

カラー ハイライト	2
平成18年度全日本選手権大会(団体の部)	
カラー ハイライト	4
平成18年度全日本社会人選手権大会	
カラー 特集	6
平成18年度全日本選手権大会(カデットの部)	
大会ハイライト	10
平成18年度全日本選手権大会(団体の部)	
大会ハイライト	12
平成18年度全日本社会人選手権大会	
大会ハイライト	14
平成18年度全日本選手権大会(マスターズの部)	
グラビア 特集	16
平成18年度全日本選手権大会(カデットの部)	
大会ハイライト	19
スポレク鳥取2006	
大会ハイライト	20
ねんりん静岡2006	
日本の肖像	22
木村敬道(高文社長)、鈴木兼四(IPPジャパン社長)	
アスリートファイル	24
中島未早希、藤田麻紀子(横浜隼人高校)	
この人のこの言葉	28
藤井基男(卓球愛好家)	



アープ実習センターの1周年記念祝賀会
11月18日(土)、埼玉・所沢市

練習のヒント	30
織部幸治(ITS三鷹代表)	
新・中学生のための技術講座	32
田村明人(元群馬県中体連委員長)	
気ままにタイムアウト	34
佐藤正喜(日産自動車監督)	
アープでワーブ	35
山中教子(サウンド球責代表)	
卓球部紹介	44
旭スタークラブII(千葉県)	
ラージボール大会	45
第1回北名古屋市オープンラージボールマラソン交流会	
各地ラージボール大会	46
ピンポン東西南北	27
第5チャンネル	36
各地レポート	38
みんなのコーナー	48
編集室	48

◆ ニッタクのHPが12月1日から英語でも見られます。http://www.nittaku.comへ ◆

Message

11月18日(土)、「アープ実習センター」(埼玉・所沢市)の1周年記念祝賀会が行われた。

アープ実習センターは、元世界チャンピオンの山中教子さんが提唱する「ARP(アープ)理論」をもとに卓球指導をしている卓球場で、昨年11月19日にオープンした。

現在、会員は小学生から高齢者まで約80名、「姿勢、リズム、軸」の3要素から構成される「アープ理論」のもと、山中さんをはじめ、スタッフの人たちが指導している。

当日は、和気あいあいの笑顔のなか、1年間の成果を参加者全員が披露した。大きな笑いあり、驚きの歓声あり、拍手あり、とそれぞれが得意のパフォーマンス、楽しいひと時であった。

一つだけあげれば、アープは姿勢がきれい。そして、リズムカル。技術的には、バックハンドがうまい。

アープに出会ってから6年ほどになる。振り返ると、その間、何度目からウロコがでたか、また、反対にぐじゃぐじゃになったことか、まさに試行錯誤。落ち着いてきたのは、今年10月の終わりごろである。スタッフの一人である馬場コーチからグリップのアドバイスを受けたことがきっかけとなった。これまで、ニュートラルグリップがよい、と信じていたが、フォアハンドグリップに変えたことで、フォアもバックもスムーズになった。しかし、アープ的思考でなければ、すべての人に当てはまらないかも知れない――。

(片野)