

## 卓球との関わり：指導と普及と研究

葛西順一<sup>1)</sup>

現在は、大学の授業で、卓球の実技および理論指導、特に卓球初心者に対する教室で基礎的な指導を行っています。週末の土曜日には、近隣の高齢者を中心とする方々のコミュニティ作りの一環として、NPO法人ワセダクラブで卓球ディビジョンを開講しています。また、公益財団法人日本卓球協会指導者養成委員会委員長として、卓球界の指導者養成システムの充実と発展を考え、新しい試みに挑戦しています。同スポーツ医科学委員会委員としては、日本および世界のチャンピオンを目指す選手の競技力向上を図る研究や指導を行っています。

### 卓球はコミュニケーション・スポーツ

卓球は、魅力的なスポーツで、日本全国の皆さんにその魅力を伝えたいと思っています。二人が近距離でボールを打ち合う卓球は、相手を身近に感じることができます。相手の呼吸や表情が手に取るようにわかり、相手を知り、相手と共に学び合うことができるという観点から、コミュニケーション能力を高めることができるスポーツです。

以下に、コミュニケーション・スポーツとしての効果を高める練習を紹介します。

サービスは、二人が交代で出すようにし、できるだけゆっくりしたタイミングで出します。

ラリーを続けながら、自己紹介をします。学部や学科の紹介、自分が今何をしているか、部活やサークルのこと、趣味や出身高校など、自己紹介をお互いに始めます。卓球のラリーを続けながら自己紹介を行うことがポイントです。一分間ほど経過したら、一人だけ自分のコートを移動せず、他の全員が隣のコート（授業の受講者全員が左周り方向に）に移動します。結果として、全員が自己紹介をお互いに行うこととなります。

この練習は、コントロールを高めるための練習としても非常に効果的です。それは、打球中に自己紹介を続けることで、自己紹介に意識が集中しているため、ラリー中のミスがあまり気にならなくなるからです。つまり、打球ミスをそれほど気にしなくなるのです。これが、練習効果を高めます。なぜならば、初心者の場合、ミスをひどく気にする（ミスをして相手に申し訳ないという気持ち）ため、ミスをしないことに意識を集中させてしまい、このことが逆にミスを誘発するという悪循環が生じるのです。自己紹介練習で、ミスの意識が薄れ、安心してラリーを続けることができるようになるため、打球回数が次第に増え、結果としてラリー回数も増えることとなります。

自分を厳しく律しなければならない競技者、あるいは競技者を指導する立場のコーチや監督に、このような練習の発想は浮かばないかもしれません。何故ならば、試合中は決して相手に話しかけてはならないし、ましてや試合と同じような状況を想定して実行すべき練習中にそのようなことは決して許されないからです。また、「授業中におしゃべりをするなどもってのほか」という一般的認識があるからでしょう。

ちなみに、授業補助（TA）の本学卓球部に、授業中に受講生と一緒に自己紹介練習をさせ、その練習後の感想を述べさせたところ、「普段の部活動の練習と初心者対象の自己紹介練習は、全く別物という感覚で割り切って行えばあまり気にならない」と答えています。私自身が、本学卓球部の指導者として25年以上務めていたこともあり、なかなかこのような「おしゃべり」ともうけとられかねない自己紹介を交えた練習という発想がなかなか生まれませんでした。しかしながら、初心者の気持ちを思い、初心者の上達を阻害している問題はどこか、ということはずっと考え続けた結果、この自己紹介という練習の発想が浮かびました。初心者を対象とした授業のみならず、受講生には

1) 早稲田大学スポーツ科学部教授  
Waseda University

概ね好評です。この練習を行った成果で、学部学年を超えて知人や友人が増えたという報告が、授業終了時の課題として提示した「授業を終了しての感想および意見」でなされています。

### 将来伸びるプレーヤーの共通点

私は、トップ選手であれ、初心者であれ、何かを学ぼうとする意志があるならば、心の姿勢が最も大切であると思っています。これまでの拙い指導体験から私がか底思ふことは、強くなる選手、伸びる選手は、感謝の気持ちをもっているということです。親や兄弟姉妹、友人、練習相手、その他多くの方に愛され、育てられ、励まされているといっても過言ではありません。本人自身が相手を敬い大切に、感謝の心で相対する、その心の姿勢が周囲を引きつけて離さない、その人を応援したいと思わせるのではないのでしょうか。そのような心の姿勢をスポーツで身につけさせてあげたいと思っています。

スポーツのみならず、どの世界においても挨拶はきちんと行うことが大切だと思います。そして、相手に対して親しみの感情を示す握手、さらに、相手の対応に対して感謝の気持ちを示すお辞儀等の所作は、理想的な心の姿勢を身に付け、さらに、この心をより一層磨く上で、必要不可欠ではないかと考えています。

### ハイパフォーマンス・プレーヤーの共通点

トップレベルの卓球選手は、腰の使い方が非常に合理的です。トップレベルの選手の腰の使い方は、初心者にはなかなか真似ができません。初心者には腰の使い方を説明しようとしても、説明に大変時間がかかります。頭で理解してもらったとしても、実際に実演出来るかとなると別問題で、出来ないケースがほとんどです。サービスを含め全ての打球動作で、この腰の使い方巧拙がポイントとなるので、この腰の使い方をマスターすることこそが重要であると思います。私は、両肩と両腰の2つの直線が水平面で作る角度こそが、腰のひねり方を評価するためのポイントであると考えています。いわゆる、腰のキレがいい選手は、スピードボールを打つことが可能です。トップレベルの選手をはじめ、多数のプレーヤーのこの「腰の捻り角度」の値を比較し、検討してきました。

その結果、腰の使い方の合理的な選手は、「腰の捻り角度」が、一連の打球動作の過程で大きな変化を示

すとともに、インパクト前後の単位時間あたりのその変化は、大変大きい結果を示しました。すなわち、「腰の捻り角度」がインパクト時に瞬間的に変化する選手は、「腰のキレ」がよく、スマッシュボールやドライブボールのスピードが速いのです。

### 往年の名選手の動き

元世界チャンピオンの方々のフォームは、とても綺麗で美しい。見た目に軽やかで、リズム感に溢れており、流れるようである。洗練されている。どうしたら、あのような体の使い方ができるのであろうかと不思議に思い、尋ねてみた。一人は、「ボールを投げてみたの。そうしたら、人より遠くへ投げることができのね。小学生の時、先生に君には天性の素質がある、どうかね、卓球をやってみないかね。」と言われ、野球から卓球に転向したという。そのアドバイスをくれた先生は野球の先生だったが、卓球の顧問の先生も兼ねている指導者であったという。もう一人の世界チャンピオンは、「私は、とても運動神経が鈍いのね、誰よりも。でも、人一倍の練習で上手くなったの。覚えるまでは時間がかかるけれども、覚えたらなかなか忘れないのよ。」ということだった。二人の話の中で、打球の際に心がける共通点があることを発見した。その共通点とは、①体の軸がぶれないこと、②リズムをうまくとること、③呼吸のタイミングをうまくとること、④目の位置をあまり変えないこと、以上4つのポイントであった。

### 私が将来を嘱望する二人のプレーヤー

昨年のリオデジャネイロオリンピック大会男子団体準優勝、シングルス同メダルの水谷隼選手は、卓球日本の顔である。当然、東京2020年の日本男子団体チームのエースとしての活躍が期待できる。また、世界ジュニア選手権大会に13歳の史上最年少記録で優勝した張本智和選手も期待大である。

さて、私が将来を嘱望する二人の選手は以下の二人である。その一人は松平健太選手である。石川県出身、2010年青森山田高校卒業後、早稲田大学に進学、今春卒業予定である。2006年、世界ジュニア卓球選手権男子シングルス優勝は、27年ぶりの快挙であった。松平選手は、2007年世界大会日本代表として出場、世界ランキング20位のチェコのエース、ピーター・コルベル選手に4対0で完勝した。同年12月、右手首

の三角線維軟骨複合体損傷で手術し、短期ではあったが、選手生活にストップがかかった。その故障の原因は、サーブ練習に過度の時間を費やしたための疲労骨折であった。しかし、約1年後の2008年8月の全国高校総体で復帰、優勝を飾っている。2009年1月、全日本選手権大会で準優勝、同年世界選手権横浜大会ではランキング上位の選手に次々と勝利し、オリンピック金メダリストで世界ランク2位の馬琳に敗れたものの、フルセットの9対11と大健闘し、ベスト16に入った。同年7月の荻村杯国際卓球大会では丹羽孝希選手と組んだダブルスで優勝、2013年5月世界パリ大会で世界ランクトップクラスの馬琳、ブラディミル・サムソノフを連破し、ベスト8に進出した。同年12月に世界ランキングは15位となった。2015年12月の世界選手権クアラルンプール大会日本代表選考会で優勝、男子代表に内定した。2016年12月、2017年世界選手権デュッセルドルフ大会日本代表選考会で2015年に続いて2年連続で優勝、男子代表に内定した。松平選手は、巧みな球捌きが個性的であり、前陣プレーが主体、レシーブ、台上処理、ブロック技術に優れ、カウンター攻撃が得意である。それらの技術の中でも、ブロック技術が特に秀でており、ブロックを主体としてゲームを展開する選手である。戦績は、2004年・2005年ワールドカデットチャレンジ男子シングルス優勝、2005年全国中学校大会男子シングルス優勝、全日本選手権カデットの部14歳以下男子シングルス優勝、2006年第4回世界ジュニア選手権大会男子シングルス優勝、2007年ITTFプロツアーチリオープンアンダー21男子シングルス優勝、第52回世界選手権団体戦（東京大会）男子団体3位、第53回世界選手権個人戦（蘇州大会）男子ダブルス3位（丹羽孝希選手とペアを組む）、2016年第53回世界選手権団体戦（クアラルンプール大会）男子団体準優勝、ITTFワールドツアーオーストリアオープン男子シングルス優勝と華々しい。将に天才である。ボールの球際を絶妙な角度をもってコントロールし、相手のリズムとタイミングを崩す。そして、逆モーション打法で相手の待ちを外し、カーブとシュート回転の正反対の吸湿のボールで相手のラケット角度を狂わせる。松平の術中にはまると、世界ランキング上位の選手でも途中で試合を諦めてしまうケースもある。それほど戦術的にクレバーな選手であるということである。

もう一人の期待の星は、大島祐哉選手である。1994年3月5日生まれ、京都府出身で、東山高校から早稲田大学に進学した。中学時代は陸上部に在籍し、活躍

していた。

2015年世界選手権蘇州大会では森蘭政崇選手とのダブルスでベスト8に入り、中国オープンの準決勝で世界ランキング1位の馬龍にフルゲームまで持ち込む大健闘を見せ、年末のグランドファイナルはU-21、森蘭政崇とのダブルスで優勝した。2016年リオデジャネイロオリンピックではサポートメンバー、スウェーデンオープンではシングルスに優勝した。最高世界ランキングは18位を記録、シェークハンドの右シェーク攻撃型である。ITTFワールドツアーのロシアオープン（U-21）で優勝、ITTFワールドツアーのチェコオープンダブルス（森蘭政崇）で優勝、ITTFワールドツアーのフィリピンオープンで優勝、ITTFワールドツアーのチェコオープン（U-21）で優勝、ITTFワールドツアーのジャパンオープン（U-21）で優勝、ITTFワールドツアーのクロアチアオープンダブルス（森蘭政崇）で優勝、ITTFワールドツアーのグランドファイナルダブルス（森蘭政崇）U-21で優勝、ユニバーシアード大会のシングルスとダブルス（森蘭政崇）で準優勝、アジア卓球選手権団体準優勝、2016年ITTFワールドツアーのドイツオープンダブルス（森蘭政崇）で優勝、ITTFワールドツアーのスウェーデンオープンシングルスで優勝と最近の大会ではほとんど優勝を果たしている。

2016年12月に開催された2017年度世界ドイツ大会日本代表予選会決勝戦で前述の松平健太選手と、フルセットの大激戦の末に敗退し、涙を飲んだ。将に努力の蓄積で急激に伸びてきた選手である。主にオールフォアハンドで戦う卓球スタイルで中学・高校を通してプレーしてきたことが上位に食い込めない理由の一つでもあった。しかしながら、早稲田大学に進学後、バックハンドの技術レベルが高まり、両ハンドのバランスが良くなったことと相まって、フォアハンド打法のパワーの増大およびフットワーク力に磨きがかかったことで、ワールドツアー大会で優勝および優勝の連続で、世界ランキングは1年間で200位代から18位までに駆け上がった。2020年東京オリンピック大会の目玉となりうる選手である。

同世代の大多数の選手が3歳から6歳の頃に英才教育で育英されており、大島選手のように、中学時代から本格的に練習を始めて世界の上位に入ってきた選手は皆無である。その意味で、ここ20年間において日本卓球界で伝わる、「中学から卓球を始めた選手で世界代表になれる選手はいない」との言い伝えを翻した大島選手の今後益々の躍進を大いに期待したい。

### 結びにかえて—卓球のさらなる魅力—

卓球の魅力がコミュニケーションにあることを強調してきた。この魅力に勝る部分はないものと思う。しかし、高齢者から始めてもマスターズ大会で世界一を目指せるスポーツであるということも魅力の一つといえよう。

日本の平均寿命はどんどん伸びる状況にある。高齢者人口もどんどん増えている。高齢者自らが介護を必要としない健康スタイルを維持することこそ、日本全体の福祉政策の鍵となろう。そのキーポイントは、手前味噌になるが、卓球の普及にあるものと思う。

ラケットとボールと小さいテーブルがあればよい。用具代金が安く、強い筋力も要らない。広い場所も要

らない。二人でプレーが出来ればよいが、一人でも壁打ちができる。目と耳と反射的運動神経を鍛え、ついでに足も鍛えることができる。手がなくとも、ラケットをスイングすることができる。こんな魅力的なスポーツは聞いたことがない。

私は、今後も卓球の指導と普及、そして、研究に邁進するつもりである。

### 参考文献

- 卓球指導教本（地域スポーツ指導者），1990年，大修館書店刊。
- 卓球コーチング教本，2012年，大修館書店刊。
- 卓球基礎指導者教本，2017年，大修館書店刊。
- 日本発育発達学会「こどもと発育発達」（卓球の選手養成と発育発達）．Vol.14 No.4 2017．杏林書院（2017年3月発刊）。