

島根・トップコーチ

(第99号)平成23年8月18日

【発行】財団法人 島根県体育協会

【担当課】競技スポーツ課

〒690-0015

島根県松江市上乃木10丁目4番2号

島根県立水泳プール内

TEL 0852(60)5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

【第99号発刊にあたって】

第99号は、本県中学・高校卓球競技の指導者として、各種大会において数々の好成績をおさめる等、素晴らしい活躍をされた出雲北陵中学高等学校卓球部監督古瀬泰之先生にご登壇いただきました。

この素晴らしい活躍までの軌跡と自らの指導観等について語っていただきました。

【プロフィール】

平成9年 出雲西高等学校卒業

平成13年 明治大学卒業

平成13年 青森山田中学校勤務

平成16年 出雲北陵中学高等学校勤務

【主な競技実績】

平成7年 浜田インターハイ ダブルス5位

福島国体 5位

平成8年 中国高等学校卓球選手権大会

団体優勝 ダブルス優勝

【主な指導実績】

平成13年全国中学校卓球大会 団体優勝

全国中学校選抜卓球大会 団体優勝

平成14年全国中学校卓球大会

団体優勝 シングルス優勝

全国中学校選抜卓球大会 団体優勝

平成15年全国中学校卓球大会

団体優勝 シングルス優勝

平成18年 大阪国際招待卓球選手権

U-17 シングルス準優勝(菊池 周)

平成19年 秋田国体 3位

(菊池 周・清家拓也・相場翔太)

佐賀インターハイ 団体ベスト16

大阪国際招待卓球選手権

U-13 シングルス3位(渡邊大地)

東京卓球選手権大会

U-14 シングルス3位(渡邊大地)

平成21年 中国中学校卓球大会 団体優勝

中国中学校選抜卓球大会 団体優勝

大阪国際招待卓球選手権 U-14

シングルス3位(渡邊大地・白根亮太)

平成22年 中国中学校卓球大会 団体優勝

全国中学校卓球大会 団体ベスト8

全国高等学校選抜卓球大会

中国地区予選会 団体準優勝

平成23年 中国高等学校卓球選手権大会

団体準優勝

全国高等学校選抜卓球大会

中国地区予選会 団体準優勝

『no rain , no rainbow』

出雲北陵中学高等学校卓球部

監督 古瀬 泰之

記念すべきトップコーチ100号を目前に控えた99号で、指導歴わずか10年の私が原稿を書かせていただくのは大変心苦しく思いますが、今まで私が経験してきたことや指導上大切にしていることを述べさせていただきます。

【青森で学んだこと】

大学卒業後、私は創設されたばかりの青森山田中学校に着任しました。創設と同時に創部された男子卓球部の監督に就任したのですが、当時青森山田学園の青森大学はインカレで、青森山田高校はインターハイでそれぞれ連覇を果たしていました。青森山田学園卓球部総監督の吉田安夫先生から高校時代に指導を受けていたことが縁で、大学卒業後すぐに全国1位の学校で「指導のいろは」を教えていただきました。

着任前は「全国1位の学校はどんな練習をしているのだろうか？きっと他の学校がやらないようなすごい練習をしているんだろうな」と思っていたのですが、毎日基本練習の繰り返しで、特別な練習は何一つないことに驚きました。吉田先生は「卓球の基本はフットワークであり、足の動かない選手は試合で勝てない」という考えを持っておられたので、練習時間の大半はフ

ットワーク練習に費やされていました。練習内容は基本的なものですが、選手の集中力の高さは凄まじいものがありました。青森山田学園の卓球場の床は、選手が履くシューズの裏のゴムが溶けて、黒く変色しています。どの競技でも同じだと思いますが、強くなるための近道はなく、良い結果を残すためには地道に基本を積み重ねるしか方法はないと思います。現在出雲北陵高校では毎日必ず冒頭の1時間は6種類の練習を組み合わせた「基本練習」を行っています。この練習は2年前から始めましたが、今年に入って過去最高の成績を収めることができましたので、一定の成果があったのではないかと感じています。

また青森山田中学校に着任して1ヵ月後に、私のクラスに福原愛が転校してきました。彼女は小さい時から幾度となく「泣き虫愛ちゃん」としてメディアで取り上げられてきましたので、おそらく卓球に詳しくない方でも彼女のことは知っていると思います。私も転校して来るまではテレビでしか見たことはありませんでしたが、福原のお兄さんとは大学時代からの友人でしたので、特に意識することもなく友人の妹という感覚で接していました。彼女は転校してきた初年度こそ年間の半分近くは学校に来ていましたが、中学2年になってからはプロツアーに参戦して世界各地を転々としていましたので、学校にはほとんど通えない状況でした。しかしながら、福原はたとえ海外であっても現地に留学している日本人に家庭教師をしてもらい、練習や試合のあとに必ず勉強をしていました。お母さんが「卓球を取ったら何も残らないような子にはしたくない」と常々話をされていましたが、どんなに疲れていても一生懸命勉強に励む彼女の頑張りには心打たれるものがありました。また彼女のメディア対応の丁寧さは中学時代から際立っていました。「自分を応援してくれる人が見てくれているのだから、たとえ負けた試合の後でも笑顔で質問に答えなければ失礼」と言っていました。彼女の人の良さがテレビを通じて多くの人に伝わり、彼女を応援してくれる人が自然と増えていったのではないかと思います。日本で練習する時は男子の練習場で練習をしていましたが、私よりも先に練習場を出る時には、遠くにいても必ず「お先に失礼します」と挨拶をしに来てくれましたし、海外から帰ってきた時にはお土産も買ってきてくれました。彼女に

としてはそれが特別なことではなく、ごく自然なことだったと思います。着任早々福原の学級担任となり、貴重な経験をすることができました。そして彼女から学んだことはとても多く、それが現在の指導にも生きています。

【出雲北陵中学高等学校での7年間】

私は青森で過ごしながらも、いずれは地元出雲で卓球の指導がしたいと思っていました。平成15年8月の苫小牧での全国中学校卓球大会の前に、私の祖父が学園の理事を務めていた出雲北陵中学高等学校に卓球部創部の話があるということで、様々な方々の御尽力で出雲北陵中学高等学校で卓球の指導ができる機会をいただきました。創部当初は素人に近い選手が多く、県大会の団体戦では上位に進出できませんでした。青森山田中学校時代の教え子である藤本翔輝が私の赴任と同時に入学してくれたので、創部1年目からシングルスでインターハイに出場することができました。彼の地元はもともと兵庫県ですので、私の実家に下宿しながら3年間卓球に打ち込みました。以来、多くの県内外からの入学生を私の実家で下宿させながら卓球の指導を行っています。現在6名の中学生、8名の高校生が下宿していますが、スポーツマンにとって重要な生活面での指導ができるという強みがある反面、家族にはかなりの負担をかけています。家族の協力がなければ、選手も私も十分に卓球に打ち込むことができませんので、私自身言葉では言い表せないほど家族に感謝しています。

創部2年目に団体戦でインターハイに初出場し、4年目の佐賀インターハイでは全国選抜ベスト8の明德義塾を破りベスト16、秋田国体で3位に入賞するなど順調に階段を上っていましたが、その後は現在に至るまでなかなか全国大会で思うように勝っていません。練習内容を変えたり、遠征先で様々な先生方からアドバイスをいただきながら、もがき苦しんでいるような状況ですが、今後は全国大会で良い成績を残して、日頃お世話になっている方々に恩返しができるように、選手と共に日々精進していきたいと思っています。

【指導上大切にしていること】

1位・1番を意識させる

2009年、内閣府が設置した事業仕分けの席上で、蓮舫参議院議員が「1位になる理由は何があるのでしょうか？2位じゃダメなんですか？」と発言し、メディア等がその発言を取り上げ、話題になりました。この発言は次世代スーパーコンピューターに関する発言でしたが、我々が携わるスポーツの世界においては、大会の大小を問わず、常に1位を目指すことが大切であると思います。今まで指導してきた選手達にも常日頃から「1位」「1番」を意識させてきました。選手に「日本で1番高い山は？」という質問をすると、大抵の選手はすぐに「富士山です」と答えます。しかし「日本で2番目に高い山は？」という質問に対してはほとんどの選手が答えられません。同様に「日本で1番大きな湖は？」という質問に対しては「琵琶湖」と即座に答えますが、「日本で2番目に大きな湖は？」という質問には大抵答えられません。選手が富士山や琵琶湖を答えられるのは「日本で1番」だからです。やはりスポーツの世界においても「1位」「1番」というものは記録や記憶に残る特別なものなので、何事においても「1番」を目指して努力することが大切だと思っています。また私は「大会で優勝する＝1位、1番」ということだけではなく、マナーやエチケット、挨拶等の礼儀作法でも常に「1番」を目指す必要があると日々説くようにしています。

毎年3月、卓球部を卒業していく選手に対しても「1番」を目指すことの重要性について話をします。それぞれの進路先で「1番」を目指すことによって、周りの人に支えていただいたり、応援してもらったり、可愛がっていただけたものだと思います。「会社に1番早く出勤して仕事をする」、「会社で1番明るい挨拶をする」といったものも立派な「1番」だと思います。先日、就職担当の先生から「2年前に卒業した卓球部の君はとても熱心に働いていて、同期入社の中では1番の評価みたいだよ」という嬉しい知らせを聞きました。スポーツを通して社会から必要とされる人材を育てていくことが指導者の使命であるということを改めて感じました。

きっかけを与える

私はこれまで何度か講演をさせていただく機会がありましたが、その冒頭で私はよくコンビニのロゴマークについての質問をします。「今からセブンイレブンとローソンのロゴマークを書いてください」と言うと、大抵の人は惜しいところまでは書けるのですが、細部までは書けません。この質問により、普段見慣れているはずのコンビニのロゴマークを、我々は実は良く見ていないことがわかります。ちなみにセブンイレブンのイレブンは「ELEVEN」ではなく「ELEVEN」です。最後のNだけ小文字になっています。またローソンのロゴマークの下の部分には「STATION」と書いてあります。私の話しがきっかけとなって、おそらく講演を聞いた人は次からコンビニのロゴを注意深く見るはずだと思います。私はスポーツの世界も全く同じではないかと思っています。何となくしか自分の卓球を見つめていなければ、選手としての成長はありません。向上心や研究心を持って卓球をさせるためには、指導者がきっかけを作ることが大切だと思っています。しかし、学校で練習するだけでは選手に十分なきっかけを作ることができませんので、私は月に一度は必ず遠征に行くようにしています。そして遠征ごとにあらかじめ全員の共通テーマと個別テーマを決めています。遠征から帰ってきた後は全体ミーティングと個別ミーティングを行い、テーマに対する反省を行います。年間10回以上の遠征により、選手は貴重な経験を積むことができますが、その分保護者の経済的な負担が大きくなります。そのため様々な方々の御尽力により、平成18年に「出雲北陵高校卓球部後援会(のちに出雲北陵中学高等学校卓球部後援会に改称)」を発足していただき、後援会役員の方々が中心となって集めていただいた寄付金を遠征補助費として使わせていただいています。

今年のインターハイ予選前の5月のゴールデンウィークには、能力がありながらメンタル的な弱さで伸び悩んでいる5人の選手を「強化指定選手」に指名し、北陵高校OBが在籍している大学にそれぞれ個別に遠征に行かせました。各大学の練習場まで1人で行動し、自分で練習スケジュールを立て、自分で練習相手をお願いしなければならぬので、選手にとっては大変だったと思いますが、帰ってきた後の選手の練

習を見て即座に「行かせて良かった」と思いました。遠征に行く前と大きく意識が変わり、高いモチベーションを持って練習しています。

またインターハイ予選直前には「西光寺」というお寺にお願いして、卓球部員全員で頭を丸めて座禅に行きました。これも創部以来初めての試みです。卓球はメンタルがプレーに大きく影響するので、いかなる場面においても平常心を保ち、冷静に試合を組み立てていかななくてはなりません。座禅をしたからメンタルがすぐに強くなるものではありませんが、選手がメンタルのことを考えるきっかけになったらとの思いで計画しました。

選手がどのようなきっかけで強くなるのかは誰もわかりません。できる限り今後も選手が強くなるためのきっかけ作りをしていきたいと考えています。

【最後に】

昨年まで出雲北陵高校でなぎなたを指導されていた板垣勇先生が「山陰地方は一年中雨が多いので、試合に負けた時や先生に怒られた時に気持ちの切り替えが難しい。そのような謂わばハンデのある状況の中で日本一を目指すということ自体が素晴らしいことだ」というような話をさせていました。この話を聞いて、私は東京出張の帰りの機内で見た「no rain, no rainbow」という言葉を思い出しました。「雨が降らないと虹は出ない」という意味の言葉です。指導者としての私の人生は晴れの日よりも雨の日が多く、日々悩んだり、迷ったりの繰り返しです。苦労したから良い成果が得られるとは限りません。しかし苦労しなければ良い成果が得られないというのも事実です。一生懸命練習した先に素晴らしい成果が得られるようにという願いを込めて出雲北陵中学高等学校卓球部のユニフォームは7色の虹をイメージしています。今後も決して平坦な道ばかりではないと思いますが、大きな成果が出ることを信じて、これからも選手と共に頑張っていこうと思います。

今月のことば

ゴール（目標到達）寸前の 失速現象について

スポーツに限らず、人間の脳はゴール寸前に力を抑制させる癖があるらしい。

マラソン選手が30キロを過ぎてブレーキがかかることはよく知られているが、6月隠岐の島ウルトラマラソン(50km)に出場した川内優輝選手(第94号で登場した世界選手権代表になった人)がゴール600M手前で倒れた。体調の問題もあっただろうが、ゴールを意識して脳に抑制装置が働いたのかもしれない。チームゲームでも、リードしながら終盤リズムを失い、逆転負けをするケースがよくある。

トップコーチ97号で山根耕二氏が書かれた文章に「野呂進選手(1500M元日本記録保持者、アジア大会金メダリスト)が練習の最後に必ず300Mを余分に全力で走った・・・」ということが書かれていた。また、水泳の北島康介選手はゴールが終わりではなく、タッチして電光掲示板を素早く見るところをゴールとしていた、という記事を読んだことがあるが、いずれもゴールを通過点に見立てた、脳の抑制現象を克服する方法と思われる。

強い選手や強いチームを育てる為には、この最後の詰めの練習を繰り返し、勝ちきる執念を体得させることも必要ではないだろうか。

元競技力向上統括アドバイザー
荊尾俊