド4,5                | 5-5.6   |
| アームローテーション これが出来ないと強い球にならない  | 6-1.2   |
| ジャンププッシュ解説                   | 7-13    |
| ジャンププッシュ バックハンド解説            | 7-15    |
| 卓球スイング プッシュ フォアハンド解説         | 7-17    |
| 卓球スイング プッシュ バックハンド解説         | 7-18    |
| 飛びつき ワンツー 2ステップはどれも同じ動きの中にある | 7-1     |
| 相手をはめるドロップ交互 足の長いヘアピン        | 8-12    |
| ラウンドの打ち方解説                   | 9-8     |
| ラウンドの時の足の動かし方解説              | 9-10    |
| ジャンプスマッシュ解説                  | 9-11    |
| 両足ジャンプノーモーションスマッシュの打ち方       | 9-12    |
| 上級リバースドロップ解説                 | 10-1    |
| ハイバック 下回し                    | 10-8    |
| ハイバック 上回し                    | 10-10   |
| ハイバックパターン フォアヘアピンからのハイバック    | 10-12   |
| ハイバックパターン バック側ヘアピンからのハイバック   | 10-13   |
| ハイバックパターン バック側ヘアピンから逆つかれた時   | 10-14   |
| ハイバッククリアーの打ち方                | 10-15   |
| 超強力スマッシュ 腕の出し引き              | 10-28   |
| ワンステップフォア飛びつきカット             | 10-38   |
| フォア飛びつき パターン ヘアピンからフォア飛びつき   | 10-39   |
| フォア飛びつき パターン バック側ヘアピンからの飛びつき | 10-40   |
| ラウンド飛びつきパターン バック側ヘアピンからの飛びつき | 10-42   |
| フェイントロブ クリア ファオ側からのリバースクリア   | 10-47   |
| 超フェイントプッシュ                   | 10-48   |
| フォア奥遅れた時の攻撃的処理の仕方            | 10-55   |

## 練習

|                  |      |
|------------------|------|
| 1, 2, 3, 4, 5ノック | 1-62 |
|------------------|------|

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 体重移動ノック                         | 1-65  |
| タンタンタンノック                       | 2-23  |
| 両足ジャンプ交差ノック                     | 2-25  |
| 守り型から後方のノック                     | 2-40  |
| 攻撃型リアクション フォア奥オーバーヘッドノック        | 3-8   |
| 後ろから後ろの切り返しノック                  | 4-4   |
| 追い込また時対応腕伸ばしスイング                | 7-2   |
| ジャンププッシュノック                     | 7-14  |
| ジャンププッシュ バックハンドノック              | 7-16  |
| 卓球スイングプッシュ フォアハンドノック            | 7-17  |
| 卓球スイングプッシュ バックハンドノック            | 7-18  |
| ラウンドショットノック                     | 9-9   |
| 上級リバースドロップ1対1                   | 10-2  |
| ハイバック 下回しノック                    | 10-9  |
| ハイバック 上回し ノック                   | 10-11 |
| フォア側 フェイントリバースストレートショット         | 10-17 |
| ラウンド側からフェイントストレートショット           | 10-19 |
| ラウンド側からのフェイントストレートドロップ          | 10-21 |
| フォア側からのフェイントストレートドロップ           | 10-21 |
| スマッシュからのフェイントクリアショット            | 10-23 |
| 石場流ミスしないエグイカットノック               | 10-25 |
| 石場流ミスしないクロスカット                  | 10-26 |
| ノーモーションフェイントスマッシュ               | 10-30 |
| フォア飛びつきショット                     | 10-36 |
| ハイバッククリアーの打ち方ノック                | 10-16 |
| フォア側 フェイントリバースストレートショットノック      | 10-18 |
| ラウンド側からフェイントストレートショットノック        | 10-20 |
| 石場流ミスしないエグイカットノック               | 10-25 |
| 石場流ミスしないクロスカットノック               | 10-27 |
| 超強カスマッシュ 腕の出し引きノック              | 10-29 |
| ノーモーションフェイントスマッシュノック            | 10-32 |
| ノーモーションフェイントスマッシュノック            | 10-33 |
| フォア飛びつきショットノック                  | 10-37 |
| フォア飛びつき パターン バック側へアピンからの飛びつきノック | 10-41 |