

DVD『鬼のペンドラ吉田海偉の卓球』解説

卓球王国

※ 本 DVD では、字幕 (=本 PDF の文面) とナレーションはほぼ同内容です

【吉田海偉プロフィール】

吉田海偉

ヨシダカイイ Yoshida Kaii

Global Athlete Project 所属

1981 年 05 月 16 日生まれ

右ペン裏ソフトドライブ型

世界ランキング 38 位 (15 年 2 月時点)

中国・河北省辛集市の出身で、中国名は宋海偉 (ソン・ハイウェイ)。

青森山田高校の吉田安夫監督にその才能を見出されて来日し、

インターハイ 3 連覇を達成。

全日本学生選手権でも優勝し、04 年度全日本選手権では初出場・初優勝。

翌年には 2 連覇を達成し、強烈なパワードライブを武器に無類の強さを誇った。

日本代表としては世界選手権 5 大会に出場し、09 年世界選手権横浜大会では、日本選手として 24 年ぶりのベスト 8 進出。

世界団体選手権でもチームの主軸として銅メダル 2 個を獲得している。

2010 年には元日本代表の小西杏選手と結婚し、

卓球界のビッグカップルとして注目を集めた。

現在、Global Athlete Project 所属

埼玉の戸田公園で WEILAI 卓球スクールを主宰

●プレースタイル

使用するラケットは中国式ペンホルダーだが、

裏面にラバーを貼らずフォア面のみで勝負するフィジカル重視のプレースタイルで、中国卓球よりも韓国卓球に近い。

最大の武器は、非常に速いスイングスピード、

コート全面をカバーするフットワークから放たれるパワードライブ。

ツポにはまった時の一発強打の威力は、世界でもトップクラスと言われた。

変化の読みにくいサービスのうまさにも定評があり、

対戦相手は 3 球目強打を恐れ、厳しくレシーブしようとしてミスが出やすい。

フォアのパワードライブの破壊力は世界トップクラス。

●主な戦績

1997 ~ 99 年インターハイ男子シングルス優勝 (3 連覇)

2000 年全日本学生選手権優勝

2004・2005 年度全日本選手権優勝

2005 ~ 2008 年ジャパントップ 12 優勝 (4 連覇)

2006 年 ITTF プロツアー・セルビアオープン優勝

2006・2007・2009 年度全日本選手権準優勝

2009 年世界選手権ベスト 8

2013 年 ITTF ワールドツアー・ベラルーシオープン優勝

2013 年度全日本選手権シングルス 3 位

実演・解説 吉田海偉

撮影パートナー 山本勝也

ナレーション 小西杏

【フォアハンド基本打法】

●フォアハンドロング

左足はやや前にして、フォームはコンパクトに。

スイングは止めずに、流れるように振ります

●フォアハンドドライブ

フォームはコンパクトに、

前腕を意識してスイングします

打球点は頂点を少し過ぎたあたりでとらえます。

自分の力でしっかり打つことを意識しましょう

【バックハンド基本打法】

●バックハンドショート

フォアハンドと同じスタンスで左足前で構えます。
フォアとのコンビネーション、回り込みをやりやすくするためです

親指を浮かし、
人差し指と後ろの指でラケット角度を前傾させます

【フットワーク】

●左右のフットワーク

この練習は毎日必ず行う練習です。
右足から、左足への重心移動を意識して動きましょう

腰の動きを使うと、
よりスムーズに動けます

●応用フットワーク練習〈ミドル→オール→ミドル→オール〉

ミドル→全面フリー→ミドル→全面フリー

ミドルに1本、両サイドに1本、
すべてフォアハンドで打つフットワーク練習です

この練習は中国ナショナルチームでも取り入れている、
フォアハンドを強化するのに、とても有効な練習です

初級・中級者の方は、オールフォアではなく、
バックハンドも取り入れてやってみましょう。

●フットワーク 3分の2面ランダム

バック側から3分の2面に不規則にブロックしてもらい
フットワークを使ってフォアハンドドライブで返します

3分の2面での不規則なフットワーク練習です。
より実戦に近い、ランダムのフットワーク練習です

この動きの中には、微調整の小さい動きと、
大きな動きが含まれています

さらに浅いボールに対しては、しっかり
踏み込んで打っている点にも注目してください

【フォアとバックの切り替え】

●フォアとバックの切り替え

バックショートを打ったあと、そのまま
フォアハンドのバックスイングへラケットを移動させます

フォアハンドを打ち終えたら同様にそのまま
バックショート of バックスイングの位置へ移動させます

バックショートもフォアハンドも、
つねに右足から左足への重心移動を意識し、動きましょう

【バック系技術（攻守）】

●バックショートからのプッシュ

強いバックプッシュは打球の瞬間に、
人差し指と後ろの指に力を入れて、前に強くスイングします

同時に、右足で床を蹴り、ボールに力を加えます

●カウンタープッシュ

この技術は、ドライブに対するカウンタープッシュです。
ラケットスイングはやや上方向から下に向かって振っていきます

打球点は頂点の少し前でとらえ、
相手コートの手前を狙って打ちましょう

●カットショート

この技術はドライブに対してのカット性ショートです。
打球点はバウンドしてすぐの位置をとらえます

スイングは横下方向に向かって切るようにします

多種類のバックショート（横回転・上回転・下回転のショートを使い分ける）
ペンホルダーはバック側を狙われやすいので、
この映像のように
カット性、サイドスピン、上回転というように、
変化をつけましょう。

●バックハンドロング&強打

バックハンドは右肩を下げ、
ラケットはボールより少し高い位置に置いて、
親指はラケットにつけたままスイングします。
強く打球するときには前腕と後ろの指に力をいれます

【ツツキ】

ツツキは体の前でボールをとらえ、
手首を使いすぎないよう気をつけましょう

【ツツキからの攻撃】

●ストップレシーブからの攻撃

ボールに体を寄せるように、
右足を前に踏み込みストップします

その後、回り込む動作と同時にバックスイングを取り、
前にしっかり踏み込んで打ちます

●切るストップからの攻撃

切るストップをするときは、バウンド直後を狙います。
当たる瞬間に親指に力を入れてボールを切ります

【サービスからの攻撃】

●ショートサービスからの3球目攻撃

サービスを出したあとの、
足の微調整がとても重要です

打球するときは、腰と前腕を意識することで、
スイングは加速していきます

●ロングサービスからの飛びつき攻撃

ロングサービスのあとは、
しっかり台との距離をとりながら、すばやく戻ります

飛びつくときは、早い打球点をとらえるよう、
できるだけ前へ動きましょう

●サービスからの回り込み攻撃

●ループドライブからの強打

ループドライブはやや打球点を落としたところでボールをとらえ、
回転量を多くして、相手コートの深いところを狙います

相手の返球はやや伸びてくるので、
重心を少し高めにしてボールをとらえます

●ループドライブからの飛びつき強打

●シュートドライブ

シュートドライブは手首を外側へ開き、
腰と前腕を使って打ちます

腰を使うことによって、逆モーションの効果もあります。
相手コートのサイドを切るイメージで打球しましょう

●サービスからの台上ドライブ

台上ドライブはボールの頂点を狙い、思い切り前へ踏み込みながら打ちます

腰と前腕を小さく、速く使うことを意識しましょう

●サービスから3・5球目攻撃

【台上攻撃】

台上のボールを強打する場合、手首は使い過ぎず、前腕を使い、高い打球点のところを全力で打ちましょう

【チキータを狙う攻撃】

●チキータを狙う攻撃

最近の選手はチキータを多用してきます。チキータのボールは横下回転の場合が多いので、ラケット面を開いて（オープンフェイス）打球すると安定します

チキータに対するバックプッシュ

チキータをバックプッシュで打球する場合は、ボールの下をとらえ、打球します
そうすることでネットミスを防ぐことができます

【レシーブからの攻撃】

●バック前のフリックからの4球目攻撃

台上フリックは手首を使いすぎないよう気をつけましょう。
4球目は早い打球点で前腕を小さく、速く使いましょ

●バックフリックからのプッシュ

バックフリックは親指を浮かし、人差し指と後ろの指を使い、ボールを弾くように打ちます

相手の返球は早くなるので
4球目のプッシュはコンパクトに振りましょう

●サイドスピンレシーブからの攻撃

バック前のサービスに対するサイドスピンレシーブです。
この技術は、下回転系のサービスに対してとても有効です

ボールの下をななめ上へ、手首を使いながらスイングします

●ドライブレシーブからの4球目攻撃

ハーフロングのサービスに対してはしっかり回転をかけ、相手コートの深いところを狙います

次のボールはコンパクトなスイングで、早い打球点でとらえましょう

●4球目カウンタードライブ

カウンタードライブはツツキのあと、すばやく戻り、早い打球点でボールをとらえます

打球の瞬間は手首を小さく、速く使いましょ

【コンビネーションプレー】

●フォア前フリック&バック強打

フォア前をフリックしたあとは左足を後ろに引きながら戻ります

そうすることで、打球のときの腰の回転が使いやすくなります。

4球目のバックハンドは前腕と指の力を使って打ちましょ

●飛びつき後のバック強打

飛びついたあと、すぐにバックハンドの準備をし、早い打球点をとらえられるよう、右足をしっかり前へ踏み込みながら打ちます

●バックドライブからのフォアドライブ

フォア前をツツいたあとは、左足を後ろに引きながら戻ります

コンパクトなスイングでボールをうすくとらえ、回転をしっかりかけます

このとき、腰を一緒に使うことによって、スムーズに次のフォアハンドの動作へ移ることができます

【ブロック】

ブロックはバックスイングをとらず、ボールは体の前でとらえましょう

相手のドライブを普通に当ててしまうと、オーバーミスが多くなってしまいますので、少し抑え気味にコントロールして打ちましょう

【しのぎからの逆襲】

●バックフィッシュからの逆襲

●ロビングからの逆襲

しのぎのときはリラックスして、相手のボールを予測して待ちます

チャンスがあれば、すぐに逆襲できるよう準備しましょう

【サービスからの実戦練習】

= END =