

岩崎清信さんによる「(H27)卓球レポート講習会」の報告

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18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。今年も全日本選手権大会の最終日と重なってしまいましたが、快くお引き受けいただき、通算で6回目の講習会となりました。

前日の「岩崎さんを囲む会」で、参加された先生方に「今回は何を伝えようかな?」と、いろいろ考えておられる様子でしたが、最初にお話があったのは、「自分の得意とする武器の確認」でした。例えば、「あなたの得意とする武器は?」と第三者に聞かれて、「ドライブです」と答えたとします。チームメイトやライバルなど他者数人に「僕の得意な武器は何だろう?」と聞いてみて、みんなが「ドライブ」で意見が一致すれば、その人の得意技としての認識が正しいということになりますが、まったく周囲の意見と一致しなければ、その認識は正しいとは言えません。自分ではものすごく得意な技で自信を持っていても、相手にとっては受けやすい打球だったり、自分ではそんなに得意だという認識はなくても、相手から見たら、その選手のツツキが嫌だったり、遅いボールがタイミングが合わせづらかったり・・・などということがあります。他者に意見を求めることで、自分自身がどの技術に磨きをかければ、試合で勝てるようになるかなど、強くなるための近道のヒントを教えてくださいました。「自己満足」や「(自分の勝手な)思い込み」ではいけないということです。他人の話や意見にしっかりと耳を傾け、広い視野を持つことが選手として成長するうえで大切になるということでしょう。

技術論として、やはり女子選手の打法で気になる点が多かったようです。特にピョンピョン上下に跳ねながら打つ選手について、「すべての力がボールに伝わらず、良い打ち方とは言えない」とのことから、昨年も指導を受けたのですが、「戻りを気にして中途半端な打ち方になるよりも、仕留めるつもりでその一球を全力で打つことが大事」ということで、午前中は、「数球軽打した後、戻りを気にせず全力で打つ練習」を行いました。岩崎さんらしい考え方だと思いますが、「すべてが7~8くらいのボールでは相手に慣れられてしまう。小学5~6年生くらいの選手によくいるが、全力でどのコースに打ってくるか分からないような打球が、(岩崎さんとしては)最もやりづらく困る。そのような観点から、全力で打たれることが相手にとっては嫌なものだし、その後、2か3くらいの弱いボールを使って強弱をつけられるのも嫌なものだ(その逆で、2か3のボールを打った後、10の全力での打球も相手は嫌がる)」とのこと。この練習では、10回やって7回くらいしか入らないのでは技術レベルとしては低く、10回やって10回入るくらいでないと・・・という目標のもとに行いました。練習に取り組んでいる選手諸君の様子を見ていて、全力で打

ってきちんとボールに力を伝えられている人が非常に少ないと感じました。本人としては全力で打っているつもりでも、力の伝え方、つまり体の使い方が悪いのか、威力のないボールになってしまっている選手が多く、「腰を使って打つ」とか「軸を崩さないで打つ」などの基本がしっかりと身につけていないように感じました。ちなみに、この練習に入る前に、岩崎さんが強調されていましたが、卓球の動きで大事になるのは、上下ではなく、前後左右です。今回はフットワークの指導はありませんでしたが、前後左右の基本的なフットワークをしっかりと身につけることも卓球選手としては大切なこととなります。

午前中の最後に、「練習のための練習にならないように！！普段、試合で使わない技術に練習時間を割いても意味がない」という話がありました。これも、岩崎さんがよくおっしゃることです。チキータの普及できちんとツッツキ打ちのできる選手が少なくなってきたことから、「これから、もし岩崎さんが重点を置くとしたら、(切れた)ツッツキの練習に時間を割き、ご自身ではチキータは使わない」と話されていました。さまざまな技術が普及し、一定の技術を身につけるのは大事なことなのでしょうが、「自分に必要な技術なのかどうか」、「その技術を多用するのかどうか」・・・で、練習時間の比重を変えていかなければなりません。自分が最も得意とする武器や試合で多く使う技術に練習時間の多くを割き、向上させていきましょう。

加えて、プラスチックボールについても若干のお話がありました。基本的に38ミリから40ミリに変わったときほどの大勢への影響はなく、「40ミリ+ α ということ、ボールがやや大きいため、若干スピードが落ちる可能性があるということと、やや止まりやすい傾向にあるとの情報があるので、その特性をうまく利用すると良い」とのアドバイスをいただきました。

午後は、相手の選手にとっては、最も遠い返球位置となるフォア前へのストップの練習から始まりました。ねらいは、ネット際の低いストップでは、相手は迷わずにストップで返球してくるので、こちら側からすれば、チャンスボールではなくなってしまう、若干高めめのボールをネット際に落とすことでチャンスを広げたり、相手のミスを誘ったりするというものです。ポイントはラケットとボールの接触時間をできるだけ長くするということ。岩崎さんは、「やり切る」という言い方をされていました。相手側としては、ネット前の絶妙なコースに若干浮いたボールで返球されると、一瞬迷うので、甘いボールやミスにつながると岩崎さんはおっしゃいます。一見簡単そうですが、選手諸君は普段、ストップというと、ネット際に低く返球するというイメージがあるためか、なかなかうまくできていませんでした。相手の心理をつくものですから、試合でこの技を戦略的に使う意義は大きいと思います。

最後に、岩崎さんの現役時代のバックハンドに関する考え方の紹介がありました。岩崎さんの基本的な考え方は、「主力のフォアハンドにいかに関結びつけられるか」です。ループ気味のバックドライブで、相手にカウンターされないような打球が理想だったそうです。そのボールをブロックさせて、返ってきたボールを得意のフォアハンドドライブに結びつ

けるというものです。この練習についても、選手諸君の多くがしっかりボールを引きつけて擦り上げることができておらず、ほとんどが我慢できずにタイミング早く打ってしまい、遠くに飛ばしていました。

今回の岩崎さんの講習会を通しておっしゃっていたことを要約すると、「自分の得意とする武器で得点力を高めていくために、その武器の威力や精度を向上させていくことが大切で、サーブやレシーブ、その他の補助技術も自分の得意技に結びつけていけるように訓練していかなければならない」ということだと思います。多くの技術は、選手みなさんもそれなりにできることでしょう。しかし、(私も経験的に理解できるのですが・・・) いざ試合となると、緊張、不安、迷い、恐怖・・・という精神状態になり、なかなか練習のようにはいかないものです。仮に試合で1本ミスしても、そこであきらめてしまうのではなく、(ドライブならドライブを) やり続けて成功させることが大事です。試合での成功体験が、大きく成長するうえで大切になるということです。

今回の講習会で、普段の練習で一生懸命取り組んでいることと、真逆のことをいろいろとご指導いただいた部分があるのではないかと思います。なかなか理解するまでに時間がかかる選手諸君もいたのではないかと思います。選手として、ひとつでも上のクラスを目指すのであれば、ぜひ参考にしてほしいと思います。私なりに理解して、この報告をまとめさせていただいたつもりですが、来年、岩崎さんから「この解釈は間違っていたよ!!」とのご指摘がないか心配です。

今回もそうでしたが、岩崎さんは講習会前に福島県卓球協会やいわき卓球協会のホームページでいわき地区の選手がどのような活躍を見せているかチェックして来られるそうです。最後におっしゃっていましたが、指導した選手が結果を残すとうれしいとのこと。今回、指導していただいたことを普段の練習のなかで少しでも意識し、次回お会いした際に、成長した姿を見せられるよう努力してください。そうすれば、自ずと試合結果にもつながっていくのではないかと期待いたします。

