



<https://douzou.jp/>

隼人族の森を渡る風

上床 利秋

連載エッセイ 第 108 回

シニア卓球の戦略を考える



筆者作 パステル画 「ピンポン玉と卓球シューズ」

始良卓球大会(通称始球大会)は年に4回日曜日に隼人体育館で開催される。卓球台は32台セットして、1台につき7人の選手が配属されて、リーグ戦で順位を決める。第1コートには大ベテランたち、32コート目には初心者が年齢性別問わずに振り分けられている。これまでの成績や希望を考慮して、事前に主催者側が配属を決めている。その日は6試合をそれぞれの台でプレーすることになるが、これは結構ハードだ。11点先取、5セットマッチなので、最悪の場合、30セット戦うことになる。でも休憩は取れるので、私などは何とか消化しているのが現実だ。それでも卓球人気は高いと聞いているので、健康ブームが盛んであることの証明なのだろう。

かくいう私も今月21日の大会に第5コートで参加することになった。目標は2勝すること。ところが、この日はめでたく3勝することができた。特に最後の試合相手は男子高校生で実力伯仲の中、やっと勝利をもぎ取ることができた。

卓球は接戦になると、最終セットでの勝負が決まる残り3回のサーブとレシーブの駆け引きが重要だ。それまでに対戦相手の失敗、弱点を思い出して考察し、自分の攻撃、守備のイメージを組み立てる。一般的には体力、スピードのある高校生相手ではラリーになると、シニアには不利だ。だから、最初から攻撃する方がいい。それも相手によるが私の場合、その試合であまり使わなかった小さめで確実なサーブを選ぶことが多い。そうして、レシーブは2球目から強く打って出る方が、結果がいいことが多い。この日もそうだった。周りで応援してくださった見知らぬシニアの参加者から「おめでとう! 60代の星だね」と声をかけられたのが嬉しかった。とはいえ、シニア選手の真の勝者とは楽しく卓球を続けて、健康を維持している人々に違いない。参加賞にはサラダ油を頂いた。

2025年12月