

岩崎清信さんによる「卓球レポート講習会」について

いわき地区高体連卓球専門部委員長 清水 聖
(昌平高校)

1月20日に、元全日本チャンピオンで現在(株)タマスに勤務されている岩崎清信さんによる「卓球レポート講習会」を内郷コミュニティーセンターで開催しました。今年は全日本選手権の最終日と重なってしまいましたが、ここ3年連続で同じ時期にいわき地区の高校生に指導していただいています(岩崎さんによる「卓球レポート講習会」は今回で4度目)。私は過去2年間、勤務校の入試と重なっていたため参加できませんでしたが、今年は日程を例年の土曜日から日曜日にずらしたことで5年ぶり2度目の参加となりました。

まず今回の講習会では、卓球選手としての心構えの指導から入られました。全日本選手権の最終日ということもあり、本当に「全日本を獲りに来ている選手でなければ優勝はできない。『勝てたらいいな』というような気持ちで臨んでいる選手は勝ち上がれない。特に決勝で勝つためには相当のエネルギーが必要になるので、甘い考えでは良い結果は望めない」と試合に臨む際の賭ける意気込みの重要性を説かれました。全日本選手権に限らず、地区大会や県大会でも「絶対に優勝する」という意志を持つことが大切であり、高い志を持つことで練習に取り組む姿勢やその質も変わってくる旨を熱く語られました。

恥ずかしくて手を挙げなかっただけなのかもしれませんが、「家で素振りをしている人は・・・?」との問いに誰ひとり挙手した人はいませんでした。普段から卓球のことをどれだけ考え、素振りやランニングなどをどれだけ自分から積極的にしていけるようになるかで上達の度合いは当然違ってくると思います。また、普段の練習においても「疲れてからが練習であり、その感覚をつかむと練習の効果が大きくなる」と言われていました。フットワークにしても、フォアサイドからバックサイドまで大きく動くことの大切さを説かれていました。普段、高校生の「フットワーク」と称する練習を見ることがありますが、動く範囲が極めてせまく、そのうえ棒立ちで、何を目的に練習しているのかが分からない選手がかなりの割合でいます。そういった練習では上達は遠いということを意識する必要性があるのではないかと感じました。3歩動の交差歩での大きいフットワークを身につければ、おのずと1歩動でも動くようになれます。「大きい動き方を徹底的に体に覚え込ませないと試合で大きく動くことはできない」とおっしゃっていたのが印象的でした。

岩崎さんによると、野球選手は卓球も上達が早いとのこと。ラケットとバットといった道具の違いや打法の違いはありますが、



「打つ」という動作は同じです。最近子ども時分に外で野球などをあまりしないせいも、仮にまだ初心者の段階だとしても、あれでは芯に当たらないだろうし、当たったとしてもスピードや威力の出る打ち方にはならないだろうと感じる選手が多くいたのは少し残念でした。いろいろな考え方があるのですが、岩崎さんも言われていたように、私も素振りを大切にするなど、まずは形から入るべきではないかと考えます。つまり、フォームづくりです。私がかつて所属していたあづまスポーツ少年団（故高橋健一さん、遊佐充裕さんなど全国レベルで活躍した選手を多数輩出）では、団長の吉原清隆さんが元世界チャンピオンの長谷川信彦さんや伊藤繁雄さんらを招いてよく講習会を開いていただきました。中でも長谷川さんは3～4ヶ月に1度はいらしていた印象で、よく「基本に忠実に」と腰の使い方（ボールの溜め方）、フリーハンドの使い方、重心移動の仕方に注意して徹底的に正しいフォームづくりをするのに時間を割いて指導していただきました。

岩崎さんも同様のことを主張しておられたような気がします。卓球の技術は用具の進歩もあり、スピードも回転も格段にレベルが上がっていますが、その中でも、速さに対応した溜め方があり、感覚だけで打つのは良くないと説かれていましたし、さらにフォロースルーの重要性も力説されていました。戻りが遅くなることを気にするよりも、フォロースルーでスピードや威力を落とさないことを大切にすべき、最後のラケットの位置を変えることで、コースやスピードは変えられるとの話はおおいに参考にすべきことと思います（もちろん、戻りは大切です）。「卓球のスピード化」の中で、選手も指導者もスピードに対応するために、本来身につけるべきこととは真逆のことを練習でしている可能性があることに気づいたとしたら、この講習会に参加した意味があったと言えるのではないのでしょうか。

最後にこちら側のリクエストで、回り込みの指導をしていただきました。岩崎さんも現役時代、回り込みの練習には相当の時間を割いておられたようです。その際、フォアハンドとバックハンドを打つ際の意識（フォアハンドは体の横で打ち、バックハンドは体の前で打つ）について触れたうえで、足の使い方を指導していただきました。岩崎さんが自身の強烈なフォアハンドドライブを炸裂させるために、どの位置で打つことがより効果的かを考え、回り込みの際の足の使い方を考えたという話からも、自分自身でいかに「よく考えて」卓球に取り組むことが大切であるかが分かったと思います。岩崎さんに言わせれば、「練習中は自分の頭でよく考えて取り組み、体が覚え込むまで徹底的に練習する。そうすれば、試合で自然に適切な打ち方ができるようになる」とのことです。「練習のための練習では、まったく意味をなさない」とのアドバイスを肝に銘じてほしいものです。

1日指導をしていただき、一流選手の心構えや練習への取り組み方などが分かったのではないかと思います。問題はそれを普段の練習にどう活かし、徹底して身につけていけるかです。そんなに多くは披露していただけませんでした。岩崎さんのフォームや足の使い方は地区でそれなりのレベルにある選手とも格段の違いがあったことに気づいてほしいと思います。岩崎さんに一步でも近づけるよう、普段の練習にしっかりと取り組んでください。岩崎さんも「不断の努力」で全日本チャンピオンの称号を手にしたのですから・・・。