



セパタクローの技

セパタクローの魅力は
その多彩なテクニックの数々!

その代表的な技をご紹介します。

サーブ

足の内側でキックするインサイドサーブ、足の甲でキックするインステップサーブ、さらには足の裏を使ったフェイントなど、大きく3種類のサーブがあります。

その他にも、ボールに縦の回転を加えたドライブサーブ、横の回転を加えたサーブなど、細かく分けると数え切れないほどの種類があります。



シザースアタック

シザース（ハサミ）と名付けられた通り、足をハサミのように使ったアタックのこと。横目で相手コートを見ながらアタックを放つことができ、抜群の得点力のある技です！



ローリングアタック

その名の通り、全身をローリング（回転）させて放つアタック。その球速は 140 kmにも達するセパタクローの華とも言える技のひとつです。破壊力、パワー、高さ、スピードのいずれも超強力な一方で、ブロックにかかりやすいという弱点もあります。

ブロック

足もしくは背中で相手のアタックを防ぐ、守備の要となる重要な技術。完全に止めることがすべてではなく、勢いを殺して味方が拾いやすくしたり、アタックのコースを限定したりなど、レシーブしやすくすることも狙っています。



協力：日本セパタクロー協会
(了)