

吉田安夫先生講演会

どうしたら卓球が強くなれるか

－ 57年間にわたる卓球指導経験を振り返って－

2014年7月5日

14:00～15:40

高崎商工会議所2F会議室

1 講師紹介を兼ねた挨拶 群馬県卓球ベテラン会 会長 針谷正紀

- * 吉田安夫先生略歴
 - ・ 1933・1・20（昭和8） 埼玉県熊谷市に生まれる
 - ・ 熊谷工業学校（現熊谷商業高）を経て立教大文学部卒業
 - ・ 熊谷商業高（33年）、埼玉工業大深谷高（7年）、青森山田高（17年）で監督を務め、インターハイ団体優勝25回、国体優勝25回をはじめ単・複全国優勝を多数輩出し、群馬とも縁がある
 - ・ 現在、埼玉県熊谷市に在住し、卓球指導を継続

2 吉田安夫先生講演

昭和8年生まれで81歳になります。昨年3月に青森山田高をやめて1年たった今、本当に体力の衰えを感じます。体を動かすことは大切なんですね。皆さんも、卓球をやり、体を動かし、健康を保って下さい。

私が学生の頃、マッカーサー元帥杯というのがありまして、全国大会に5回出場しましたが、負けてばかりでした。長崎大会の時の団長さんが教育長だったこともあり、埼玉県の教員になりました。

卓球が強くなるためには、指導者が最も大切です。指導者としての姿勢は「情熱と信念」です。信念とは「絶対勝つチームを育てる」という意思と欲望」で、情熱とは「思考と行動、日常生活をも捧げる姿勢」です。「熊谷商業を日本一にするんだ」というような目標をしっかりと持たなければならないのです。また、よい選手を探すために自転車で熊谷市内の中学を廻り、これと思った選手の家にその日のうちに行って本人や家族と話し合いをしたこともありました。カットの女子選手でしたが、1年ちょっとで全国レベルまで成長しました。指導者次第で選手はどうにでもなるのです。

卓球が強くなるのは本当に大変です。よい指導者と選手の努力、それに運もあるかもしれません。あの「愛ちゃん」も練習に練習を重ねました。そして銀メダルまでたどり着きました。県レベルで1日3時間、関東レベルで4時間、全国レベルで5時間の練習が最低必要です。

指導者としての条件ですが、正しい理論と情報の提供者でなければなりません。そして選手の特性を最大限に伸ばすのです。野球部の監督を頼まれたことがありましたが熟考の末断りました。私には野球について専門知識がなく、卓球の指導が本命だと信じていたし、野球部の監督はできません。ただ、雨天練習所・ナイター施設・スカウトの3つのことを提言し実現させました。その後数年、「熊商」は甲子園に7回も出場する強豪になりました。指導者が専門的知識を持つことは当然ですが、先見性を持つことも必要です。来年は、さらには2、3年先にはどのような技術が流行るのかなど先を見通す事が重要です。また、心理学者であり、情熱家・努力家であり、選手に対して愛情を持たなければなりません。

私の指導方針ですが、「教育とは一人一人を生かす、一人一人を伸ばすこと」です。自己の能力の限界に挑戦させる。選手の潜在能力を最大限に引き出す。期待は駄目！「鍛える」のです。この前の世界選手権で自分の力の半分くらいしか出せない選手がいました。それでは駄目です。選手が自分の力以上を試合で出せるようにもっていくのが大切です。勝ち方を覚えさせる、そして自信を持たせなくてはならないのです。

選手の「意識改革」を促すことも指導者の役割です。卓球を「好きにさせる」、卓球に「燃えさせる」ことです。管理能力を高めて、人使いの名人になるのです。暗示し、お前達ならできると信じさせてやるのです。「三気・・・やる気、本気、根気」です。また、指導者と選手がお互いに信じ合える、尊敬し合える関係が必要です。「三信・・・監督、選手、練習」です。

計画をきちんと立てることも大切です。「算多きものは勝ち、算なきものは勝てず」です。短期計画と長期計画。毎日、毎週、月間、学期、1年、3年、と計画を立てます。各人の目標と課題を明確にし、強い意志と克己心、集中力と気迫、積極性が目標を達成させるのです。練習計画のなかで重要なのは基礎練習です。さらにその中で「打法」をしっかりと身につけさせるのが肝要と思います。

指導法についてまとめれば「心 枝 体 知」になります。

心 時計の針の絶え間なく、廻るが如く時の間も日陰惜しみて励みなば、如何なる力ならざらん

為せばなる 為さねばならぬ 何事も 成らぬは人の為さぬなりけり
能力の差は小なり 努力の差は大なり

努力する才能を身に付けさせる 努力の偉大さを教える
やってみせ言ってみせて聞かせてさせてみて、ほめてやらねば人は動かじ

枝 基本の徹底・・・フットワークとSR・RV 第3球、第4球の徹底
速い判断 速い動き 速い振り 速い打点

体 持久力 瞬発力 反応の速さ 適応力

知 戦術があり技術がある 「勝ち方」

速い判断とは「下切りか上回転か、右か左か」などボールの動きを速く見極めることです。フォア前の小さいボールの処理には速い動きが必要です。体力がなければ試合になりません。結局、これらを身に付けさせるには練習しかありません。練習では多球練習が効果的かと思います。

「チームづくり」では戦型のバランスとダブルスの強化に留意しました。右・左、いろいろなラバー、攻撃・守備、いろいろな戦型の選手がいて切磋琢磨するのが理想的です。慣れるのが一番です。

3 質疑応答・意見交流

質問1：限られた練習時間（2時間ぐらい）での効果的な練習というのはいないでしょうか、

吉田先生：多球練習が効果的だと思います。多球練習では遊んでいる時間がないのです。

質問2：手首の使い方が重要だと言うことを先生はお話ししていたと思いますが、もう少し詳しくお話しして頂けませんか。

吉田先生：卓球というのは回転をどう利用して打つかということです。そのためには角度が重要です。

サーブの場合、出す方はフェイントでその回転を隠し、受ける方はそれを見抜く、というような駆け引きになるのではないですか、

質問3：遅いボールで続けて技術を確実にするのと、速いボールで実戦的なものを身に付けるのと、どちらが必要でしょうか。

吉田先生：どちらも大事なのです。中国では確実な方をとります。スウェーデンでは突っつきから攻撃に入る。人によって考え方が違うのです。卓球の試合は、サーブ、レシーブ、3球目、4球目で決まる。ワールドナードなどのスウェーデンは徹底的にサーブにこだわり、サービスエースで試合に勝ちました。

質問4：国際試合などでは圧倒的にフォアサーブが多いがそれはなぜですか。

吉田先生：3球目で早い対応ができるということです。

質問4：水谷選手など、かなり長い時間をかけてサーブを練習しているようですが、どのような理由があるのでしょうか。

吉田先生：トップを極めるためにはサーブの練習は最低でも1日30分は必要です。基本となるのは下回転のサーブで、台上で戻ってくるようなサーブをきちんと出せることです。

質問5：国際試合における日本選手の戦いについてどのように思われていますか。

吉田先生：正直のところ、中国には勝てないですね。ワールドナードなどのスウェーデンに負けたときに、中国は徹底的な見直しをしたのです。全国から3000名ほどの指導者を天津に集めて2ヶ月間ミーティングをやったんですよ。「王者奪回のためには何をすべきか」ということに的を絞ってですね。その結果、①コート全面をフォアハンドでカバーできる脚力をつける（フットワークの見直し）、②バックハンドの見直し、③台上のボールを全部頂点前で攻める、④サーブ・レシーブ・三球目を強化する、ことを決め、頑張っただけで今日の中国ができたのです。

質問6：粒高の指導をどうしたらよいでしょうか。特に多球練習においてです。

吉田先生：粒高は嫌いです。攻撃に適していないからです。攻めなければ負けちゃいます。

針谷：国際的なレベルではそうなんでしょうね。ただ私を含めて粒高で攻撃できる選手もいることはいます。

質問7：子どもに初めて卓球を教えるときに、ペンかシェイクのどちらがよいでしょうか。

吉田先生：シェイクでしょうね。

質問8：われわれ中高年はペンでやっていて動けなくなり困っています。シェイクに変えるというのはどうでしょうか。

吉田先生：時間がかかるでしょうね。やめた方がいいと思います。例外的な方もいるようですが。

質問9：選手の潜在能力を引き出すためのいい方法があるでしょうか。

吉田先生：たとえば、3-1、6-3、8-6、のようなポイントではどちらが1本とるかが非常に大きいです。このようなポイントの時にどうやったら1本とれるか指導するのです。普段からこういうポイントで1本とれるように集中して練習するのです。真剣に考えて卓球をやる必要があります。

質問10：練習の後半はゲーム練習ですか。

吉田先生：そうです。時間を区切って（5分で）1ゲームの試合をします。中学生、高校生、大学生、全部混じってやります。勝ち上がりにしますので、中学生などは勝つと面白くてどんどん強くなります。

針谷：今日は本当にありがとうございました。皆さんで感謝の拍手をしたいと思います。・・・（盛大な拍手）