# 岩崎清信さんによる講習会（令和２年１月１９日）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１９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）による卓球講習会を関船体育館で開催しました。一昨年まで９回（矢島淑雄さんによる１回を含めると、通算では１０回)、岩崎さんによる「卓球レポート講習会」を実施していただいておりましたが、月刊『卓球レポート』が平成３０年４月号（３月２０日発行）をもって休刊したことで、「卓球レポート講習会」が開催できなくなってしまいました。私たち、いわき地区高体連卓球専門部としましては、「何らかの形でまた岩崎さんから地区の高校生が指導を受ける機会を得られれば・・・」との思いがあり、２年ぶりにいわきの地に足を運んでいただき、講習会を開いていただけてとても喜んでおります。今回の講習会は、本来であれば１週間前の１月１２日（日）か１３日（月）に内郷コミュニティーセンターで予定しておりましたが、１０月の台風１９号等の影響で同センターが避難所になっていることから、急遽、開催日に関船体育館で予定されていた地区小中学生の強化練習会と合同で開催する運びとなりました。関係各位にはご理解とご協力を賜り、この場をお借りして感謝申し上げます。

さて、２年ぶりに開催された岩崎さんの講習会ですが、岩崎さんは講習の途中で「内容の一つひとつに関連性を持たせている」と話されていました。私なりに１日の講習内容を要約してみると、おおよそ次のようになるのではないかと思われます。①試合で勝つためには、自分の絶対的な武器を持つことが必要で、練習ではその武器に磨きをかけることに集中し、自分に必要ない技術の練習には時間を割かない。②試合で相手はその自分の武器を発揮させないためにいろいろと考えてくるので、どうすれば自分の武器が発揮できるように展開できるか、そのために必要な地味な技術の練習にも力を入れる。③基本（足の使い方やフリーハンドの使い方など）に忠実に行い、自分からミスをしなければ、少なくとも同レベルの選手に試合で負けることはない。少なくとも、以上の３点になるでしょうか。それ以外のことも含めて、以下にまとめていきたいと思います。

まず、講習会の最初に岩崎さんが話されていたことは、「相手をよく見て卓球をする」ということでした。相手とボールを打っているとどういう性格か分かるので、その部分もうまく利用して試合を進めていくことの大切さを説かれていました。よく、しっかり相手を見ないで構えずに慌ててサーブを出してミスしたり、ラケットを振り回す感じで打って勝手にミスしたり、相手と試合をしているというよりは、自分一人でミスして、いわば自滅のような形で負ける選手がいますが、そうではなく、卓球は対人競技ですので、自分でエースボールを打ち抜くだけでなく、相手のミスを誘ったりするなど、「いかに相手と試合をするか」が大事かを強調されていました。

「相手と試合をする」ということに関連して、岩崎さんは次に「フォアハンドの可動領域」について触れられました。バックハンドよりもフォアハンドの方が低いところから高いところまでラケットを振る領域があり、①この高低を広く使えた方が良いということ、②ラケットの位置は低い位置よりも基本的に高い位置の方が良いことの２点をポイントとして

挙げられました。現役選手で一番の典型は伊藤美誠選手のいわゆる「美誠パンチ」で、あれだけ高い位置から自在に打たれたら手がつけられないということです。日本人対中国人ということで、過去の一流選手について思い返すと、はじめは分が良かったり、勝ったり負けたりだったとしても、中国側から徹底マークされると研究され、やがて負けが込むというケースが多く見られたりしたのに対して、伊藤美誠選手は研究されているのでしょうが、その上をいく感じで中国選手に負け続けたり、完敗だったりという印象はありません。ラケットの位置を高く保つことが幼いうちから身体に染み込んでいる感じでしょうか？　いわき地区の多くの選手は、ラケットが低い位置にあるでしょうから、これを機会に高い位置に保ち、状況に応じてラケットの位置の高低を使い分けられるようにすると良いでしょう。

（ラケットの可動領域について話す岩崎さん）

フリーハンドの大切さについても人間の体の仕組みと絡めて話されていました。よくフリーハンドが下がったままだったりする選手がいたりしますが、引きつけや打球の際に上手にフリーハンドを使うことで、打球のスピードや威力、安定性につなげられるようです。フリーハンドの使い方が上手ではない選手は、ボールにうまく力を伝えられず、スピードや威力に結びつけられないことが多いものと思われます。このことについて認識不足の選手が多いのではないでしょうか？

岩崎さんは現役時代、ドライブの威力・スピードが他を圧していたため、そのイメージで語られることが多いそうですが、実はツッツキがうまかったことが決定打のドライブにも結びつけられたということです。ツッツキについては、「低い」「深い」「切れている」「スイングは上から下へ」の４つが満たされていれば、相手から強打されることはないので、それを目標に普段から取り組んでみましょう。ツッツキが１本入るか入らないかで勝負が決することがあるかもしれません（※何とか入ったツッツキを相手が打ちミスして、勝敗が決まることがあるかもしれません）。ちなみに、ツッツキに限ったことではないでしょうが、ツッツキのときに順足で打つことの大切さも話されていました。先のフリーハンドの話にも通じますが、ツッツキの４条件を満たすために大切な要素（体の使い方）だと言えそうです。

自分のストライクゾーン（領域）でしっかりと打てるように、足の合わせや引き付けのポイントを定めることの大切さやボールをつかむ、置く、なでる感覚を養うことの大切さについても説かれていました。このように自在にボールを打ったり、コントロールしたりするためには、かなり練習を積んでおくことが前提になりますが、卓球選手として上を目指すのであれば大切なポイントであり、養っていかなければならない感覚になると思います。

講習会に参加していた本校の生徒が「岩崎さんてフォームがきれいですね」と話していました。一流選手のプレーに魅せられたといったところでしょうか。岩崎さんが話されていたポイントを私なりにまとめてみましたが、これらを理解して普段の練習に取り組むことができれば、それぞれにチャンスが出てくるものと思われます。日頃の練習にしっかりと取り組みましょう！岩崎さん、お忙しい中、ご指導いただきましてありがとうございました。