

## 岩崎清信さんによる講習会（令和5年1月22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22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内郷コミュニティーセンターで開催しました。「卓球レポート講習会」も含めると、岩崎さんによるいわき地区高体連卓球専門部への講習会は12回目となりました。岩崎さんが秋に大きな手術を受けられたということで心配しておりましたが、術後は順調に経過され元気に過ごされているとのことでした。講習会についてもご快諾いただき開催することができました。

講習会では、まずフォア打ちについてご指導いただきました。岩崎さんからは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アドバイスをいただきました。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。岩崎さんは「ボールを丁寧に打つ」ことを心掛けることが競った場面に生きるとよく仰います。近年は、丁寧に欠ける練習をしている選手が多いように思われます（※昨年も同様のことを指摘しました！）。普段から丁寧にしっかりと打つことを心掛けることで、競った場面で自分からミスしてしまうことがないようにしてほしいと思います。

次に指導していただいたことは、「ボールを深く打つ」ことでした。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。（例えば、卓球台の上にジャージ等を置いて）深くボールを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良くないと思います。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」でした。フットワークについては毎回ご指導いただいておりますが、やはり台の端から端まで大きく動くイメージで、ドライブなどを打ちながら取り組むよりも、普通のストロークで長く続け、脚に痛みが感じられるくらいしっかり動いてほしいとのことでした。とにかく、大きく動くことに集中して取り組むことがポイントです。繰り返し練習して、脚の動きを体に覚え込ませていきましょう。昔の選手は卓球台を2台並べてフットワーク練習をしたという話をよく聞くことがありました。そこまではなかなか難しいでしょうが、フォア側に大きく動いた後もバック側に回って打てる体勢は整えられるようにしておこうとのことでしたので、実践できるようにしましょう。実際に試合ではフォア側のボールを処理した後、フォアハンドで回り込まずバックハンドで対応したとしても、普段の練習においては、フォア側でフォアハンドを打った後にバック側に回り込んでやはりフォアハンドで対応できるように準備しておくことが大切とのことでした。ぜひ意識的に取り組んでみてください。

4つ目のテーマは「打点の使い分け」です。岩崎さんは中学時代、早朝練習などで誰も来なくて一人で練習に取り組まなければならないときに、卓球台から2～3m下がったところからボールをバウンドさせ、数バウンドして段々ボールのバウンドが低くなった位置からドライブで打つ練習をしていたそうです。一人で練習に取り組まなければならないときなどに参考にして練習に取り入れていくと良いと思いました。この練習の際も、ボールをできるだけ深い位置を狙って打

つということが大切になってくるようです。さらに、打点の高低を使い分けることで無茶打ちをしないということにもつながってくるかと思われます。どんなボールでも無理な体勢で強く打ってしまう人がいますが、打点を使い分けることを普段から心掛けることで、打つべきボール、つなぐべきボールの使い分けができ、試合の際も余計なミスが減っていくのではないかと感じました。凡ミスをなくすためにも心掛けるべきことと思います。

同じく「打点の使い分け」ということで、ツツキなど高い位置（打点）から相手コートに入れることを心掛けると、相手としては打ちにくい（返球しにくい）ボールが来て、ミスにつながるようです。ちょっとしたことですが、実際に試合で使えるようになると、相手のミスを誘える技術になるのではないのでしょうか。自分で決めにいかなくても、ミスを誘うことで得点につながることを意識できると、試合での戦い方も違って来るものと思われます。

岩崎さんからご指導いただいたことを頭に入れて、普段から丁寧に、できるだけ深いところを狙ってボールを打つように心掛けてみましょう。フットワークについては、大きく脚を動かすことをポイントにおきましょう。それほど強い打球でなくて良いので、大きく動き、長く続けることを意識しましょう。打点の使い分けとそれに伴う打球の強弱について、みなさんがどのくらい意識して普段の練習に取り組んでいるのかは分かりませんが、そういったことも意識して取り組めるようになると、技術に幅が出るだけでなく、凡ミス、簡単なミスが減り、粘り強い選手になっていける可能性があると思います。ぜひ参考にして継続して取り組み、いわき地区の選手のレベルが上がっていくことを期待しています。

先にも触れましたが、大きな手術を受けられたばかりにも関わらず、岩崎さんには講習会をお引き受けいただき、いろいろと貴重なお話をいただきました。ありがとうございました。



(1月22日の講習会の様子)