

たなかクラブだより令和3年2月号

断捨離中に指導法発見

2月はコロナの非常事態宣言発令により全ての大会が中止となりました。この巣ごもり生活は断捨離のチャンスと考えて永年溜まっている卓球関係のモノを片付けました。その中で新しい指導法の発見があり早速実行しています。

断捨離とは「モノへの執着を捨てること、身の回りの整理」らしいが、他人が見ればただのごみでも自分にとっては宝物である。我が家にはそのような宝物？が多数ある。会員の子供達を書いた各種文章、私が書いているノート類、賞状、写真アルバム、全国大会など大きな大会の組み合わせ、日記、本、ビデオテープ、トロフィー類、その他。

その中で昔の大量のビデオ類を見て思いついたことがある。それは中学生の大半が持っているスマホの活用である。**自分の課題を映像でリアルタイムで見て自分が納得して解決する練習法**である。(下記写真)

《百聞は一見にしかず》 言葉の説明を少なくして映像で理解する

2月中旬からこの練習法を取り入れた所その効果は絶大である。例えば課題練習を映像を見てフォームや動きのおかしいところ、良くなったところ、数回繰り返してビフォー・アフターを自分で確認できる。さらにすごいと思うのは、ほとんどの人が自分でその対策まで考えて言えることだった。これらが一瞬で行われるのである。

今までの指導は各技術の一つ一つ教える「やらされ感」があった？と思う。今後は選手が自分のプレーを見て自分で考える自主性を尊重する指導にしたい。「**指導がアナログからデジタル・自主性**」の時代となってきた。



多球練習



レシーブ練習



ゲーム練習



サーブ練習



子供達を書いた文章が晚报3箱 読みかえしてみると...

中学2年のS子さん。課題の技術が克服できてやる気満々で高校でも頑張ると書いている。しかし、彼女は高校生になって血液がんを発症し20歳の若さでこの世を去った。治療中に会った時「卓球やりたいです」その声が残っている。

35年前の親の文章とその子供がクラブで卓球をやるようになって書いた文章はよく似ている。遺伝は文章にも表れることに驚き。

小学4年の男子。練習を真面目にやらないので家に帰したらその夜に謝罪文持参で謝りに来た。その子はその後真面目になり県高校三冠王になった。e t c



50年前の8ミリフィルムからVHS・DVD

1000枚以上の賞状

斜視とめまい

今回の断捨離は予想外の時間と目の負担が大きかった。最近斜視が強くなり、プリズム入りの高額な眼鏡を作ったが上手く補正できない。

これらの作業やパソコンを我慢して長時間やっているうちについめにめまいを起こしてしまった。加齢で脳機能も劣化しているようで途中でドクターストップで中止した。

1000枚以上の賞状を整理して改めて思ったこと

1000枚の賞状獲得と、県代表50回は私の生涯の目標だった。賞状にはそれぞれ自分の歴史と思い出が詰まっている。色が変わった60年前の初めての賞状。県大会で初めて優勝した約45年前の賞状。命がけで挑んで掴んだ35年前の全日本の賞状などなど。

それらのためには健康第一、常に勝ちを意識した努力と研究、大会に数多く出場する、連続優勝や連続県代表などを心がけて気のゆるみ無くす。その延長線上に全日本入賞があることを意識していた。

例えば、東京選手権10年連続県代表(結果は9回)、全日本マスターズ5年連続出場などの大きな大会だけではなく、小田原選手権年代別20年連続優勝(結果は18年)や、小田原商工会議所大会5年連続なども同じ気持ちである。

目標達成後も自分の気持ちを緩めないために全国ラージボール大会で10年で10回入賞(結果は12回)、神奈川県シニアフェスタ5年連続優勝などを目標にして達成した。

選手は目標を明確に持ち数値化することで、対戦相手の研究や戦術、戦略を作れる。全てはそのための決意と覚悟から始まる。