

岩崎清信さんによる「H29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・副委員長 清水 聖（昌平高校）

1月15日（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。今回で8回目の講習会となりました（卓球レポート講習会は通算で9回目）。

今回の講習会では、最初にリオデジャネイロオリンピック（以下、リオ五輪）の感想を述べられました。「男子はエースの水谷隼選手を中心によく頑張ったが、女子は実力からすると、銅メダルでうれし涙を流すのはどうか……。記者会見で中国を倒したいと話していたのだから、悔し涙でないとおかしい！」と厳しい評価をされていました。実力があり、チャンスもあっただけに専門家はそのような見方をされるのかなと感じました。

技術的な指導をしていただく中で、まず昨年もお話しいただいたのですが、フォアハンドにおいて、下からのスイング、水平方向のスイングは多くの選手ができると思うが、上からのスイングも意識して行うべきだと話されました。昨年の報告書から引用すると、「多くの選手は、フォアハンドを打つときにラケットを下から出していると思いますが、上からも出せるようにすると同じくらいのスピードのボールでも全然違い、下からのボールは決定打にならなくても、上からのボールは決定打になるということです。上の領域を使えるかどうかで幅が決まります。上で叩いたり、擦ったりできれば試合を有利に進められます。いわきの高校生は、圧倒的にラケットが下から出ている選手が多いようです」。今回も、いわき地区の高校生は上からのスイングができていないとのご指摘をいただきました。昨年も参加した選手の中で1人くらいは上からのスイングが上達するくらいであってほしかったのですが、そのような印象はなかったようです。ぜひこの話を参考に、上からのスイングも意識して、「縦の領域」を幅広く使えるように練習に取り組んでほしいものです。

これも昨年もお話しいただいていますが、今、世界で最も早いプレーをするのは、リオ五輪でも活躍した伊藤美誠選手ではないかということです。伊藤選手は、叩くプレーが中心で、中国選手を揺さぶるほど速いと言います。基本的にラケットが高い位置にあって、相手のドライブ攻撃などを上から叩いていくという独特のスタイルですね。岩崎さんによると、これは天性のもので、なかなか真似しようにもできないかもしれませんが、少しでも参考にすると、相手の嫌がるプレーができるかもしれません。

その後、あらかじめ、こちら側から用意していた質問に対して回答していただく形で進められました。その中でのお話で、2年前の講習会でも話されていたのですが、練習の中での考え方として、「自分ができないことや試合で使わない技術はやらない、捨てるという意識を持つことが大切」だと話されました。さらに、できない技術は「やらない!」、「捨てる!」で終わるのではなく、「できない技術を何でカバーするかを考えて練習に取り組もう!」とのお話もいただきました。普通であれば、「周りの選手が使っているから、今流行っている技術だから、やってみよう!」ということになるのですが、本当に自分の目

指すスタイル、プレーにおいて必要なかどうかをよく考えて練習していくべきだということでしょう。(試合でほとんど使わない)無駄な技術について時間を割いて練習するよりも、試合で自分が使う技術や主戦技術などに時間を割いて練習に取り組むのが先決です。そんな意識を持って普段の練習に取り組んでいる選手諸君がどのくらいいるのでしょうか？

午後からは、「逆を突かれたときのとっさの判断」について、ペアとなる相手と相談しながら練習してみようということで行いました。訓練してもなかなか難しいものですが、例えば、クロスサーブを何球か出された後にストレートにロングサーブを出すとか、クロスラリーを何本か続けた後にストレートにボールを送ってもらうなど、それぞれ考えながら取り組んでいました。それでも、「分かっているけどノータッチ」というケースが多かったようです。1本でも多く得点に結びつけるために、普段の練習でもこのようなメニューを取り入れると良いのかもしれませんが。

午後の2つ目は、基本打法として、無駄な脚の動きをせずに、膝をうまく使って打つ方法について教わりました。イメージとしては、ドイツのティモ・ボル選手のような脚の使い方です。リーチが長い選手の方が無駄な脚の動きをせずに遠くのボールを取りに行けるということになりますが、特に女子に多いとされるピョンピョン跳ねながら打球する選手は、参考にすべきです。ピョンピョン上下に跳ねながら打球することとフットワークを使って打球することは、まったく別の話だということ念頭に置いてください。ちなみに関連して、今年の全日本選手権における水谷隼選手の脚の動きも大いに参考になるはずですよ。

最後に膝の動きだけでなく、軸足(右利きの場合は右足)を残して打つ練習を行いました。ポイントは、右利きの場合ですと左足をいかにうまく使うかにあります。左足を交差させて打球する場合、右足が流れてしまわないようにすることが大事です。例えば、フォア側に大きく飛びついてバックががら空きになって、そのがら空きになったバック側をつぶされて終わり・・・というような展開にならないように注意しましょう。

毎回感じるのですが、岩崎さんは自分が勝つために必要な技術を磨き、勝つために必要なことは何かをよく考えて取り組んでこられたということです。腕立て伏せや腹筋などのトレーニングはほとんどせず、例えば、大きく動くフットワークの練習に全力に取り組んだりすることで、十分にトレーニング効果があったと話されていました(このことについては、以前にも伺っています)。そういった練習に対する姿勢もよく参考にし、この講習会で終わりということにならないようにしてほしいものです。問題は今後の練習にいかにか活かしていけるかです。今回は以前に伺ったお話がいくつかありましたので、余計にそのようなことを感じた幸いです。

