

今月号より、カットマンに贈る技術連載をスタートすることとなりました。

カットマンになつたけれど、基本的なフォームが身につかない人、どう練習していいかわからない人、もっと上手になりたい人などの悩みを解消されればと思います。

また、これを機に希少なカットマンが増えてくれるとうれしいです。

Vol. 1
新連載

カットへの扉

石垣優香の
Road to Top

Profile

● 石垣優香

日本生命所属。ホープス時代に頭角を現し、各世代で希少なカットマンのトップランナーとして活躍。2014年世界選手権東京大会団体では日本チーム銀メダル獲得に大きく貢献。翌年の全日本選手権大会では女子単で3位に入賞した

石垣優香の
ROAD TO TOP
カットで
頂点を目指せ!



カットマンになつたきっかけ

「ハエたたきみたい」攻撃が下手でカットマンに

卓球は母親がやっていたこともあり、小学3年生の時に近所の卓球クラブに連れて行つたのが出会いです。卓球には全く興味がなく、ソフトボールがやりたかったのですが、少し打つてみたらすごく楽しくて通うようになりました。

1年間は攻撃マンだったのですが、ハエたたきのような打ち方で攻撃がすごく下手でした。なかなか成績も上がらず、先生から「カットマンになつてみたら?」と勧められたのがきっかけです。負けず嫌いで練習にも集中して取り組めたことから、向いているのではないかと思つたそうです。

最初は、練習メニューも他の子と違うし、マシンを相手にひたすら練習をすることが嫌でしたが、徐々に成績も上向き、子どもながらに「これでやつていくんだ」と決意したこと、さらに頑張るようになりました。

カットマンのメリット

覚えることがたくさんあるから、伸びしろがある

何種類もの変化をつけるカットに加え、攻撃やツツツキなど覚えることがたくさん。習得するのに時間がかかるため、すぐに成績は出ないけれど、その分伸びしろは十分

◎ 希少な戦型なので、重宝される

攻撃マンと比べたら少ない戦型なので重宝され、団体戦などで起用されるチャンスが多い

カットマンとして心掛けること

攻めるカットで弱気にならないように

終始攻撃される受け身の戦型であり、弱気になつてしまつとそれがボールにも伝わつて攻め込まれてしまう。守ついてもカットで攻め

るという

◎ めげない、あきらめない

意識を持つことが大切
打たれても打たれて
も、相手よりも一本多く返すんだという忍耐力が必要

動くこと、絶対にミスしないこと

カットマンに必要なこと

◎ 前後左右に動くフットワーク練習

たくさんボールを打つことも大事だけじ、なによりたくさん動けるようになることが大事

◎ 何回も続ける練習。ミスをしたら罰ゲーム

ラリーが身上のカットマンにとって簡単なミスをすることは致命的。我慢の練習が必要

