

岩崎清信さんによる講習会（令和6年1月13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13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。「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13回目となりました。今回の講習会は基本的に予め出された小名浜海星高校の選手による質問および岩崎さんが朝の練習の様子を見て感じられたことをベースに進められました。

まず、「練習のときに意識しなければならないことは何ですか？」との質問に、岩崎さんは、例えば、フットワークの練習であれば、右利きでフォアクロスとバックストレートが得意な人は、（右利きの練習相手であれば）バック側からではなくフォア側から回してもらわないとあまり練習の意味がなくなってしまうとのご指摘がありました。フォアクロスとバックストレートが得意な選手が、（右利きの選手に）バック側からボールを送ってもらってフットワークの練習をしても練習のための練習をしているだけになってしまっており、そのようにならないよう普段から自分の特性を發揮するにはどのようなコース取りでフットワークの練習をすれば良いかなど、意識することが大切とのことでした。この点について、筆者は多球練習でもボールを回してもらい際に、その点を意識しないと練習のための練習にしかならないのではないかと強化合宿などで要求される球出しをしていて感じるがありました。動きながら球出しするのはなかなか難しいため仕方のない部分もあるのかもしれませんが、例えば、右利きの選手に対して右利きの人がバック側からフォアハンドで球出しする場合、フォア前にサービスを出して、バック側に2本送ってバックハンドとフォアハンドで返球し、最後フォア側に回すような場合、角度的にどうなのだろうと思うことが度々あります。

さらに、「ボールの質を高める。できるだけ深いボールを打つようにする」ことを指摘されました。岩崎さんは毎回、深いボールを打つことの大切さを話されますので、筆者は生徒に指導する場合にできるだけ意識させるように心がけているのですが、なかなか習慣にならないケースがあります。岩崎さんは毎日継続して、1年、3年、5年と続け、体に覚え込ませていくことが大切だと話されていましたが、普段から意識しなくても深く打てるように自分の体を作っていくいきましょう。意識的にやっているうちは身につけていないということです。なお、ミスについては、ネットミスではなくオーバーミスの方が修正しやすいということです。そういう意味でも少しでも深く打つ習慣を身につけてほしいと思います。

打点についてもお話がありました。1つはフォアハンドの打点とバックハンドの打点は異なり、フォアハンドは呼び込むことができるので後ろで打ち（※《右利きの場合》卓球台に対して正面を向くのではなく、逆ハの字で右足がやや後ろ。したがって、卓球台に対してやや斜め。その体の正面で打つ）、バックは前で打つ（ほぼ正面で打つ）こととなります。岩崎さんのご指摘では、いわき地区の選手諸君はフォアハンドもバックハンドも同じ打球点で捉えているとのことでしたので、意識して変えてみるようにしましょう。

もう1つについては、フォアハンドもバックハンドも回転より角度を重視することで、低い打点だけでなく高い打点も有効に使えることを伊藤美誠選手を例に話されていました。なかなか一般の選手には難しい部分もあるかもしれませんが、伊藤選手のプレーを参考に、日常的に打点の使い分けを意識してプレーすると、試合の際、相手選手は嫌がるかもしれません。逆に膝を床について、打球する練習もご紹介いただき、実際にその体勢で打つ練習もしました。この打球点の使い分け（※特に高い打点を意識すること）については、やはり、これまでの講習会で何度もお話しいただいており、いわき地区でそのようなプレーを実践する選手が出てこないかと常々思っています。

「フォアハンドの打球の準備はどの段階で行うか」についてもお話がありました。フォアハンドの打球の準備は、相手の打球が自領コートにバウンドした直後で十分に間に合うとのご指摘がありました。次に備えて早く準備（※早くフォアハンドを打つ体勢に入る）しすぎると、逆を突かれたときに体が追いつかなくなってしまう。相手打球が自領コートにバウンドした直後で十分に間に合うということが分かっているならば、逆を突かれたりしても、間に合う可能性がありますので、そういったことも考えながらフットワークや切り替えの練習に取り組んでみると良いのかもしれない。

いろいろご指導いただいた中で、岩崎さんから「常に卓球のことを考えることが大事」との話がありました。筆者も岩崎さんの講習会に何度も参加させていただいていますが、特に最初の頃は、「岩崎さんはいかに自分の得意とするフォアハンドドライブに結びつけていくかということのを土台に卓球を組み立て、練習も考えて取り組まれているのだな」ということを強く感じました。卓球はサービス、レシーブから始まりますので、その練習にはしっかり取り組まなければなりません。みんながやっているから何でも取り入れればよいのではなく、自分に必要な技術は何かをしっかりと考え、どうすればそれを発揮していけるかを考えながら練習に取り組んでいく必要があります。今回教わったことをどのように自分のスタイルに取り入れていけるかが大事になります。

最後になりますが、岩崎さんから紹介された練習方法について継続して取り組むことで少しずつ成果が出るものと思います。何か一つでも継続的に日頃の練習に取り入れてみてください。個人的には岩崎さんから紹介された練習方法を普段の練習に取り入れたり、意識したりすることで、雑な打ち方をしなくなり、凡ミスやもったいないミスが減っていくのではないかと考えています。卓球にミスはつきものですが、ミスの仕方というものもあるのではないかと考えています。フルゲームのナインオールやジュースの場面で、「あんなミスをして負けてしまったのか。もったいないな。結果的には他のやり方でもミスをしたかもしれないけれど、もう少し方法があったのではないか」と感じる試合が、筆者がベンチコーチに入った試合でも、他校生の試合を見ていると感じることがありました。岩崎さんはこれまでも、普段ボールを打つうえで、丁寧に長く続けることが大切とお話を何度もいただいています。本当に強くなりたい、試合で勝ちたいと思うのであれば、そのような意識で普段の練習に取り組んでいくことが大切なのではないかと感じました。

岩崎さん、今回もご指導いただきましてありがとうございました。講習会の中でもお話しいただいたことをしっかりと継続して練習するよう選手に伝えていきたいと思えます。