

岩崎清信さんによる「(H26)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19日に、元全日本チャンピオンの岩崎清信さん(株式会社タマス)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。今年も昨年同様、全日本選手権最終日と重なってしまいましたが、4年連続でこの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。通算では5度目の講習会となりました。

今年も昨年同様、体育館の中央にある台を囲むようにして生徒諸君が座り、岩崎さんのお話に耳を傾け、1つ1つの練習テーマについて指導を受けた後、その練習に取り組むというスタイルで展開されました。練習内容としては、昨年同様、まずは「大きく動くフットワーク」に取り組み、その後、「負けないための“つなぎ”の練習」、「フォアハンドでカーブボールを打つ練習(打法の習得)」、「レシーブにおける心構え」を教わり、いかに「レシーブミスをしなやかに重点を置いた練習」に取り組みました。それぞれ参考になるお話がありましたので、私なりにまとめさせていただきたいと思います。

まず、フットワークについて。岩崎さんのお話では、「打法を身につける練習」と「動く練習」は別物で、フットワークはゆっくりとしたボールでいいので、大きく動くことに重点を置くことをアドバイスされました。「単純な動きでも一生懸命取り組んでいるうちに汗をかき、腕が痛くなったり、脹脛(ふくらはぎ)が痛くなったりしてくれば、知らず知らずのうちに動き方が身についている」。フットワーク練習の目的としては、「大きく動き、自分のストライクゾーンで打てるようにする」ことが大切だと強調されていました。昨年と同様のことをご指導いただき練習に取り組みしましたが、どのくらいの諸君がこの1年間で「大きく動くフットワーク」を磨くことができたのでしょうか？初参加の諸君も多くいましたが、明らかに普段フットワークの練習をしておらず、足元がもたついている選手が多いと感じました。フットワークは卓球競技において基本中の基本ですので、ぜひ今回のお話をきっかけにして、練習メニューに加えてみてください。「フォアサイドからバックサイドまで大きく動く」ということを意識して取り組みましょう。

岩崎さんが選手時代に心がけておられたこととして「勝つための練習」と「負けないための練習」があるとの話がありました。選手の多くは普段、「勝つための練習」に重点を置き、「負けないための練習」はあまりしないとのこと。岩崎さんは強烈なドライブ攻撃が印象的ですが、むしろ、つなぎの練習を重視され、それが負けないことにつながったことですので、相手にカウンター攻撃をされないようしっかりとつなぎの技術も身につけましょう。講習会の日に6度目の全日本チャンピオンに輝いた水谷隼選手もブロックに絶対的な自信を持っているから、相手に先に攻撃されても動じないと岩崎さんは話されていました。一流選手ほど、つなぎの技術を大切にしていると言えるのかもしれない

ん。

いわき地区の特に女子の選手に多いフォアハンド打法についても指摘がありました。どうしてもボールが相手コートでバウンドした後、シュート気味になるようなボールの捉え方をするため、自分の体の位置から遠いボールが取りにくく、狭いエリアでしか戦えないので、カーブドライブを練習に取り入れようとのアドバイスをいただきました。特に男子選手は、普段の遊びのなかで、そのような打ち方を自然と身につけている選手も多いかと思いますが、女子は真逆のスイングで小さくまとまってしまう選手が多いですから、ぜひ参考にし、スケールの大きな卓球をめざしましょう。ただし、並行して、少しずつ筋力を鍛えていかないとできるプレーではないことを肝に銘じてください。ちなみに、お話にもありましたが、岩崎さんは自分の最大の長所であるフォアハンドドライブを活かすために、このカーブドライブでフォアクロスラリー戦に持っていき、試合を有利に進めたとのことですので、自分の長所を試合で発揮するにはどのような展開に持っていったら良いかも考えてみましょう。

最後にレシーブについての指導がありました。大きな理由として、試合ではレシーブから大崩れするケースが多いからです。レシーブミスを重ねることで、サーブからの展開でも崩れていく・・・という典型的な負けパターンがありますが、これを食い止めるために基本的な考え方として、「レシーブはどんなボールでもいいので、まずは絶対に入れる。ミスをしたくない」ということが大切とのこと。仮に甘いボールで返球してしまったとしても、入ることで相手がミスをしてくれる可能性が出てきます。ある種、他力本願的な発想ですが、「自滅しないということ」は、勝者に求められる条件の1つですから、レシーブの基礎・基本において大切な考え方になるでしょう。レシーブミスをしなくなってきたら、「(フォアもしくはバックなど) コースを決めて返す」、さらに、「回転・コース・長さが読み通りであれば、自由に打って良い」という3つの段階を踏むことで、確実なレシーブ、自分に有利に展開するためのレシーブができるようにレベルアップさせていきましょう。上記のことを心がけ、練習ではまず純回転で返球することを基本とし、レシーブにおいても高い打点や低い打点を使い分けるようにしていけると、わずかな違いでも相手は微妙にタイミングが狂って打ちにくいとのことですので、そういった話もぜひ参考にし、試合で使えるように練習していきましょう。

技術指導以外の面で、参考になるお話がいろいろとありましたので、やはり私なりにまとめさせていただきます。試合だけでなく、普段の生活や人生そのものにも大きくかかわってくるお話だと感じました。

岩崎さんは今回の講習会でしきりに「卓球の進化」についてお話しされていました。同時に、「進化はしているが、基本は変わらない」ということも話されていました。そこで、参考になる考え方として、「何でもできる人が強いのか、試合で勝てるか」というと、決してそうではない。むしろ、強烈なフォアハンドドライブを持っているとか、強烈に切れているサーブを持っているとか、すごいフットワークを身につけているなど、何か人に負けない

技術を持っている人の方が強さを発揮するし、相手も嫌がるものだ」とのお話がありました。そこで、自分がどのような戦型をめざし、そのために必要な技術は何かを考え、技術の取捨選択をすることも大切になってくることでしょう。いろいろな技術を身につけようとして、何もかも中途半端に終わるよりも、「この技術では誰にも負けない」というものを1つでも身につけることができれば、それは間違いなく大きな武器になるはずです。強い選手は、競った場面、勝負を決める場面では、「自分の最大の武器をどう発揮するか」を考え、相手側は「その最大の武器を発揮させないこと」を考え、そのための準備をしているとのお話が印象に残りました。もちろん、実戦でできるようにするために普段の練習から意識的に取り組んでいることは想像に難くないことです。

岩崎さんは、特に団体戦で強さを発揮することができたとのこと。「チームが負けても、自分は負けられない」という責任感が強く、それが後押ししたようです。背景には、「周囲の人たちへの感謝の気持ち」があり、それが個人戦の時以上に力を発揮できた要因になっていたとのこと。岩崎さんがおっしゃっていたように、「決して自分一人で好きな卓球ができるわけではない。親御さんや学校の先生、クラブチームの監督やコーチなど、周囲の人たちの支えがあるお陰で取り組めることに感謝する」ことが大切になってきます。

岩崎さんともう何回もお会いしていろいろとご指導いただいている諸君も多いことと思いますし、今回初めて指導していただいた諸君も多数いましたが、いずれにしても、この出会いを大切に、今後の自分の競技生活や人生に活かして行ってほしいものです。教わったことをすべてすぐにこなすことは、まず無理な話です。それを普段の練習にどう活かし、しっかりと積み重ねていくかが大切になります。岩崎さんがおっしゃっていたように、日ごろから実現可能な目標を持って一步一步着実に成長して行ってほしいものです。

来年もお越しいただく考えでおりますので、その際、地区全体でよりレベルアップしているとか、今回注意されたことが改善傾向にあるとか、少しでも進歩した姿を見ていただけるよう日ごろの練習に取り組んでください。そうすれば、各大会で自ずと結果につながっていくことでしょう。みなさんのがんばりに期待します。

