

## 卓球部トレーニングメニュー

### 自宅で行うトレーニング

#### ①～④を行う

トレーニング内容や回数は、自己の体力に応じてプログラムする。

#### ①素振り

フォア

バック

フォア・バック切り返しなど

※実際に打球している感覚を意識して行う

#### ②筋力トレーニング

※主に卓球に必要な筋力トレーニングを各自で考えて行う

#### ③縄跳び

前跳び・後跳び・二重跳びなど

※リズムよく、素早く行う

#### ④サーブ練習

バックスピン

サイドスピンなど

※台上で打球している感覚を意識して、しっかり回転をかける