

プロ卓球選手と私たちの違い

中3-B-12 齊藤 啓太

目次

はじめに

第一章 比較に入る前に伝えたいこと

第一節 卓球とは

第二節 比較方法について

第二章 各技術の比較

第一節 スピードドライブ

第二節 台上技術

第三節 サーブ

第三章 練習後の比較(フォアスピードドライブ)

おわりに

はじめに

突然だが、みなさんはテレビで卓球を見たことがあるだろうか。私は卓球が好きなのでよく見る。フットワークの速さや球の速さ、気合いや迫力のあるプレー。プロがやる卓球は凄いと感じる。見たことがある方なら共感してくれる人もいるだろう。そこで私は考えた。同じ人間なのに私たちとプロのプレーにここまで差が出るのはなぜだろうと。もちろん色々違いがあるのだろう。生活習慣、卓球に賭けている思いの強さ、練習量、練習の質、そして“才能”。他にもたくさん違いがあるのだろう。しかし、私たち一般人とプロとの具体的な違いをみなさんはわかっているだろうか。私はわかっていない。それなのに私は“プロとは才能が違うから”や“練習量が違うから”など言い訳をして詳しくわかろうともしていなかった。そこで私は今回言い訳をやめて、私たちとプロの具体的な違いを出すことにした。プロの生活習慣を知ったり真似したりするのは難しいので今回は私たちとプロの技術の比較をしていくことにした。また、違いを意識した上で一定期間練習すると、どのくらいフォームが改善されるのか気になったので一緒に調べることにした。

第一章 比較に入る前に伝えたいこと

第一節 卓球とは

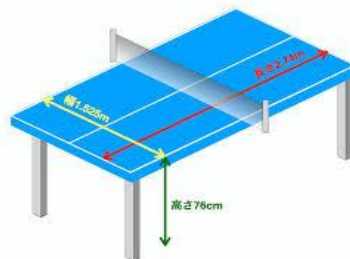


図1

比較に入る前に卓球という競技を皆さんに知ってもらいたいので現在の卓球の説明をしていく。卓球とは地面から76cm上空に浮かぶ横幅152.5cm奥行き274cmの台(図1)を挟み2人又は4人で向かい合い高さ15.25cmのネットを超えるように直径40mm、重さ2.7gのプラスチック製のボールを台にバウンドさせるようにラケットを使い打ち合う競技である。



図2



図3

加えて卓球の歴史を説明していく。卓球は中世のテニスゲームをもとに1880年代にイギリスで考案されたとされている。(図2、図3)1891年に、ゲーム用品・スポーツ用品メー

カーのジャック・オブ・ロンドン社が「ゴシマ」という商標で、現在の「卓球用具一式」のような商品を発売した。同社は 1900 年に、これまでコルク製であったボールをセルロイド製に改良した。このボールを打つ際の音にちなんで「ピンポン (Ping Pong)」と命名して売り出したところ製品はヒットし、瞬く間にイギリスをはじめとしたヨーロッパ諸国を中心に普及したらしい。この際に「ピンポン」とともに「卓球 (Table Tennis)」の呼称も一般化し、これが現代の競技名にもなっているようだ。ちなみに今は主に木でできたラケット (カーボンが挟んであるものもある) にゴムとスポンジを組み合わせた“ラバー”と呼ばれるものを貼って使っているが、諸説あるが、競技が生まれた当初は今よりも持ち手 (グリップ部分) が長く形がテニスラケットに近い木でできたラケットに羊の皮を貼っていたようだ。

第二節 比較方法について



図 4

卓球についての説明が終わったところで、まずは比較方法の説明をしていく。図 4 の“動画比較アプリ”というアプリを使って体の軸、利き手、フリーハンド(逆手)、脚の位置や動きをテイクバック(ボールが来る直前)、インパクトの瞬間(ラケットがボールに当たる瞬間)、インパクト直後、打った後の 4 枚の写真を使って自分とプロを比較していく。実験については、一定期間練習した後に比較と同様の方法で比較前の自分、練習後の自分、プロの 3 枚の写真を比較することで差を確認する。

ここで比較するために参考にする選手の紹介をする。今回参考にさせていただくのは“戸上隼輔選手(日本)” (以後戸上選手)だ。私の最も好きな選手である。

所属は“あずきバー”で有名な“井村屋グループ”。年齢は 23 歳。現在の世界ランキング(シングルス)は 20 位(2025 年 1 月 7 日現在)、最高世界ランキングはシングルスでは 14 位(2024 年 6 月)、ダブルスでは世界ランキング 1 位とかなりの活躍ぶりだ。主な戦績は国内では 2018, 2019 年度のインターハイ(シングルス)と 2022, 2023 年度の全日本卓球選手権大会(シングルス)を連覇しており、2022 年度は全日本卓球選手権大会ダブルスも優勝(宇田幸矢ペア)、2024 年度の同大会シングルスも準優勝している実力者だ。また、国外では 2024 卓球ワールドカップ(シングルス)ベスト 8、2024 アジア卓球選手権大会(シングルス)ベスト 8、WTT コンテンダー太原 2023(シングルス)準優勝、WTT コンテンダードーハ 2024(シングルス)ベスト 4、WTT ザグレブ 2024(シングルス)準優勝など(WTT とはワールド・テーブルテニスの略であり、ITTF【国際卓球連盟】が運営するワールドツアー的なものである)、国内外問わずかなり活躍している選手だ。今回参考にさせてもらうのが戸上選手個人なのでここにはあまり載せていないが、ダブルスの国際的な活躍ぶりはシングルスよりも凄いものなので、気になる方は調べてみて欲しい。

また、現在はドイツでやっているブンデスリーガに参加しておりオクセンハウゼンというチームに所属している。同リーグには世界ランキング(シングルス) 5 位のウーゴ・カル

デラノ選手(ブラジル)など世界トップの選手が集まっている中、シングルス白星の数は1月7日現在同リーグ同率最多となる14勝とかなりの活躍ぶりだ。

そんな絶賛活躍中の戸上選手の武器は“カミソリドライブ”と呼ばれる非常に速く鋭いドライブとそれを支えるフットワーク力と体幹の強さである(ドライブとは前進回転を掛けて飛ばす打法)。また、これらの武器を持っている戸上選手だからこそ可能な“超攻撃卓球”と呼ばれるようなプレーで多くの卓球ファンを魅了し、虜にしている。私もそのうちの1人だ。そんな戸上選手は(個人的に)フォームがとても綺麗である。そしてスイングスピードがプロの中でも特に速い。まさにみんなが憧れるような存在なわけだ。現に私は戸上選手に憧れている。だから今回参考にさせてもらう選手を戸上選手にすることにした。比較する前に説明したかったことは書いたのでもそろそろ比較に移る。

第二章 各技術の比較

第一節 スピードドライブ



図5



図6



図7



図8

さっそく比較していこう。まずはフォアスピードドライブからだ。フォアハンドとはラケットハンド側(ラケットを握っている手)で打つ打法の総称である。スピードドライブとは、スピードが非常にあり、決定打となることが多いドライブのことを指す。

上の写真をご覧ください。これが比較した写真である。図5が私とプロのフォアスピードドライブのテイクバックの時のフォームである。はじめに私の方から見ていく。

まず、体の軸が傾きすぎていることがわかる。それにより右足に体重がかかりすぎていて、スムーズにラケットを降りにくい上、次の動きが遅れやすくなっている。また、肘が伸びているせいで必要以上にテイクバックを取りすぎてしまっていることもわかる。これも無駄な動きが多くなってしまっているだけなので悪いことしかない。しかも、体が捻り切っていない。これでは勢いが出にくくなってしまう。一方戸上選手の方はどうだろうか。まず、軸は必要最低限しか傾いていないので重心も真ん中にある。そのため、スムーズにラケットを振ることができる上、次の動きを準備することができる。次に、肘が伸びていないので必要最低限しかテイクバックをとっていない。無駄な動きがほとんどないのでま

さに理想的である。体をしっかり捻れている。そのため威力が出やすいので非常に良い。

次にインパクトの瞬間の比較に移っていく。図6を見て欲しい。私の方は肘が伸びすぎてしまっている。これにより振りが安定しにくくなってしまうため、ドライブ自体が安定しにくくなる。テイクバックの時に右足に体重がかかりすぎていたせいで右側に勢いが流れてしまっていることがわかる。そうするとボールに勢いが伝わりにくくなってしまう。また体の軸が傾いたままになってしまっている。先ほどと同様にボールに勢いが伝わりにくくなってしまいう上、次の動きが遅れやすくなってしまいう。総じて力がボールに伝わりにくい無駄な動きをしていることがわかる。戸上選手は肘が伸びすぎたおらず軸がまっすぐで、重心も真ん中にあるため、うまくボールに勢いが伝わっている上、次の動きを準備することができる。まさにお手本である。

次にインパクトの直後の比較をする。図7をご覧いただきたい。私の方では、勢いが逃げよう振りを行なっていたせいで体が浮いてしまっている上、脇が開いてしまっている。これにより、次の動きが遅れやすくなってしまっている。戸上選手は、体が閉じていたことにより、勢いが下に逃げたことで重心が動いていない。これにより、次の動きを準備することができるようになっている。

最後に打った後の比較だ。図8を見て欲しい。私の写真では重心が上がったせいで脇が開いてしまっている。さらに、軸が傾いてしまっている。結果として次の動きが遅れやすくなってしまいう。戸上選手は、軸がまっすぐで脇が閉まっているため、次の動きをスムーズに行うことができるようになっている。

フォアスピードドライブのプロとの違いは主に軸、重心、無駄な動き、ボールへの勢いの伝え方であった。



図9



図10



図11



図12

次はバックスピードドライブ(バックハンドとは体の正面や、ラケットハンドの逆側に来た時に手の甲側で打球する技術の総称である)の比較だ、と言いたいところだが、フォームが目立った違いがなかった(おそらく今回比較できていないラケットの当て方や手首の使い方などが違うのだろう)ため、比較が難しいので写真だけ載せておく。

第二節 台上技術



図 13



図 14



図 15



図 16

今度は台上技術の比較だ。台上技術とは主に台の中で球を打つ技術の総称である。まずはフォアストップから見ていく。ストップとは主に下回転(バックspin)がかかっている球を少し下回転を掛け返して台の上で2バウンドするように返球する技術である。

上の写真をご覧いただきたい。これがフォアストップの比較である。まずはテイクバックの時から見よう。図 13 を見て欲しい。私の方は軸が上がってしまっている。これにより、アクション全体が大きくなってしまいやすく、次の動きに遅れやすくなってしまっている。また、すでに重心が前に流れてしまっている。これにより、体重移動がしにくいいため、スムーズに基本姿勢に戻りにくくなってしまふ。他にもテイクバックを取りすぎているため、安定しにくくなってしまっている。戸上選手は基本姿勢と同じ軸の傾き、同じ重心の位置で、テイクバックもほとんど取っていないので大変良い状態である。

次はインパクトの瞬間の比較だ。図 14 を見ていただきたい。私の方はテイクバックの時に重心が前に流れていたことにより、無駄に体重移動を大きくしなければならなくなった上、スムーズに動けなくなってしまったせいで左足が浮いてしまっている。これにより、次の動きを準備しにくくなってしまふ。また、先ほど軸が上がっていたせいでボールまでの距離が遠くなってしまい、肘が伸びすぎてしまっている。これでは球が安定しにくくなってしまふ。戸上選手は姿勢が低く、スムーズに動けたおかげで肘があまり伸びておらず、左足も浮いていない。

次はインパクトの直後の比較をしていく。図 15 を見て欲しい。私の方は先ほどスムーズに動けず、体重移動が大きくなってしまったことで勢いが前に流れてしまっている。これにより、基本姿勢に戻るのが遅れやすくなってしまふ次の動きに備えることができなくなってしまふ。戸上選手はスムーズに動けたことでインパクトの瞬間からほとんど動いていないため、基本姿勢に戻りやすく次の動きを準備できる。

最後に打った後の比較だ。図 16 を見ていただきたい。私の方は先ほど勢いが前に流れてしまっていたことで基本姿勢に戻るために一度重心が上がってしまっている。これにより、次の動きに遅れやすくなってしまふ。戸上選手は姿勢が低く体重移動を最小限に抑えることができたため、基本姿勢に戻る時に重心が低いままである。これにより、次の動きにスムーズに移りやすい。

フォアストップのプロとの違いは主に重心，軸，体重移動であった。



図 17



図 18



図 19



図 20

次はチキータの比較だ。チキータとはバックハンドで順横回転(上から見て時計回り)を掛けて返球する台上技術のことである。

上の写真を見て欲しい。これがチキータの比較である。はじめにテイクバックの時の比較だ，と言いたいところだが，チキータ全体を通して主な違いが“私の方は軸が左に傾いてしまっている。これにより上半身がブレてしまっている打球点が安定しにくくなっているせいでボールが安定しにくい。戸上選手は軸がまっすぐで、上半身が安定しているのでボールが安定しやすくなっている。”ということだったのでチキータの比較はこれで終わりだ。

第三節 サーブ



図 21



図 22



図 23



図 24

次にサーブの比較だ。サーブとはボールを片方の手のひらの上に乗せ、ほぼ垂直に 16cm 以上上に投げ、ラケットで打つ技術のことだ。まずは縦回転(下回転)サーブから見ていく。縦回転(下回転)サーブとは横回転を掛けずに真下回転を掛けるサーブのことである。

上の写真をご覧いただきたい。これが縦回転(下回転)サーブの比較だ。まずはテイクバックの時から見ていく。図 21 を見ていただきたい。私の方は肘が伸びている上、体が反ってしまっており重心が後ろにずれてしまっている。これにより自分の目線より上の場所でトスを始めている上、トスの位置が体から離れてしまっておりトスをコントロールしにく

なくなってしまう。戸上選手は肘も曲がっており重心も真ん中にあるため、よく見える場所で体の近くからトスを始めることができる。これにより非常にトスが安定しやすい。

次はインパクトの瞬間の比較だ。図 22 を見て欲しい。私の方はトスを上げた時に重心が後ろにずれていたせいで体が開いてしまっている上反ってしまっていたことにより体の回転を使って打つことができていない。戸上選手はしっかり体を閉じて体の回転を使いボールを切ることができている。

次はインパクトの直後の比較だ。図 23 を見ていただきたい。私の方は無理矢理ボールを切ったせいで重心がブレてしまっている。これにより次の動きに遅れやすい。戸上選手は重心も軸もブレていない。これにより次のボールに備えることができる。

最後に打った後の比較だ。図 24 を見て欲しい。私の方は先ほどまで軸がブレていたせいで少しふらついてしまっている。これにより次の動きに遅れやすい。戸上選手は重心が安定していたおかげでスムーズに基本姿勢に戻ることができる。

縦回転(下回転)サーブのプロとの違いは主にトスと重心と体の使い方であった。



図 25



図 26



図 27



図 28



図 29



図 30



図 31



図 32

次は順横サーブ(順横サーブとは順横回転を掛けるサーブの総称)の上回転と下回転のそれぞれの比較だ、と言いたいところだが、バックスピードドライブの時と同様にフォーム

が目立った違いがいがなかったため比較が難しいのでどちらも写真だけ載せておく。(図 25 から図 28 が上回転, 図 29 から図 32 が下回転である。)

第三章 練習後の比較(フォアスピードドライブ)



図 33



図 34



図 35



図 36

最後に練習後の比較をしていく。今回は4ヶ月間プロとの違いを意識して練習した。フォアスピードドライブを選んだ理由は最初に比較した時に1番違いが多かったからである。

さっそく比較をしていこう。上の写真をご覧ください。図 33 を見ていただきたい。これがフォアスピードドライブのプロと4ヶ月前の私と今の私の比較である。まずはテイクバックの時から見ていく。今の私の良い点は4ヶ月前の私と違い、戸上選手のようにしっかり股関節を使って体を捻り切ることができている。また、重心もだいたい真ん中のままで、肘も伸びすぎていない。悪い点はまだ重心が完全に真ん中ではないところだ。

次にインパクトの瞬間の比較をしていく。図 34 を見て欲しい。今の私の良い点は戸上選手のように重心がだいたい真ん中のままで、肘も伸びすぎておらず、体も開きすぎていない。悪い点は少し上半身が上がってしまっているところだ。これにより少し重心がブレやすくなってしまう。

次はインパクトの直後の比較だ。図 35 を見ていただきたい。今の私の良い点は重心があまり浮いていない。悪い点は少し重心が上がってしまっている。また、少し体重移動が早くいきすぎている。これにより少しドライブの威力が落ちてしまう。

最後に打った後の比較だ。図 36 を見て欲しい。今の私の良い点は戸上選手のように重心がだいたい真ん中のままである。悪い点は少し背筋が伸びてしまっている。これにより、目線が少し動いてしまうので、少し安定しにくくなってしまう。

4ヶ月プロとの違いを意識して練習するとかなりプロのフォームの近づくことができることがわかった。

おわりに

私は今回の比較を通して、フォームひとつを取るだけでも違いがはっきり浮き出てきて、『こんなにプロとの差があるんだな』と僕たち一般人とプロの距離の遠さが少しわかった気がした。また4ヶ月練習して感じたことはプロが当たり前にやっていることを真似しようと頑張っただけでもかなり難しいなと感じた。しかし、この課題研究Jを通して好きなことや興味があることを研究するのは思っていたより楽しかった。これからは先が見えないような一見辛そうな課題にも一生懸命取り組んでいこうと思った。指導教員の門脇先生には校正やアドバイス等色々お世話になりました。丁寧に指導してくださりありがとうございました。