

## 岩崎清信さんによる講習会（令和4年1月15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15日（土）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内郷コミュニティーセンターで開催しました。昨年も企画しましたが、新型コロナウイルス感染拡大により中止となりましたので、2年ぶりで「卓球レポート講習会」も含めると、岩崎さんによる講習会は11回目となりました。昨年7月にいわき卓球協会主催の「小中高生強化講習会」でお招きしていますので、そのときに続いて指導を受けた選手も多かったかと思います。私なりに理解した形になり誤った解釈もあるかもしれませんが、講習会の内容をまとめましたので、ぜひ振り返っていただき、継続して念頭に置きながら練習に取り組んでいただければと思います。

まず、今回の参加者が乱打している様子を見て、岩崎さんから指摘を受けたことは、「全体的に考えて打っていない」ということでした。普段ボールを打つうえで、丁寧に打つことを心掛けるよう指導を受けました。丁寧に長く続けることで凡ミスが減らすようにすることが大切です。新人戦地区大会の後など、試合が終わった後にみなさんが練習している様子を見るのですが、どちらかと言うと、高いボール、低いボール関係なしにバシッバシッと強打している印象が強く、とても考えて打っているとは言えないし、丁寧さにも欠け、「一体、何のための練習なのだろう？ 果たして、翌日の試合のことを考えてやっているのか、それともただ単に楽しければ良いのか？」と感ずることがあります。「卓球が好き」とか「卓球が楽しい」というのは大事なことです。それを否定するつもりはありませんが、「上達して強くなりたい」「試合に勝ちたい」ということであれば、もう少し練習内容、練習のあり方を考える必要があると思っています。岩崎さんの仰る「ボールを丁寧に打つ」ことを心掛けることで、競った場面にも強くなれる可能性があります。「競った場面では我慢比べ」だと仰っていましたので、いかに普段から「丁寧に打つ」ことを心掛け、自分からミスして自滅しないようにすることが大切です。ボールを打つ際に気をつけるべきポイントとして、①スタンスは広めにする（肩幅より広くする）、②右利きの選手であれば右足、左利きの選手であれば左足は、つま先を横に向ける感じでフォア側に向け、移動しやすくする、③両足はしっかりと床につけて、ぴょんぴょん跳ねないようにする（※上下運動が多いと安定しないだけでなく、ボールに力が伝わりにくいということだと思います）。

次に指導していただいたことは、「卓球台の上にジャージ等を置いて、卓球台の奥の3分の1くらいのスペースに深く打つ練習」でした。相手にとっては、深いボールは浅いボールよりも打ちにくくなるため効果的だということです。卓球台の上にジャージ等を置いて、深く打つ練習をすることでネットミスが少なくなることも話されていました。フォアハンドやバックハンドで打つ場合、ネットミスよりもオーバーミスの方が良いとのことでした。もちろん、オーバーミスにしても飛ばしすぎはよろしくないと思います。卓球台のエンドライン目掛けて深く打つように練習することで、普段のフォア打ちから相手コート深くにボールを入れる習慣をつけて、選手としては一段階高いところで勝負できるようになってほしいものです。

3つ目のテーマは「大きく動くフットワーク（左右動）」でした。普段どの程度の練習量でどのようにしてフットワークの練習をしているかは分かりませんが、岩崎さんのご指導では、「フットワークは初めは大きくゆっくりと動くことから始め、徐々に大きく速くしていけば良い」とのこ

とでした。その際、一連の流れとしては、「(フォアからバックに) 動いて、止まって、引いて、打つ。(バックからフォアに) 動いて、止まって、引いて、打つ。(フォアからバックに) 動いて、止まって、引いて、打つ。・・・」が基本動作になります。上記の一連の動作を一つひとつ意識して、大きく動く練習に毎日しっかりと取り組みましょう。講習会の際にも話しましたが、今年度の新人戦県大会の戦いぶりを見ていて、いわき地区の選手は極端にフットワークが悪いように感じました。普段から大きく動く練習にしっかりと取り組んでいれば、大会での結果ももう少し変わっていくのではないかと思います。



(岩崎さんの講習会の様子)

4つ目のテーマは「回り込み」についてでした。サーブを出した後は、左側(※右利きの場合。左利きの場合には右側)に流れるのではなく、台に沿って前に踏み込むようにして打つように心掛けてほしいとのことでした。練習するときには、相手から易しいボールを送ってもらい、上記のチェックポイント(足の位置)を確認しながら打つようにしましょう。その際、「サーブを出したら、戻って止まる」→「(台に沿って)足を動かして止まる」→「打球するためにラケットを引く」という一連の動作を一つひとつ意識するようにしてください。

技術的なことについて、最後は「ブロック」についてご指導いただきました。カウンターではなく、相手のドライブの回転を殺して返球するブロックです。シェークハンドについては、ラケットを縦に使う(立てる)と良いとのこと。先に記したフットワークと同様に、このブロックについても県大会上位の選手といわき地区の選手との差を感じました。県大会上位の選手は、強打とブロックの使い分けがうまく、無茶打ちをしません。例えば、自分がレシーバーで、相手のサーブをツッツキやストップで返して、相手が3球目攻撃をしてきた場合、2~3球、ブロックで返球して、自分有利のボールが来たと判断したら、ドライブや強打で逆襲していくというシーンがランク選手の試合では何回も見られました。まさに、何球かにわたってブロックで返球するというのは、先に記した「我慢」ということにも通じるでしょう。負けてしまう人は、ブロックで我慢して返球できず、無茶打ちして自滅してしまうケースが多いように思われます。

受講者からの「競った場面ではどのような心掛けが大事か?」という質問に、岩崎さんは「(リスクが大きいので)絶対に自分から打つようなことはしない。相手に打たせてミスを誘うなどの策を取る」と回答されていました。岩崎さんの講習会を1日受講して、「丁寧に打つ」「我慢比べ」「競った場面では、自分から打たずミスを誘う」・・・といった一連のお話につながりがあることを感じ取ることができたでしょうか? もう1度よく振り返って、普段の練習で活かして欲しいですし、どのような心掛けで練習に取り組めば良いのかも毎日頭に叩き込んでから練習することを継続的に行うことで自分自身にしっかりと植え付けて欲しいと思います。

岩崎さん、コロナ感染が再び急拡大する大変な中、お越しいただいて1日ご指導を賜りありがとうございました。今回の講習会でご指導いただいたことを活かして、今後より良い結果を残すことができるよう、地区高体連卓球専門部としても頑張らせたいと思っています。