

DVD『宮崎義仁の幻のサービス』解説

卓球王国

☆：字幕 ★：ナレーション

【CHAPTER1 バックサービス左横上回転解説】

☆腕の力を抜き、後ろの指でラケットを跳ね上げて回転をかける。

★腕の力を抜いて、一気に腕をグッとたたむ。後ろの指でラケットを左斜め上に跳ね上げて力を加える。

脱力して、ここでグッと腕を曲げながら後ろの指でラケットを上の方へ持ち上げる。

☆一般的にバックサービスは、ひじをたたんでから前に出す時に当てるが、宮崎式はたたみながらサービスを出す。手首は下から上に使う。

一般的にはイチ、ニでサービスを出す、宮崎式はイチでサービスを出す。

バックスイングがそのままサービスのスイングになるイメージ。

★みんなはひじをたたんで前に出す時にサービスを出すけど、ぼくはたたみながらサービスを出す。手首はラケットを下から上に使って切る。顔の近くで切る。

みんなはイチ、ニで切るが、ぼくのサービスはイチで切る。最初のバックスイングがそのままサービスになる。普通の人にはバックスイングを取ってからサービスを出すけど、ぼくのサービスはイチで出す。それがなかなかみんな理解ができなくて、どうしても一回引いてしまっている。ではなくて、引くときに出す。ラケットの上をアップ回転で転がすイメージを持つ。

☆腕をリラックスさせ、後ろの指を使ってラケットを斜め上方向に一気に移動させる

★腕をリラックスさせて、ここで一気に腕を曲げて、後ろの指のスナップを利かせて、左上のほうへラケットを素速く移動させる。脱力して、ここで腕をグッとたたみながら、後ろの指でラケットを斜め上方向へ一気に移動させる。

☆打球点は顔の近くで、力が一番加わるころ。打った後は一気に振り抜いて、ラケットを止めない。相手に打ったところの残像を残さない

★打球点はなるべく顔の近く。腕が一番曲がってきて、力が一番加わるころ。そして打った後は一気にラケットを振り抜く。ラケットを打った場所にとどめない。相手

に残像を残さない。顔の近く、腕が一番曲がるところにボールを持ってきて、打ち終わったらラケットをグッと上に持って行って残像を残さない。

【左横上回転のフォロースルー】

☆サービスの後のフォロースルーは、打球面と反対の面（裏側）を相手に見せることで、下回転のように見える。

★サービスの後のフォロースルーは上回転ではないように見せるには、打球面（赤面）ではなく、打球面とは反対の面を見せることによって下回転のように見える。「コレは上回転ではないな」というような目の錯覚を起こさせるのが重要です。

☆宮崎式サービスの特徴は、人差し指と中指で一気にスナップを利かせて回転をかける。シェークハンドにはできないペンホルダーならではのサービス

★私のサービスの特徴はラケットの人差し指と裏の中指で一気にスナップを利かせる。これはシェークハンドには絶対にできないサービスです

【CHAPTER2 バックサービス左横下回転解説】

☆横上回転と同じモーションで入るが、指を斜め下前方にスナップさせて横下回転をかける。横上回転とは逆の指の使い方、前方に振り切る。

後ろの指を後ろから前へ一気に使う。ボールの真下ではなく、横下をとらえる。

★アップ回転と同じ状態で入って、アップ回転では上に跳ね上げたラケットを下回転では、指を斜め下前方に一気に振り抜いていく、スナップを利かせていく。

アップ回転とは全く反対の指の使い方、ラケットを斜め下前方に振り切る。下回転の場合は、ラケットの後ろの指のスナップを後ろから前へ一気に使って出しています。ボールに対しては真下をとらえるのではなく、ボールの斜め横をとらえながら、ラケットの後ろの指のスナップを利かせて、一気に振り抜くことで、斜め下回転を出しています。

【左横上回転のフォロースルー】

☆下回転のフォロースルーは切った瞬間に上に跳ね上げて、打球面（表面）を相手に見せることで、上回転に見える。

★下回転のフォロースルーは切った瞬間に上に跳ね上げて、打球面を相手に見せることによって上回転に見えることが重要ですね。

バックサービスの最後のフォロースルーは、下回転の時は打球面を相手に見せて、上回転の時は打球点を相手に見せない。相手の目の残像、そこで相手を惑わせる。

【バックサービスの立ち位置】

☆ペンホルダーの基本はフォアハンドで3球目攻撃を狙うのが基本。

左足を上げながらサービスを出して、足を左足前に移動させる。

平行足で出す人はツッツキやショートなど両ハンドタイプにオススメ。

フォアで攻めたい人は左足前にする。

★ペンホルダーというのはフォアハンドで3球目を打ちたいので、どうしても腰を入れてサービスを切る、そのあとにフォアハンドに移る。一番良いのは、左足を下げた状態で、左足を上げながらサービスを出して、入るのが理想。サービスを一連の動作にする。

もちろん肩を入れないで、平行足で出す人はここからツッツキだったり、ショートだったり両ハンド。ここから回り込むのは難しい。右足を出して、左足を上げながらサービスを出すと、すぐにフォアハンドが打てる。

【CHAPTER3 フォアフリック(台上ドライブ)】

☆ペンは手首が利くため、フォア前が強い

ペンならば台上でドライブをかけることができる。

ストレートに速いドライブを打つことができる。

★バック前はシェークのほうが優れています。でもフォア前というのは手首が利くというのがペンホルダーの特徴ですから、それも普通に手首が利くのではなく、台上でドライブをかける。というくらいのができ出すと良い。ストレートに普通は速いボールが打てない、ストレートには普通は流しを使うが、ペンホルダーはストレートに台上ドライブが練習したら打てるようになる。フォア前のボールをストレートへドライブすると、相手はオツとビックリします。よく柳承敏(韓国)がやっていました。柳承敏は緩かったが、あれをもっと速くするとすごい伸びるドライブが台上でできる。シェークには難しい。

☆ボールに当たる瞬間に中指と親指に力を入れて、一気に下から上へ振り抜いてドライブ回転をかける。

★台上フリック、私の場合は台上ドライブと言っていますが、ボールに当たる瞬間、親指とラケットの後ろの中指、この2本の指に力を入れることで、ラケットを一気から下から上へ振り抜いてドライブ回転を与えています。

【ストレートが打てるグリップ】

☆ペンは持った時点でラケットが外側を向く

シェークには難しい角度だが、ペンはそのままできる

★シェークは持った時点でラケットが内側を向きます。ペンは持った時点で外側を向

きます。これを利用してストレートへ打ちます。そのため、内側に向けたグリップの人は難しいでしょう。

シェークというのは正面を向くこうなる。ペンはこうなる、外を向いている。それを利用して、ストレートへ打つ。シェークはそれをやろうとするとかなり無理がかかる。ペンホルダーは初めから外を向いているから無理がない。逆モーションで外に向けておいて、フォアに払うこともできる。シェークは初めからフォア側へ向いているので、手首にかなりの無理がかかる。

☆ストレートにシェークはほとんど打てないペンならではの技。中指と親指のスナップで回転をかけるシェークは台上のバックハンドは有利だが、フォアハンドではペンのほうが有利。

★まずこの台上フリック、台上ドライブはストレート面にはシェークの人はほとんど打てません。これはペンホルダーならではのグリップでできる技です。

そして台上ドライブは後ろの中指と親指で打ちますから、これはペンホルダーならではの打球方法であり、シェークではなかなかこれほどスナップが利きません。

シェークの場合は、バックハンドで打つと親指と人差し指のスナップが利きますので、バックハンドでの台上ドライブは有利ですが、フォアハンドではシェークは親指と人差し指をうまく使うことができません。

ですからペンホルダーでの親指と中指を使っのフォアハンドでの台上フリック、台上ドライブはシェークハンドにはできない技です。

【ペンの理想のグリップとは】

☆後ろの指を伸ばすと手首が利きづらく、曲げて握るのが基本。指を伸ばしているとショートの角度が出づらくなる。指を伸ばすと力が入りすぎる。曲げて軽く握ると力が抜ける。

持っている感覚ではなく、置いている感覚で、当たる時だけ指に力が入る。

★伸ばすと手首がなかなか利かない。曲げて握るとというのが基本だと思います。よくぼくらはボールが1個、後ろに入るというようにやりました。そうしないとショートの抑えは曲げますから、それができない。バックの曲げたグリップでフォアも打つのが理に適っている。伸ばすと力が入ります。グリップに力が入るのは良くない。曲げると力が抜ける。構えている時にパートナーがポツと触ったらラケットが落ちるくらい軽く。持っているという感覚ではなく、置いている感覚。そして当たる時だけキュッと指に力が入る。

【かけるフリックと弾くフリックの使い分け】

☆ネットより低いボールを速く入れるために台上ドライブを使う

★ちょっと浮いたボールは叩けます。でも全部叩けるボールではない。基本的にはネットより低いボールをいかに速く入れるか。これは叩いたら絶対に入らない。これを入れるのに、ドライブを使う。バックハンドのチキータも叩いていない、かけている。あれのフォア版です。

☆下回転が切れている場合はラケットは下から上へのループ回転。

ナックルの場合は後ろから前へラケットを被せるように打つ。

親指と中指にグッと力を入れてスナップを利かせる。

★下回転が切れている場合は、ラケットの動きが下から上、ループ回転みたいな台上ドライブになります。ナックルの場合は、少し後ろから前へ被せるようなスイングワークになります。

やはり親指と後ろの中指に力を入れてスナップを利かせる練習。そのスナップだけで、ボールを打球する。そのあとにスナップだけでボールに回転をかけるという練習をやってみたら良いと思います。ここでもやっていますが、卓球台の上にボールをバウンドさせて、そこにラケットを持ってって、親指と中指だけのスナップを利かせるだけでボールを打球する練習が重要です。

【CHAPTER4 バックドライブ】

【ペンホルダーでバックドライブを打つために】

☆小さなバックハンドのイメージを捨てて、バックドライブを振る発想を持つ。

ひじをシェークのように出して、グリップを柔らかくする。

回転をかけるというイメージではなく、スイングを大きくして当てる。

ラケット角度は真下を向けてスイングし、擦り上げるイメージで打つ。

★ペンホルダーのバックハンドをこのような小さいスイングのバックハンドをイメージしている人が多い。そのイメージを捨てて、後ろでもバックドライブを振っていかうという自由な発想を持つ。ひじをシェークみたいに出して、グリップを柔らかくして持つ。打球の瞬間に回転をかけようとは思っていない。振りを大きくしよう。シェークもですがドライブ戦をする時にここで強い回転をかけようとは誰も思っていない。大きなスイングワークの中で当てていっているだけです。カーブやシュートを打つ時は手首を入れますが、あまり手首を気にしてない。それよりはスイングワークで、大きくしようとして、その中で当てる。

ラケットは真下を向ける感じで擦り上げる。

【ストレートヘシュートバックドライブ】

☆ボールの内側を打つ

ひじをなるべく出して内側をとらえやすい角度を作る

グリップを緩くして、ひじを体から離して、大きなスイングワークで打つ。

バックに詰められた時は相手のフォアにシュートをかけて自分のフォアにボールを持ってこさせてフォアクロスの勝負に持っていく。ペンのバックドライブは前陣は難しいが、中陣ならダイナミックに使える。

★バックドライブでシュートを打つ時には、一番気をつけているのはボールの内側を打つということ。ひじをなるべく出して、ボールの内側をとらえやすいラケット角度にして、あとはドライブをかけるが、まともに当てるのではなくて、ボールの内側をとらえて擦りながら振り抜くの心がけています。

なるべくグリップをゆるゆるにして、そしてひじをなるべく体からはなして、大きなスイングワークを取る。

私の得意技がフォアハンドの引き合い、フォアクロスの引き合いでしたので、なるべくバックに詰められた時は相手のフォアにシュートをかけて、自分のフォアのほうにボールを持ってこさせて、フォアクロスの勝負に持ってくると。最後の決定球はフォアクロスで横のフェンスに自分のボールを当てる。これが一番の得意技でした。

ペンホルダーのバックドライブは前陣で使うのは大変難しい技ですが、中陣以降に下がった時にはダイナミックに使える技なので、うしろに下がった時に一発逆襲というところで、ペンのバックハンドドライブを使ってみましょう。

【バックドライブ練習法】

☆多球練習で下回転を打つ練習をする。

ミートで当てると落ちるので、ドライブをかける練習をする。

★多球練習で下回転をドライブする練習をやったほうが良いでしょう。バチっと叩くことがなくなります。今のやつをドライブかける練習。バックドライブをかける練習。あれをバチっと打ってしまうと落ちてしまう。ドライブをかける練習をやるとバックドライブができるようになる。