

### 講演要旨

- 1 相手の目を見る …… 見続ける。
- 2 個性、才能を伸ばす指導の仕方として、相手の人格を低めるような方法はいけない。  
軍国制下でのきびしさの中で、過度のきたえ方…スリッパで人をなぐるなど——基本的には、人をなぐるという行為——に対する反感から身につけた指導方針である。
- 3 オールフォアロングの高校時代に高められた“反応力” “フットワーク”。無駄ではなかった。
- 4 「素質がない」と大学で言われ、その理由の中に自分の課題を見出し努力した。
- 5 当時の「10年でからだの全細胞が新しくなる」との説に基づいて、16歳の時、10年で自分の体を自分で作る決意をした。
- 6 良質のズックがないため、高校3年間は裸足で練習した。足と床との関係を考え、感触を身につける上で役立ったと思われる。  
シューズをはいた時に、裸足に近い感じではけるものを求め、ひも1本にまで配慮した。これが、はじめて卓球シューズを設計するに至った。
- 7 直角の壁に向かって打つ。相手はミスがない。返球が速い。これを超える訓練によって、人と打ち合う時の余裕が生まれるようになった。  
壁打ちの効果は大である。1人でできる。自分なりに自由に考えながら出来る。
- 8 運動の途中で、少量ずつ食物を補給することの効用。必然性の中で身につけていた。  
内臓の疾患を防ぐ。 ……過空腹にしない。  
集中力を維持する。 ……満腹にしない。
- 9 試合前に、台で練習をできないような状況に出会っても、調子を上げることのできる方法を身につけておく必要がある。 —— 壁打ち。サービス。etc ——
- 10 社会的に、卓球の向上に必要な刺激が少ない現代は、卓球そのものにとって恵まれていない。  
コーチ、用具に恵まれているという不運の中で、自ら刺激をつくっていく必要がある。

### 実技指導より“フォアロング基本打法におけるスイング理論”

- 1 バックスイングと打球スイングは異なる軌道を描く。 【図1, 2参照】
- 2 バックスイングは、前傾姿勢を保ったまま、上半身を（右利きの場合）右へねじりながら、ラケットが体（腰～太もも）の近くを通過するようにする。ひじが体の近くにあることにより素早い動作が可能になる。  
つづいて、上半身の回転に追従して握力を抜きながら、ラケットを後方へ投げ出すイメージで打球スイング開始点になる最後方位置へ導く。
- 3 打球スイングは、回転終点に至った（ねじり終わった）上半身を巻き戻す方向への回転によってラケットを前方打球方向に向かって引き戻し、一気に振り抜く。  
一気に振り抜くとは、必ずしも全力で打つということではない。
- 4 インパクトの瞬間に合わせてラケットを握りこむ。その後スイングは減速し、ひじは折りたたむ。

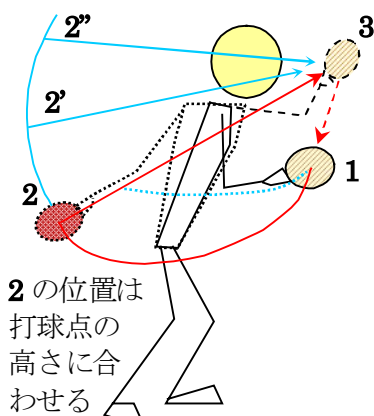


図1 右側面図

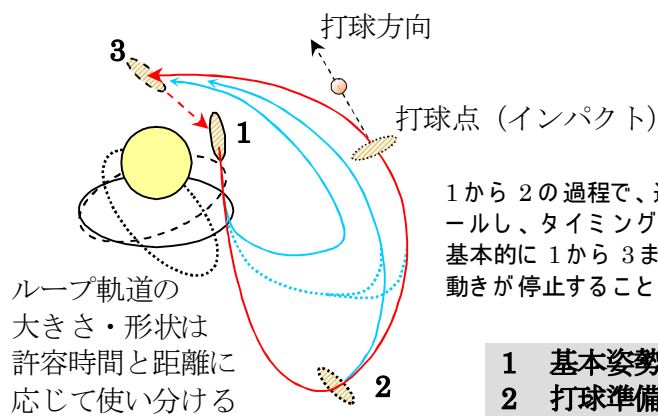


図2 平面図

1から2の過程で、速さをコントロールし、タイミングをとる。  
基本的に1から3まで、ラケットの動きが停止することはない。

- 1 基本姿勢
- 2 打球準備  
(バックスイング終点)
- 3 打球終点