布袋卓球アカデミー

世界レベルの指導を実現する布袋式古武術卓球について
／体験講習会のご案内

卓球指導歴５０年。

高校全国大会優勝、
全日本マスターズ優勝者も参加する
会員制の講習会を主催する
布袋裕彦（ほていやすひこ）の
１回で確実に上達できる体験講習会を受けてみませんか？

通常１回３万円の布袋裕彦の講習会は、
１回限りの体験価格で

社会人　５００円（１００％上達全額返金保証付き）
学生　１００円（１００％上達全額返金保証付き）

で受講いただけます(詳細は資料１１ページ及び３９ページに記載)

布袋です。

この資料では、あなたに布袋式古武術卓球について説明します。

あなたは卓球が上達したくてこの資料を見ていると思います。

それには、私から学ぶのは一番の近道の一つです。

５０年間、どうやったら人が最短・最速で上達するのかを模索してきました。

その結果、高校全国大会で優勝１人（1997 年）。高校全国大会入賞は４人（定通制全国大会含む：1988 年、2004 年、2007 年、2009 年）。
近畿大会で男女共団体ベスト４に入賞（1996 年、2008 年）。
京都府高校大会優勝６回。京都公立高校大会優勝５７回（男女団体個人）。
この活動を始めてから、私達のコミュニティに、何と２度の全日本マスターズ優勝者（2005 年、2016 年、岡野康幸さん）が入って布袋卓球アカデミーで学んでいます。

私は国内の卓球指導書を読み漁り、学ぶことが無くなったので、中国へ６回渡航、卓球からだけではなく、卓球以外の分野からヒントをもらうことが増え、最終的に古武術にたどり着きました。

この資料には、その軌跡が書いてあります。

この資料を読んで、「私も布袋から指導を受けたい」と思ったら、この資料内のリンクから、私の体験講習会に参加するか、私が募集している永久会員（指導あり／オンライン映像学習のみの２つのコース）の募集を読んでみてください。

それではよろしくお願いします。

布袋裕彦

布袋卓球アカデミー

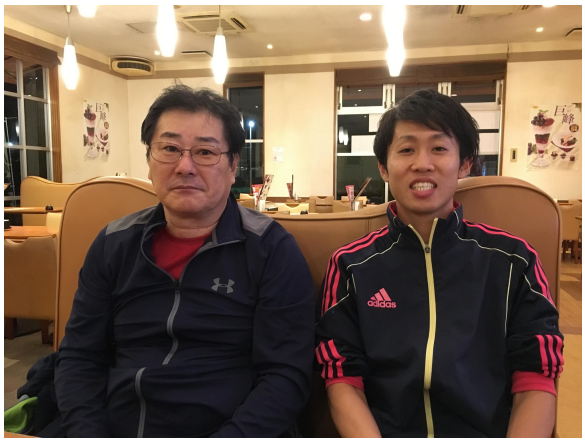
[公式資料]

布袋式古武術卓球はどのようにして生まれたか？

（もくじ）

第１章．古武術卓球とは？

第２章.布袋式古武術卓球誕生までの半世紀ヒストーリー



（写真・白谷　達也）

第１章. 古武術卓球とは？

２００７年に古武術研究家の甲野善紀先生（以後、甲野先生）と出会って古武術という世界を知り、それ以来古武術の身体操法を卓球に取り入れて作ってきたのが「古武術卓球」。
古武術の身体操法とは、昔の武士や武芸者たちがやっていたように身体を合理的に使って、「楽に無駄なく素早く動く」「小さい力で大きなパワーを出す」「重いものを軽く扱う」ことのできる身体の使い方のことを言います。
そして、甲野先生の提唱する古武術では、
「誰でも元々持っているのに気づかない力」を有効活用することを目指します。これがここでいうところの古武術的な発想になります。
「誰でも元々持っているのに気づかない」ものですから、これは特別な人だけができる特別な「才能」ではなくて、気づいてしまえば誰でもできる人間なら誰でも持っている「能力」ということになります。
「誰でも元々持っているのに気づかない力」とは、「重力」であったり、身体の「構造」からくるものであったりします。
「重力」は地球の力ですから、人間全員に同じように働きかけています。
古武術では、身体の「構造」の中でも特に注目しているのは「骨」です。
人によって多少の大きさの違いこそあれ、骨の数や機能は同じです。
「骨格」も同じです。
重力の力に気づいて、その重力との付き合い方を知れば「楽に無駄なく素早く」動いたり、「小さい力で大きなパワー」を出したり、「重いものを軽く扱う」ことができます。
骨にはそれぞれ与えられた機能や役割がありますから、その本来の機能を役割通りに使って、それぞれの骨に適材適所な仕事を与えて「骨格」を使えれば、同じく「楽に無駄なく素早く動く」「小さい力で大きなパワーを出す」「重いものを軽く扱う」ことができます。
そしてこれらはある特別な人しかできない「才能」ではなくて、人間なら誰でも持っている「能力」です。
古武術の身体操法とは、この人間本来の「能力」を開発しましょうというものです。
そして特別な誰かにしかできない「才能」ではなく、人間本来持っている「能力」を開発するという古武術身体操法を、卓球に落とし込んだものが「布袋式古武術卓球」になります。
私は長年京都府の公立高校の卓球部の顧問として、卓球の指導にあたってきました。
公立高校という様々な制限のある環境の中で努力するにあたって、
この「才能」ではなく「能力」という言葉は私たちのような環境の者にとっては大きな希望の光として心に響きました。
そして、実際に古武術の身体操法を卓球に取り入れて、各自が本来持っている「能力を開発していく」という指導法を発見してからは、それまでとは比べ物にならないぐらいのスピードで選手が上達するようになりました。
そして、今年２０１７年３月京都府の高校教員の定年退職と同時に、この人間本来の「能力を開発していく」ことで従来とは全く違う上達法があるということを、全国の卓球愛好者の皆さんに伝えたいと思い、２０１７年４月に「最先端スポーツ身体操法布袋卓球アカデミー」（以後「布袋卓球アカデミー」）を立ち上げて、毎月数回の「布袋式古武術卓球講習会」を開催してきました。

次に書かれてあるのは、
「布袋式古武術卓球体験講習会」に参加した埼玉県の岸本俊介さんが、その体験講習会に来られた後、私とメールでやりとりをした内容を動画付きで投稿をして、それを見た K.T.さんの書き込みと、私も少し書き込んで意見を述べた５月のある日の Facebook のやりとりです。

（埼玉県岸本俊介さん）
「★布袋先生のメールより抜粋★です
まず身体の正しい使い方を覚える。それだけで物凄いパワーや動きのスピードが出せます。つまり動きの質、身体の使い方の質を完全に変えるのです。
その質の変わった身体の使い方で卓球をすれば、その人の卓球の質が変わります。つまりその人のボールの質、動きの質が変わるという意味です。
では、量だけこなしていたら徐々にその質に近づいていくでしょうか？
あるいは、ある日突然その質に変わるでしょうか？
（中略）
「成功の仕方を知る(=質)」「知ったらあとは『やる』だけ(=量)」
結局何が言いたいのかと言うとまず「質」ありき、その「質」を探す。
その「質」が見つかったらあとはその「質」を身体に定着させるための「量」が必要になってくるが、これは必ず結果が出る方向性の「量」になってきます。」

（岸本さん）
「布袋先生の言う『質』とは本来人間が持っているパフォーマンスを最大限発揮できる動き方、打ち方などを指します。
実際にやっていると一目瞭然です。
本日、練習でチームメンバーとこの間の講習会で教えて頂いた『質』を変える練習をしました。
コメント欄に解説と共に（動画を）載せますので
まずは観て違いを感じて頂ければ幸いです。

最初は普通のフォア
途中から『鎖骨』を意識したフォアです。

明らかに球の質が違います。」

「（この動画を見た K．T. さんの書き込み）
インパクトのところでどのような現象が起きているのかは分かりませんが、見て分かるところでは
・摘んでいると、力感があって、身体が流れていない。
・摘む前に比べてラケットが振り切れている。
（前→耳より前の位置でラケットが止まっている。後→耳を通り過ぎて後頭部の手前まで振っている）
ように思います。
なんと凄い(笑)」

「（岸本俊介さん）
これは特に練習しなくて、教えて打たせた１回目です。
本人はいつも通り打ってるだけなんです。これは驚きですよｗ

次は
ヒモトレを活用した軸がぶれない練習です。
最初は普通のフォア
左足に注目すると分かりやすいですが、無駄な動きが目立ちます。
軸も上下左右にぶれてます。

次に紐を巻くだけ
びっくりするほど下半身が安定し、軸がぶれません。
わざとではなく、本人は普段通り打ってるつもりです。

最後に
前に習えするだけのバックドライブです。

最初は前腕を意識したバックドライブ
裏面を貼って１年半。正直、私なりには精一杯練習してここまで打てるようになったんです。
でも、この間の講習会で（一瞬にして）『質』が変わりました。

ただ、前に習えをするだけです。
パワーが伝わり過ぎです。
※ミスが多いですが、『質』が変わったので後は『量』をこなし身体に定着させるだけです。

以上、３件の動画を観て頂ければ『質』の概念が分かりやすいと思います。」

「（K.T さん）
馬龍（オリンピック金メダリスト）じゃないですか、コレ！！世界一のバックドライブ！！！」

（写真　岸本さんの裏面バックドライブ！）

「（岸本俊介さん）
『質』が違うんですｗ
最初の打ち方で後何年か練習してもここまでなりませんよね。

たった、一日（10 分くらい）でこうなりました。
ある意味ショックでしたよ(T ． T)
今まで何してたんだろって。。」

「（布袋の書き込み）
この岸本さんの裏面打法は、ほとんど王皓（元世界チャンピオン）ですよ。
（布袋式古武術卓球体験講習会で）わずか 10 分のコーチングを受けただけで王皓と同じ感覚を共有できている。
ちょっと身体感覚を変えただけです。」

そーですねー。。
今回言っている『質』とは

建物に例えると工法とか枠組み・骨組みなのかなと。

人はみんな『鉄骨造』で、非常に強い枠組みを『持っている』
なので、『工法』さえ分かれば
（誰でも）高層ビルなどの大きな建物も建設できるんです。

でも、『工法』を知らないとせっかくの鉄骨を活かせない。
自分が鉄骨造だと認識していないと、『工法』を間違えて木材建築みたいにしてしまう。
（高層ビルは建設できない。）

自分のイメージだけで書いてるので、伝わりづらいと思いますが
私はこんな感じで捉えています。」

「（布袋）
先日の古武術卓球講習会で甲野先生が言っていた「下手なうちに筋トレをやると下手が下手なまま固まってしまう。筋トレをやるなら上手な身体の使い方を覚えてからやったらいい。」というのと同じ意味だと思いますが、
私が高校生を教えていた時のやり方は
「質を変えてから、量をこなす。」
そうしないと、下手が下手なまま量をこなせば、下手がかたまってどうしょうもなくなる。（平屋の一階建しかできず、本来立てられるはずの高層ビルが立てられなくなる）
もっと分かりやすく言うなら、とんでもないフォアハンドの打ち方をしている選手が入部して来たとして、その打ち方をそのままにしておいて、１日３～４時間、何百球、何千球とそのフォアハンドの打ち方のまま練習をさせたら、そのとんでもない打ち方を定着させる練習をしている事になる。そう言う意味です。
練習は上手になるためにやるもののはずなのに、これでは下手が下手なまま、下手を固めてるだけになって後々どうしようもなくなります。

こういう選手はまず「質」を変えることからやるべきだと私は思います。

だから練習には 2 種類あって、質を変えるための、その質を探す練習と、その質がみつかったらそれを無意識化のレベルまで身体に定着させるまで量をこなす練習。

今自分がやっているのはどっちの練習かを自覚しながらやる事で、練習に意味を持たせることが出来て来ます。（練習に意味を持たせること、これとても大事です）」

「（岸本俊介さん）
布袋先生のコメント
【練習に意味を持たせること、これとても大事です】
をみて、深く共感してます。」

「（布袋）
良くあるのは、「正しく」打とうと思って練習するというやつ。
高校生選手の練習中に「今、何を意識して練習しているの？」と聞くと、「正しく打とうとしています。」と答えが返って来る。そこで、「じゃ正しい打ち方とはどんな打ち方なの？」と聞くと、「さあ・・・」「正しい打ち方って知ってるの？」と聞くと、「知りません。」と答えが返って来る。「知らないのにどうやって正しく打つの？」、、、みたいな問答によくなります。
何が正しいかも分からないまま「正しく」打とうとする練習。
これ物凄く多くないですか？
無知は無駄を生みます。よって量だけこなすという練習をしてしまいます。
そして結果的に下手を固める練習になってしまいます。
下手を固めるのに物凄い時間とエネルギーを費やす。
これ無駄なだけでなく不幸ですらありますよね。
私、こんな不幸な卓球選手、たくさん見てきました。
こんなの見てられないですよね。
無知ほど怖いものはありません。

質を変えてから量をこなす。そうすればこんな無駄や、ひいては不幸は無くなります。
こんな不幸を少しでもなくしたいと思って私は今回「古武術卓球」のサイトを立ち上げました。
私の提唱する古武術卓球を 1 人でも多くの人に知ってもらって、1 人でも多くの人に幸せな卓球ライフを送ってもらう、そんなコミュニティを作りたいと考えています。」

これが、５月のある日の Facebook での埼玉県の岸本俊介さんとのやりとりです。
このやり取りの中に「布袋式古武術卓球」とはどのようなものなのか、「最先端スポーツ身体操法 布袋卓球アカデミー」は何を目指しているのか、その方向性が示されています。
「無知」ゆえに下手を固める練習を毎日何時間もやっている不幸な卓球選手や、卓球愛好家を無くしていきたい。下手を固める練習を続けると、卓球が下手なだけでなく身体まで壊してしまうこともよくあります。これってまさに不幸なことでその人の人生にまで関わりますよね。
そんな不幸を少しでもなくしたいと思って私は「古武術卓球」を提唱する「最先端スポーツ身体操法 布袋卓球アカデミー」を立ち上げました。

私の講習会は「古武術卓球講習会」と銘打っている通り、古武術研究家の甲野善紀先生や、お弟子さんの高橋佳三先生（びわこ成蹊スポーツ大教授）達から学んだ、古武術の身体操法を卓球に落とし込んだものをベースにした指導を行っています。
古武術の身体操法を使って、
まず身体の正しい使い方を覚える。それだけで物凄いパワーや動きのスピードが出せます。つまり動きの質、身体の使い方の質を完全に変えます。
その質の変わった身体の使い方で卓球をすれば、その人の卓球の質が変わります。つまりその人のボールの質、動きの質が変わるということです。
これは本来人間が持っているパフォーマンスを最大限発揮できる身体の使い方をすればそういう動き方、打ち方になります。

その「誰でも持っている人間本来の身体の使い方」をすれば、時には１０分ほどで別人のようなボールが出ます。

このように布袋式古武術卓球をやっていくと、岸本俊介さんの裏面バックドライブのように、不思議なことに、結果的にいつの間にか卓球世界一の中国の卓球になっていきます。しかもちょっとしたことで。
「布袋式古武術卓球講習会」では１回の講習会中に、今まで経験したことのない感覚の「別人のフォアハンドやバックハンド」が打てるようになります。

そして、その感覚を伝えるための手段として、私は色々な道具を使います。
読んでいただいたらわかるように私の講習会の特徴は、一見卓球とは無関係そうなものが多く出てきます。
その代表的なものが「ヒモ」。何も特別なものを使っている訳ではありません。どこにでもあるような普通のヒモです。
他にもよく使うのが小関勲先生の作った「ココロのバランスボード」や、一本歯下駄、回転盤、時にはでんでん太鼓に積み木なども出てきます。
そして、これらの道具を使ってトップ選手と同じ感覚に導きます。

古武術卓球とは「人間なら誰でも本来持っている『能力』を、本来的に使えるようにする。」ことを目指します。
そして、その本来持っている能力を使えるようになると「小さな力で大きなパワー」が出せます。
「重いものを軽く」扱えるようになり「素早い動き」ができるようになります。
このように誰もが本来持っている能力を開発し、発揮できるように導いていく。

これが「布袋式古武術卓球」です。

以上で第１章「古武術卓球とは？」を終わります。

続いて第２章「布袋式古武術卓球誕生までの半世紀ヒストリー」に移ります。

第２章もぜひ読んで欲しいのですが、どうしても長くなるので、その前に
　「いても立ってもいられない。早く指導を受けたい…！」
という方のために、次のページでお知らせがあります。
ただ、伝えたいことはまだまだありますので、お知らせの後も第２章が続きますので、ぜひそちらもお読みください。

１回でハッキリとした効果を実感！

通常**１回３万円**の

布袋式古武術卓球の指導が

社会人１回きり、特別体験価格の

ワンコイン(500 円)

（学生は５分の１の価格で

円。）

で受講いただけます（体験講習会のため、ほとんど無料）。

更に全額返金保証付き！

(講習会で上達を実感しなければ、代金を全額返金)

遠方からでもぜひ、一度は指導を受けにいらしてください！
遠くは東北・仙台市からの参加者もいます。

一度で効果がありますし、その後動画で学べば、
効果が２倍増・３倍増です。

A.体験講習会の日程を確認する

[ｸﾘｯｸ]=> http://sports-shintai.academy/entry5.html

それでは第２章を始めていきます。
ここからが布袋式古武術卓球の真髄に迫ります。
↓

第２章. 布袋式古武術卓球誕生までの半世紀ストーリー

私は京都府立高校の教員として３０数年間の教員生活を終えた２０１７年３月の定年退職を機に、同年４月に「最先端スポーツ身体操法布袋卓球アカデミー」（以下「布袋卓球アカデミー」）を立ち上げました。
私が卓球を始めたのが中学１年生の時。それから数えて今年で４９年目になりますから、ほぼ半世紀卓球と関わってきたことになります。
私が本格的に卓球の指導を開始したのは、京都府で府立高校の教員として新規採用になった１９８５年からですから、指導歴は３０年以上になります。だから卓球歴半世紀のうちの半分以上が指導者としての活動になります。
高校時代は兵庫県淡路島の県立洲本高校に在学。
洲本高校は、あの昭和を代表する作詞家阿久悠氏を輩出した高校で、淡路島にある田舎の進学校でありながら、自由な文武両道の校風で部活動も盛んだった。
中でも卓球部は強くて、私が在学していた頃の洲本高校卓球部は、兵庫県で男女団体、男女シングルス、男女ダブルスの６種目全てに優勝し、兵庫県では洲本が独占という時代だった。

特に女子卓球部は、山田俊輔先生、佐藤昭久先生という類い稀な２人の名指導者が指導されていて、私が高校生の頃はあの四天王寺高校に勝って近畿大会でも優勝するほど強かった。
私の１年先輩の女子団体はインターハイ３位。同級生の女子は１人しかいなかったが、その１人が近畿大会では団体、シングルス、ダブルス全て優勝し、近畿三冠王。
インターハイでも団体のシングルスは決勝も含めて全勝で団体戦は準優勝、シングルスもランキング選手だった。
１年下の後輩の学年も団体でインターハイ準優勝し、女子団体は３年連続インターハイベスト４以上。その２年目３年目は連続で決勝進出するという全国トップレベルの強さだった。
（洲本女子卓球部は、私の５年後輩に世界選手権日本代表選手＜小原るみ、洲本高校→中央大学、元全日本学生チャンピオン＞）も輩出している。）
一方男子も女子ほどではなかったが、団体戦は兵庫県では優勝、近畿では３位、インターハイではベスト１６というチーム力だった。
そんな環境で高校３年間を過ごした。
その後、大学に進学し卒業後は京都の府立高校の教員になり、３０数年間京都府立高校の卓球部で指導することになる。
新規採用で赴任した学校は京都市内の東寺の近くにある、京都府立鳥羽高校の夜間定時制だった。ここには新規採用となる１９８５年の１年前に常勤講師として勤めていて、都合４年間勤務したので、高校部活動の指導は、実際は１９８４年から始まったことになる。
このようにして高校部活動の指導者としてのキャリアがここからスタートする。
夜間定時制なので放課後は授業が終わるのが夜９時５分。それから１０時までが定時制の放課後。着替えや台出しの準備、後片付けも含めて１時間弱の放課後の時間を使って毎晩、夜間定時制高校生に卓球を指導し、全国定時制通信制高校卓球大会に団体、シングルスで出場し、最高男子シングルスで５位という戦績を収めた。

１９８８年４月に京都市山科区にある京都府立洛東高校に転勤し、ここで初めて全日制高校の勤務が始まる。
赴任当初の洛東高校卓球部の春季インターハイ予選は、男子団体が京都市一次予選２回戦負け。女子団体は３年生に上手な子がいたので京都市一次予選は通過して、京都府大会まで行ったが府大会では１回戦負け、女子はそのあとの新チームでは２年生がおらず、１年生６人中４人が初心者という構成だったので、新チームになってから１年間女子団体は全敗だった。
こんな状況の中で始まった洛東高校卓球部監督のスタートだった。
しかし、念願叶ってやっと夜間定時制高校から、昼間の全日制高校に移れたので、こんな状況でも全く悲観することなくインターハイに出たいと思いながら毎日の指導にあたっていた。
他の卓球部顧問が卓球未経験の先生だったので、成り行きで男女共面倒をみるようになった。

京都府の高校卓球界は、男女共昔から私立高校の天下で、中でも男子の東山高校は卓球界の名門中の名門とされるほどの強豪校だった。
男子のインターハイ京都府代表は団体はもちろん、個人戦のシングルスもダブルスも東山高校が独占状態だった。２位校の平安高校（現、龍谷大平安高校。以下「平安高校」）も他府県なら優勝して全国に行けるほど強く、男子の個人戦の上位ベスト１６は、ほぼこの２校で占められていた。

女子は私が洛東に転勤した頃は、明徳商業高校（現、明徳高校）が強く、昔からの伝統校の華頂女子高校と決勝を争っていた。３位校の西山高校も僅差でそれに続いていており、この私立３強がしのぎを削っているという図式だった。
この中に割って入ってインターハイをはじめとする全国大会に出るためにはと考えた。
これらの私立高校にはスポーツ推薦の制度があり、その制度の下で中学時代実績のある選手が入学してくる。中でも超名門の東山高校には日本中から中学時代全国大会上位の実績を残した卓球界のエリート達が毎年入学してくる。時には日本の宝物レベルの選手までも入ってくる。
洛東高校はといえば、中学時代なんの実績もない無名の子達の集まりで、中には初心者までいる。
こんな状況だったので、４月高校入学時の段階ではまさに「月とスッポン」以上の差があった。高校生活３年間と言っても、３年生のインターハイ予選を６月初旬とすると、実質２年と２ヶ月。日に直すとおよそ 800 日しかない。
普通にやっていたのではとてもじゃないが私立の強豪校に追いつくことはできない。
特に男子は、京都府内では無敵の名門東山を倒さないことには全国大会に出られない。
まず、自分がその時持っていた技術や打法を教えたのでは勝てないと考えた。
考え方はこうだ。私の最高戦績はシングルス全国大会２回戦負け。
ということは単純計算するなら、もしこの技術、打法を自分の選手に教えたら、その選手は全国に出たとしても、最高で全国大会２回戦止まりということになる。
これでは全国大会優勝を争うレベルの東山には一生勝てない、そう考えた。
だから自分の持っている技術をそのまま教えるのはやめようと決めた。
ではどうすべきか？
「何か方法があるはずだ。」そこで考えた。

今は日本の卓球も強くなり、男女共中国と世界一を争うまでになっているが、私が洛東高校

に転勤したころの１９８０年代後半から１９９０年代は日本の卓球界は低迷期で、国際大会で表彰台に登れるような状況ではなく、世界一の中国との差は歴然としていた。
この頃は「日本式卓球」「中国式卓球」という言われ方がよくされていた時代で、日本はかつて日本が卓球世界一だった頃の昔の卓球から抜け出せず、昔のままの古い卓球をやっており、卓球の戦型や打法グリップに至るまで、当時の日本と中国にはかなり違うものがあった。
何が違うかというと一口で言うと「質」が違う、私にはそんな風に映った。
そして国際大会で日中が対戦すると中国が圧勝していた。
当時の東山はこのいわゆるこの「日本式」の卓球をやっていた。
これだと思った。
中国の卓球をやればいい。
卓球の「質」を中国の「質」にして、卓球の基礎力が東山に追いついてくれば、国際大会のトップ層で起こっていることと同じことが京都府高校ローカルレベルでも起こるはずだ、そう考えた。
私の当時の卓球もいわゆる「日本式」。ということは東山高校の卓球の下手くそ版をやっていたようなものだ。こんな卓球を教えていたら勝てない。どうせ下手くそ版になるのなら、質を変えて「中国卓球の下手くそ版」になろうと考えた。だからまず自分の卓球の質を変えるために、当時自分の持っていた中途半端な技術は全て捨てた。
そして、それからはもう徹底的に中国の卓球を研究して、それから何年も経って中国の技術をある程度真似られるようになった「中国卓球の下手くそ版」になるまでは、自分の打ち方を選手達に見本にさせたことはなかった。
このように最初に立てた戦略が「中国卓球の下手くそ版」になることだった。そうなれば「日本式卓球」の東山に勝てる可能性が出てくる、と単純にそう考えた。

中国の卓球と日本の卓球が違うのだけは見たら誰でも分かる。でも何がどう違うのかと言われたら、日本式で育った私には最初はさっぱり分からなかった。
最初に中国式卓球に直接触れたのは、ヤマト卓球主催で東京の三井銀行卓球部体育館で行われた「中国卓球講習会」だった。この時三井銀行卓球部の監督さんは、私の高校時代、洲本高校女子卓球部の指導をしていた佐藤昭久先生だった。
この時の講師は、当時ヤマト卓球社員で中国卓球の普及活動をしていた羅武漢さん（現、芦屋大監督）、元中国国内チャンピオン、アジアチャンピオンで世界３位の王会元さん（現、龍谷大学監督）、元ナショナルチームにいた徐向東さん、元世界チャンピオンの河野満さんと言う豪華な顔ぶれだった。この講習会に１泊２日で参加した。
この講習会で、王会元さんのドライブを受ける機会があった。直接受けてみると見ている以上に「質」が違う。とにかく回転量が多い。まずそのことに驚かされた。そしてボールがズシンと「重い」。
ボールの弾道も何かわからないが違う。
とにかく今まで受けたことのない質感のボール。
これが生まれて初めて受けた中国選手のボールだった。

この講習会がきっかけで羅武漢さんと徐向東さんを招いて、京都で中国卓球の講習会を開いたり、羅武漢さんには何回か直接洛東まで来てもらったりして、中国卓球を学んだ。
それから、１９９０年頃に松下電器（現、パナソニック）が女子の卓球部を作り、その助っ人中国人にソウルオリンピック女子シングルス銀メダリストの李恵芬さんが松下電器卓球部

に来た。松下電器卓球部の練習場が大阪で、比較的京都市に近かったので知り合いを通じて李恵芬さんに洛東で卓球講習会を開いてもらう機会が作れた。この時に練習パートナーとして同じく助っ人中国人選手として来ていたナショナルチーム所属レベルの姚佳音さんも来てくれた。彼女は当時はまだ珍しかったシェーク両ハンドドライブのスタイルだった。
その後、李恵芬さんには数回洛東に来てもらう機会を得て、このようにして最新式の中国卓球技術を学んでいった。

そうこうしているうちに、洛東高校卓球部の戦績も伸びて来て、男女共京都府で団体ベスト４に入るようになり、男子団体では２位常連校の平安高校に勝って、東山高校と京都府大会決勝を戦うようになっていた。それが１９９３年から１９９５年あたりの話。
そこで東山高校の牙城を崩すために、中国式を目指していた洛東卓球部だが、東山を倒してインターハイに行くために鍛えないといけないものがもうひとつあった。
それは名門に名前負けしないための「メンタル」だった。
そう悟った時、まずは本屋に行ってメンタルと名のつく本を探して片っ端から買い込んで読んだ。
その当時はまだメンタルという言葉も一般的でなく、メンタルトレーニングに関する本はほとんどアメリカの著者の翻訳本だったが、その中に高妻容一先生の『明日から使えるメンタルトレーニング』（ベースボールマガジン社）があった。その本の巻末になんと高妻先生の連絡先が書いてある。早速連絡を取った。そうしたら毎月メンタルトレーニングの研究会をやっているので来ませんかとの誘い。
これが当時近畿大学にいた日本のメンタルトレーニングの第一人者である高妻容一先生（現、東海大学）との出会いである。それから毎月の研究会に京都から片道２時間近くかけて大阪の近畿大学まで通った。高妻先生の研究会や講習会に選手も連れて行き、選手とともに最新のメンタルトレーニングを学んだ。
高妻先生の研究会には先生が東海大学に移る２０００年まで７年間通った。
高妻先生は、それ以来私のメンタルトレーニングの師匠である。

（「卓球のメンタルトレーニング」参照 http://sports-shintai.academy/entry20.html）

（２０１７年４月東海大学にて、高妻先生の愛車の前で）

さらに東山に勝つために、直接中国に行って中国卓球を学ぼうと思い中国で初めて合宿をした。最初に行ったのが１９９５年の夏休みの１週間。
最初行った時はそれが最初で最後になると思って行ったのだが、逆に１度行ってしまうとルートが出来てしまって、それから何度も中国に行くことになる。
２回目が同じ年の冬休みに年をまたいで２週間中国北京のシーシャンハイという体育学校で合宿をした。２回とも羅武漢さんと李恵芬さんの世話を受けて行った。１回目は１週間李恵芬さんが寝食を共にしてくれて、つきっきりでチームの世話をしてくれた。そして２回目の時に李恵芬さんから元ナショナルチーム選手で、当時は北京チームコーチだった李一鳴コーチ（現、ニッタク契約コーチ）を紹介してもらい、今度は李一鳴コーチに２週間つきっきりでチームについてもらった。
李一鳴コーチは、私と出会う４年前に、ちょうど仙台育英高校が女子卓球部を作ることになった１年目と２年目に仙台育英高校女子卓球部での２年間のコーチ経験があり、日本語が喋れたので李恵芬さんから紹介してもらったのが縁だった。
これが李一鳴コーチとの出会いである。
そして李一鳴コーチとは意気投合し、これが縁になって私が李一鳴コーチを日本に招聘することになる。
李一鳴コーチが１９９６年４月１６日に来日し、その日から洛東卓球部の外部コーチをしてもらうことになる。以後李一鳴コーチとは２０年以上の付き合いになり、今でも中国卓球の最新情報は彼から得ている。
彼は私の中国卓球の師匠であり、人生の友人でもある。

（２０１７年５月　布袋裕彦定年退職を祝う会にて、私、李一鳴コーチと洛東 OG）

彼が洛東卓球部の外部コーチとして来た１９９６年７月の近畿大会で男子団体が兵庫 No.１の滝川第二高校に勝ってベスト４まで進出し、近畿ランキング３位になり、直接対決はなかったが同大会近畿ランキング４位の東山高校をランキング上では上回るという結果が出た。それから８ヶ月後の１９９７年３月の全国高校選抜卓球大会の男子シングルスで洛東卓球部として**全国大会に初出場し、そこで全国大会優勝**するということが起こった。**全国大会初出場でいきなり全国初優勝ということが起こった**わけだ　。

（１９９７年３月２９日京都新聞）

'97全国高校選抜大会

28日

重量挙げ 女子46キロ級 鹿田（加悦谷）大会新V

卓球男子 戸井（洛東）、個人戦制す

レスリングなど12競技を行い、インターハイの地元開催を控えた京都勢が活躍した。団体戦では、レスリングの立命館宇治が、決勝で霞ケ浦（茨城）に3―4で惜敗したものの、二年連続準優勝に輝いた。卓球男子の東山が2位、フェンシングフルーレ男子の平安がベスト4に入った。ホッケーでは女子の須知が準決勝に進出。男子の伊吹（滋賀）も四強入りした。

個人戦では、卓球男子の戸井聖和（洛東）が優勝。重量挙げの女子46キロ級で、鹿田知里（加悦谷）がトータル147・5キロの大会新を挙げ優勝し、同70キロ級の有吉光代（加悦谷）はジャークで82・5キロの大会新をマークした。ボクシングでは南京都の二人が準決勝にコマを進めた。

輝くパーフェクトV

○…「まだ優勝の実感がわきません。でもうれしいです」。卓球男子個人で優勝を飾った戸井（洛東、一年）は、おさえきれないように笑みをこぼした。6試合を戦い、1セットも落とさないパーフェクトV。今年度から同高に招いている中国人コーチの指導で「速さに対応できる合理的な卓球」を身につけた。メンタルトレーニングのおかげで気持ちも安定、決勝では両セットともリードを許しながら土壇場で引っくり返した。「次は京都総体で全種目の優勝を狙いたい」と早くも大きな目標を掲げていた。

喜びと悔しさ混在

○…「昨年よりは半歩前進。選手の悔しさが大きいだけ、成長したのかな」。レスリング団体で二年連続準優勝した立命館宇治の鈴木秀知監督は、喜びと悔しさが入り交じった複雑な表情。昨年の決勝で1―6と完敗した霞ケ浦（茨城）を「あと一人」に追い込んだ結果には「インターハイのシード権を取る目標は達成したし、四つ勝つために、どの階級を強化するのも見えてきた」と手ごたえを感じていた。

◇レスリング（新潟市体育館）

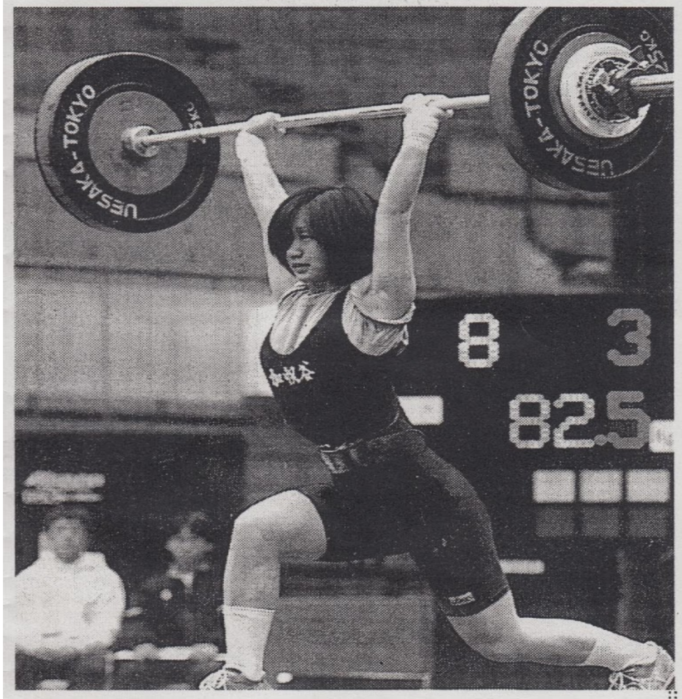
【団体】▽準々決勝
立命館宇治（京都）6―1 土浦日大（茨城）
▽準決勝
霞ケ浦（茨城）4―3 岐阜工（岐阜）
立命館宇治 5―2 鹿屋中央（鹿児島）
▽決勝
霞ケ浦 4―3 立命館宇治
○鴻巣 判定 清野
○会田 判定 水口○
重富 判定 小野田○
小幡清 フォール3分50秒 大岡○
○池田 判定 山口
○小幡邦 判定 仙波
○藤田 Tフォール2分39秒 堀
（霞ケ浦は3年連続9度目の優勝）

◇卓球（宇都宮市体育館ほか）

【男子】▽団体準決勝
上宮（大阪）3―2 愛工大名電（愛知）
東山（京都）3―0 桜丘（愛知）
▽団体決勝
上宮 3―2 東山
徳村 0（15―21、15―21）2 石田○
○谷口 2（21―16、21―15）0 熊田
太田・谷口 1（18―21、21―15、15―21）2 石田・継○
○太田 2（21―17、17―21、21―14）1 継
○脇ノ谷 2（21―14、21―23、21―16）1 高森
（上宮は4年ぶり3度目の優勝）
▽シングルス準決勝
戸井（京都・洛東）2―0 迮野（千葉・東京学館浦安）
木下（富山・福光）2―1 加納（神奈川・茅ケ崎西浜）
▽シングルス決勝
戸井 2（22―20、23―21）0 木下

【女子】▽団体準決勝
仙台育英（宮城）3―2 山陽女（岡山）
富田（岐阜）3―2 四天王寺（大阪）
▽団体決勝
富田 3―0 仙台育英
（富田は初優勝）

トータル147.5キロの大会新で初優勝を果たした鹿田
（尼崎市記念公園総合体育館）



鹿田 魅力は陸上じこみの

「軽く感じたワ」

鹿田は、スナッチでいきなり大会記録を2.5キロ上回る65キロに挑んだ。この日、同時に競技を行っている50キロ、54キロ級の選手すら挙げていない重さだ。1回目は気負い過ぎたのか、バーベルは静止せず失敗した。

選抜大会には苦い思い出がある。初出場の前回、スナッチの試技に3回とも失敗し、記録ゼロに終わったのだ。そんな重圧の中でも鹿田は「失敗はしたけど、軽く感じた。次は行ける」と冷静だった。

2回目の試技。「お願いします」と大声で気合を入れた。十分の間合いを取って、バーベルを一気に頭上へ。深くかがんだ腰を持ち上げ、両足を踏ん張った。成功の白ランプがつき、会場から拍手が起こった。

これで波に乗り、ジャークも82.5キロの大会新を挙げ、文句なしの優勝を果たした。宮津中では陸上の短距離選手。加悦谷高ウエイトリフティング部の川畑顧問に脚力をかわれ、

そしてこのメンタルトレーニングの取り組みとその結果を見てベースボールマガジン社の『コーチングクリニック』編集部の取材を受け、「特集メンタルトレーニングの実際」という５ページに及ぶメンタルトレーニングの特集記事を組んでもらうことになる。

（『コーチンング・クリニック』1996 年 11 月号）

特集
メンタルトレーニングの実際

PART 2
高校部活動での
指導者・部員の取り組み

高校生の技術の向上と心の成長のために

取材協力：布袋裕彦（京都府立洛東高校卓球部監督）

京都・洛東高校卓球部の布袋監督は、メンタル面を強化することの重要性を感じ、94年冬から自己流でメンタル面の強化を始めた。メンタルトレーニングの書籍や研究会に出席して得た理論を実践し、試行錯誤しながら、同部なりのメンタルトレーニングの形を探し求めてきた。布袋監督と部員たちの１年半にわたる取り組みを紹介する。

名門校に対してもっているコンプレックスを感じて

洛東高校卓球部の布袋監督がメンタル面への取り組みを開始しようとしたのは、94年の冬のことである。京都は卓球の競技レベルが非常に高く、高校レベルでは東山高校という、インターハイに京都代表として46年間連続して出場する伝統校がある。洛東高校もインターハイを目指して練習に励んでいるが、全国各地の中学から選手が集まる東山高校とは確かに技術面で差がある。しかし、それ以上にメンタル面で問題があるように布袋監督は感じていた。

特に東山高校と対戦したとき、布袋監督の目には、洛東高校の選手は目に見えないプレッシャーを自分から作ってしまっているように映っていた。たとえ技術面や試合展開で有利な状況にあっても、試合態度を見ていると東山高校の選手には勝てないように感じたのである。

確かに洛東高校には中学時代に強豪チームに所属していた者は誰ひとりいない。一方の東山高校には、中学時代に全国的に名を馳せた選手ばかりが集まっている。選手は名門校にコンプレックスをもち、非常に内向的になっていたのである。

洛東高校に赴任して以来、技術面ばかりを指導してきた監督であったが、選手のこうした様子に「技術面ばかりではどうしようもない」と思うようになった。卓球はメンタルが重要な位置を占める種目といわれるだけに、メンタル面の強化について自己流で勉強を始めたのである。

メンタル面の勉強を始めたころ、知人が持っていた書籍のなかに記載されていた「楽観度テスト」を行った。まず、第１歩である。

年が明けて95年１月から少しずつ取り組みを進めていった。まず選手の照れや恥ずかしさを取り除くために、「歌合戦トレーニング」を行った。毎日の練習後に２～３人ずつ、皆の前で歌を歌わせたのである。そして、２月に控えた近畿新人大会に向けての準備として、ポジティブパフォーマンスについての講義も行った。

●卓球部部誌をスタート

同じ時期に卓球部部誌をスタートさせた。これは、部員同士や部員と監督間のコミュニケーションをとるための日誌である。部員が１人ずつ順番に持ち帰って書き、次の日に提出するという形式をとった。

タイトルは、部の目標である「目指せインターハイ」とした。第１号の最初のページには、布袋監督自身が序章として、メンタル面での殻を破って目標へ向かっていこう、という意気込みを丁寧に書き込んでいる。

この部誌には選手が意見を書くほか、監督自身も試合結果を貼ったり、文武両道の励みとなるよう、ＯＢやＯＧの進路を書いたりしている。そのほか有用な本を紹介したり、関連記事の切り抜きなども貼ってコメントを書いたりしている。例えば、同年１月の阪神淡路大震災後には、実家が被災したテニスの沢松奈生子選手がちょうどそのときに出場していたオーストラリアンオープンで初の８強入りを果たした際の新聞の切り抜きが貼ってある。それまで、どうしてもプレッシャーに負けて壁を破れなかった彼女が、このときには壁をなくして潜在能力を発揮できたという内容である。これに沢松選手のガッツポーズの写真を添えてポジティブパフォーマンスの例として紹介し、選手に向けてコメントを書いている。

選手も大切な大会を控えて、いろいろな思いを意見交換として書き込んでいる。入部時より個人ノートをつけていたので、部誌を開始した当

11

（この記事全文はホームページ内の「卓球のメンタルトレーニング」に記載してあります）
http://sports-shintai.academy/entry20.html

（１９９７年４月１８日産経新聞）

若者の祭典 '97高校総体

挑戦者として頂点目指す

府立洛東高校卓球部2年
戸井　聖和選手

「春の全国優勝は忘れて、挑戦者のつもりで京都総体を目指しています」。今春の選抜卓球大会で優勝を果たした府立洛東高校二年、戸井聖和選手はよどみなく言い切った。

選抜卓球大会は三月下旬、栃木県などで開催された。大会前にハードワークから右肩を痛めてコンディションは最悪で、それでも「肩の痛みで逆に硬さがとれた」（布袋裕彦監督）ためか、２回戦で富山・福光高の木下選手と対戦した決勝戦は2セットともセットポイントを奪われながらの逆転勝ち。土俵際での強さを見せつけての優勝だった。

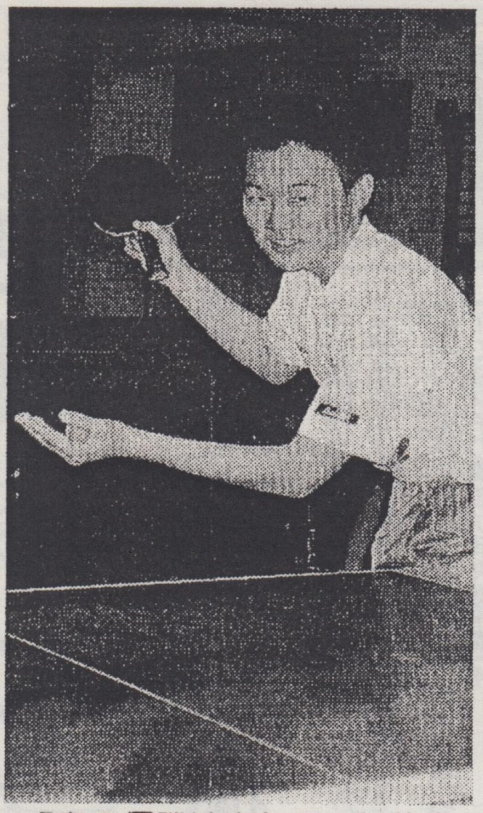
この精神的な強さはイメージトレーニングで鍛えられた。「競り合いながらも勝つ」というイメージに精神を集中させる。試合前にはバロック音楽と映画「ローキー」のテーマ曲を聞くことで、リラックスと闘志の高揚を図る。

技術的には、中国人選手の李一鳴さんをコーチを招いて指導を受け、大きく成長したという。

京都の卓球のレベルは全国的にも高いため、お ごりはない。「春の優勝で注目されますが、プレッシャーの中で勝つ喜びを味わいたい。レシーブ力のアップなどが課題です」。

高校総体の代表選手を決める府大会は五月三日、府立体育館などで開催される。地元開催の今年は例年の二倍にあたる八人の枠があり、ベスト8進出が条件となる。

「将来の夢はオリンピックに出ること」という戸井選手。京都総体で春夏連覇を達成すれば、国際舞台に向けて大きな一歩となる。



「春の優勝は忘れて、総体を目指す」と言い切る戸井選手＝京都市山科区の洛東高校

総体メモ

京都市小畑川中央公園テニスコート　京都市右京区の西院テニスコートとともに、総体のテニス会場となる。面積は1万880平方㍍、コートは人工芝で全12面。観客席は100席、駐車場は30台分。所在地は京都市西京区大枝東新林町2。

さらにこの流れは１９９８年６月の京都府インターハイ予選での、男子シングルスにおいて遂に**東山高校の牙城を崩し洛東卓球部インターハイ初出場へと繋がっていく。**（ホームページ内「卓球のメンタルトレーニング」参照）

この頃には目指していた「中国卓球の下手くそ版」くらいにはやっとなれたのだろうと思う。
その後も毎年冬休みの２週間を使って中国に行くことになり、結局都合６回中国に行った。
そして女子も全国大会に出始めて、以後はほぼ毎年のように全国大会に出るようになった。

（１９９７年５月７日京都新聞）

京都新聞

府内校の遠征盛ん

技と心 世界で磨け

めざせ栄冠 京都総体

日本を離れて異国の強豪と力試し―。府内校の中からは夏の本番をにらみ韓国、中国、アメリカ…と新たな練習相手を求めて海外遠征を行うところも出てきた。技術、体力、精神面とさまざまな面で受けた刺激を日々のトレーニングに生かし、レベルアップをめざしている。

海外遠征の経験を日々のトレーニングにつなげているバスケットボール男子・鳥羽高の選手（龍大との練習試合）

バスケットボール男子の鳥羽は今春に五日間の韓国遠征を行った。「技術向上とバスケットに取り組む姿勢を少しでも勉強できた」（鈴木雅之監督）とソウル市内にある養正高、微文中・高の強豪と計7試合を実施した。高さ、強さともに数段格上の相手とゲームを行って韓国独特の早いパス回しも経験した。西川貴也主将（三年）は「バスケットに賭（か）けているものも実力も全然違った。練習中での声の大きさとか上下関係の違いとかも知った」と、ファイティングスピリットの激しさを体にしみ込ませた。

「実力違う」と刺激 試合ではや成果も

洛東の男女卓球部は一昨年夏からこれまで計四回、卓球の強豪・中国を訪れている。現地では北京市のナショナルチームの練習に参加している。成果が実り、今年の全国選抜大会では男子個人で戸井聖和（二年）が優勝を果たした。布袋裕彦監督は「世界最高レベルの理論や練習法を学べた。選手同士、筆談や片言の英語で会話するなど国際交流の成果もあった」と効果を強調する。昨年のインターハイ男子団体で優勝した東山も今冬に天津市へ遠征した。今井良春監督は「高いレベルの相手と練習することは、選手にとっていい刺激になる」と話す。

このほか、水泳陣が京都協会の音頭取りで年末年始に九日間の米国遠征を実施。レスリングでは四月、網野、京都両洋の両高校生がイランの国際大会に参加して武者修行を行うなど、バスケットボールや卓球以外の競技でも盛んに海外へ飛びだしている。モンゴルの元ナショナルコーチを指導者に招へいしているボクシングの南京都のように自校へ世界の力を採り入れてレベル向上を図っているところもあり、インターハイをにらんだ〝国際戦略〟が着々と進められている。

この頃は中国の卓球を理解するために、卓球を運動力学的に考えるようになっていて、「体」の面はもっぱら本を読んでそこから得た知識を通して中国卓球の技術理解の一助としていた。「心」の面は、前述した高妻先生から習ったメンタルトレーニング。「技術」の面は李一鳴コーチによる中国卓球という「心」と「技」の２人の師のお陰でのこのような結果が出続けた。

このころの私の「心」「技」「体」のコーチングレベルはこんな感じだった。

２０００年代に入り、２１世紀を迎えた頃に古武術の甲野善紀先生の名前マスコミを通して見聞きするようになった。
２００３年に全日本卓球選手権で平野早矢香選手（ミキハウス）が全日本選手権初優勝した頃に、平野選手が甲野先生から古武術の動作を学び、その身体操法を自分の卓球に取り入れて自分の卓球を改善したというニュースが流れて来た。
その後甲野先生が王会元さんと共にミキハウスに招かれて、卓球の現場で講演して古武術の動作と中国の卓球の動作との検証をしたというような記事が卓球雑誌に載った。その時の記事に**甲野先生の動きと、王会元さんのバックへの回り込みが全く同じ動きだとその場にいた卓球関係者が騒然となった**というようなことが書かれてあった。

私が甲野先生の名前を知ったのは、これよりもちょっと前の２００２年にプロ野球の読売ジャイアンツの桑田真澄投手が数年低迷していたが、この低迷している間、甲野先生の道場に通い古武術を習い古武術の身体操法を身につけ、その身体操法を自分の投球に取り入れて以前とは違った力感のない投げ方に変わって、この年４年ぶりに二桁勝利（１２勝）し、防御率１位で、最優秀防御率のタイトルを獲得し、カムバック賞を受賞したという新聞記事を読んだ時だった。
この時は、ひょっとしてこれは卓球にも使えるんじゃないかな、となんとなく感じてはいたが、まだまだそれは非常にぼんやりしたもので、桑田投手と同様、甲野先生もメディアの向こうの遠くにいる人で、まさかその数年後に甲野先生本人と出会って、甲野先生の技を直接体感することになるとはもちろん考えもしていなかった。
まず野球の桑田真澄選手を通して甲野先生を知った頃は、「古武術」というものに対してまだ本当にぼんやりした感じだったので、積極的に知ろうという程のものではなかったが、その後すぐに卓球の平野早矢香選手が甲野先生の古武術を卓球に取り入れたということを知って、強く興味関心を抱くようになり、甲野先生関係の本や DVD を何冊か買って読んだり見たりしていたが、それだけでは古武術とは一体なんなのかさっぱり分からなかった。
幸いなことにこの頃、私の洲本高校時代の女子の監督をしていた山田俊輔先生が定年退職後、ミキハウスに招かれてミキハウスのコーチをしており、甲野先生と親交があった。
実は甲野先生の古武術に卓球界でいち早く関心を持ち甲野先生の講習会に参加し、古武術を卓球に取り入れようとしたのが山田先生だった。
その山田先生やミキハウスの監督さんの勧めもあって平野選手は２００３年に甲野先生の講習会に参加したそうです。
「～２００３年３月下旬に、香川県で甲野先生の講習会に参加することができたんです。～（中略）その後幸運なことに、王会元（既出、現龍谷大学監督）さんや～（中略）甲野先生に一度ミキハウスに来ていただけました。そして甲野先生や王さんの、卓球の動きについての講演を見てみると、王さんの卓球は、やはり自然の理にかなった体の使い方ができているんです。私はそれを見て『ああ、古武術の動きは、卓球でいったらこんな動きなんだ』ということを初めて理解できました。～（中略）――― 古武術を取り入れて、平野選手の卓球は変わりましたか？ 「はい。古武術と出会ってから自分の体に目を向けるようになったので、その影響はすごく大きいと思います。」（『古武術 for sports 2』高橋佳三 著 スキージャーナル（株）より抜粋）

このインタビューは２００７年のもので、この時点で平野選手は全日本選手権で３度優勝し

ており、その後通算で５度の全日本選手権優勝。２０１２年ロンドンオリンピック女子団体で銀メダルを獲得したのはみなさんご存知の通りです。
そして私は２００７年９月２５日に甲野先生と初めて会うことになります。

山田先生が甲野先生から学んだ古武術の身体操法をどのように卓球に落とし込んでいるのか教えて欲しかったので、山田先生にお願いして２００６年に洛東卓球部まで来てもらって洛東卓球部員相手に講習会をやってもらったことがある。
山田先生の講習を受けた時は、結局運動力学だなと感じたので改めて運動力学を学び直そうと思い本屋で見つけたのが、『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』（小田伸午著　大修館書店）。この本はわかりやすかったので、この本に書かれていることを私なりの解釈で卓球に落とし込んでみて指導に当たったところグッと伸びた選手が出て、数ヶ月した９月２４日の**全日卓球選手権大会ジュニアの部女子シングルス京都府予選で優勝という結果が出た。**
しかし、ここまでは運動力学を使っての指導で、**これはスポーツ科学の勝利**という感じだった。
正直言ってこの段階で「古武術」というものは全然わかっていない状態だった。それでも京都府大会では私立の強豪校選手を連破して優勝という結果が出た。

話は前後するが、山田先生に来てもらってから再度甲野先生が書かれた本を読んで見たが、やはりいまいち理解できない。
そこで甲野先生が講師をやっていた朝日新聞の「オーサービジット」に洛東卓球部で応募して甲野先生にきてもらおうという話を選手たちに持ちかけて見た。
「オーサービジット」とは好きな本の作者（オーサー）が小中高校を訪ねて特別授業をしてくれるという朝日新聞社の企画で、クラス単位、クラブ単位など、小中高校の単位ならどんな単位、グループでも応募できて、応募方法はその来て欲しい思いを１枚の色紙に書いて送

るというものだった。本を出しているオーサーたちなので誰もが知っているような有名人ばかり。その中の一人に古武術研究家甲野善紀の名前があったのだ。
当時はよくわからないなりに、古武術的なことを意識しながらやっていたので、部員たちも本物の古武術というものに興味を持っているものも多くいて、この私の話に部員たちも乗ってきてくれた。

募集要項には「送られてきた色紙をオーサーが読んで訪問先を決めます。当選するには希望するオーサーの心を動かす熱意です」とあったので、卓球部員全員に「なぜ甲野先生にきて欲しいのかレター」を書かせてその中でよく書けたものを私が精選して、絵の得意な部員には、色紙の背景としてラケットの絵を描いてもらってその上に精選された部員たちが、自分の作った文をレターとして次々と心を込めて清書していく。
私も甲野先生に熱意が伝わるような手紙を色紙とは別に書いて付けた。
その結果・・・我々の熱意が通じて見事当選！！
朝日新聞社より連絡が入り、**甲野善紀が洛東高校卓球部に来るということが現実になった！！**
凄いことになった！！
本物の甲野善紀が本当にきてくれることになった！！
この時の我々の驚きといったら、もうアンビリバボー以外の何物でもなかった。
なんて運をしているんだ！
鳥肌が立った。
「念ずれば花開く」。念じ続けていればその想いは叶う、そう思った。
これはこれから何か起こる！そう感じた。

あとで朝日新聞の担当者に聞いた話だと、オーサーに２校選んでもらって１人のオーサーが訪問するのは１年に２校だけらしくて、その２校にのうちの１つに洛東卓球部を甲野先生が選んでくれたという話でした。
我々の熱意が甲野先生に伝わったようです！！
甲野先生が来ることになったのが、２００７年９月２５日。
全日本卓球選手権大会ジュニアの部京都府予選会の女子シングルスで、洛東女子が２度目の優勝した翌日のことだった。

オーサービジット 作者と話そう！ AUTHOR VISIT

甲野善紀さんのビジット

人間の体ほどハイテクで精密なものはない

京都府立洛東高等学校

全身を同時に効率よく、が極意

京都府立洛東高等学校
唐松秀幸校長、626人。山科の美しい自然に囲まれている。普通科総合選択制には「国際文化コミュニケーションコース」なども。

私立の強豪校の厚い壁を打破しようと、京都府立洛東高校卓球部（25人、顧問・布袋裕彦先生）では、トレーニングに古武術の体の使い方を取り入れている。お手本にしているのが武術研究者の甲野善紀さん。待ちわびたオーサーの登場に、先生も部員も少し緊張した面持ちだ。

「とにかく動いてみよう」。甲野さんは自分の手の甲に男子部員の指を触れさせ、「私に手をつかまれないように、逃げてみて」と促す。逃げようとする男子部員。だが、一瞬のうちに甲野さんの手が、生徒の手を捕まえている。全く逃げられなかった様子に、部員たちからは「何で何で？」とどよめきが起き、「次、オレやりたい！」と甲野さんの周りに人だかりができた。

甲野さんは、相手に気配を悟られない動きをしているのだ。「手だけでつかもうとすると、準備の体勢を相手に感知されてしまうんだ」。そこで、全身の様々な部分を同時に効率よく動かす。すると相手に気づかれない速さで、その上強い力が発揮できる、という。

「みんなで掃除するとき、サボっている人がいるとはかどらないけれど、全員が一斉に自分の持ち場で怠けずに働けば、掃除は早く終わるでしょう。体も各部がそれぞれ手分けして、その部位のやるべきことをやれば、常識では考えられない速さが出る。動きやすいところだけを動かそうとすると、効率が悪いし、体を痛めることにもなる」

部分ではない、全体を使うことがポイントなのだ。トレーニングの常識を覆すような話だが、甲野さんの動きを目の当たりにした生徒たちは、興味津々の様子で耳を傾ける。

卓球部だけに、部員たちが一番知りたかったのが、素早く動ける体の使い方だ。甲野さんは「動くためにけろうとすると『ため』を作るので、動きは遅くなる。速く動くには、ためない、けらないこと」と指摘。けらずに動くには「足裏を浮かせるようにして、同時にひざをすっと抜いて重心を落とし、体を一瞬空中に浮かぶ状態にする。すると素早く動ける」と説明しながら、お手本を見せた。つるべ井戸では、片方の桶を下げることで、もう一方の桶を上げることができる。そのイメージで動くのがこれ。「つるべの原理」だ。

甲野さんによると、二本の足で立っているのは、体が地面に縛りつけられている状態。ほんのわずかでも体が空中に浮けば、重力から解放されて、体の自由度が最も高くなる、という。

部員たちは、早速、足裏浮かしに挑戦。だが、経験したことのない動きとあって、なかなかうまくいかない。それでも楽しそうに試行錯誤を繰り返していた。

甲野さんは最後に、部員たちへこんな言葉を贈った。

「体はハイテク機器よりも複雑でおもしろい。それを操縦できるようになるともっと練習したくなる。その情熱を持って挑戦すれば、日本どころか世界の卓球界を君たちが変えることだってできる」

（07年9月25日実施＝文・中津海麻子／写真・白谷達也）

実際に甲野さんの技を体感する男子生徒

甲野さんが繰り出す技に生徒たちは驚くばかりだ

自分よりも重い人を持ち上げ、ひっくり返す甲野さん

甲野さんの本とディスク

◆『身体から革命を起こす』（田中聡と共著、新潮文庫・500円）
◆『身体を通して時代を読む』（内田樹と共著、バジリコ・1575円）
◆『苦手な体育がおもしろくなる　甲野式からだの使い方』（監修、双葉社・1365円）
◆DVD『甲野善紀身体操作術』（アップリンク・2940円）

授業を受けて

「古武術極めインターハイ！」

佐藤博紀さん（2年）
「『今何が起きたんや？』という感じ。全く動けないまま手をつかまれていました。めっちゃワクワクしました」

佐藤はるかさん（2年）
「これまでも古武術の動きを取り入れて戦績が上がりましたが、足裏浮かしを練習して、もっと早く動けるようになりたいです」

布袋先生「あっという間の2時間。発想の転換が必要だと痛感しました。古武術を究めて、インターハイ出場を目指します」

（２００７年１１月２３日朝日新聞朝刊に掲載されたオーサービジットのタブロイド判）

この日、最初校長室で甲野先生と会って挨拶もそこそこのうちに、いきなり電光石火のごとく腕をパッっと掴まれた。早速「なんじゃこれは？」と衝撃が走った。これが後の私の「手は掴むだけ打法」になっていく。

（オーサービジットで甲野先生と初対面でいきなり技を受けている私　写真・白谷達也）

このあと体育館に行って、最初は柔道の畳の上で古武術の色々な技や身体操法を習い、技をかけてもらい、そのあと卓球台の前について卓球の動作を見てもらって、この動きを古武術の身体操法的に見てもっと速く動くにはどうしたらいいですか、とこちらから質問攻め。
そうすると、甲野先生は我々卓球の常識に縛られた人間では考えつかないような動きを見せてくれる。そしてその動きの速さとその動いている距離の広さに驚く。これは当時、世界一のフットワークと言われていた韓国の金擇洙（キムテクス）よりも間違いなく速かったし、大きく動けている！
甲野先生曰く「年々体の使い方が上手くなってきているので、５８歳の今が人生で一番速く体が動いている」とのことだった。
あれから１０年経った今年の４月に甲野先生とコラボの講習会をやらせてもらったが、さらにもっと速く動いている６８歳の甲野先生がいた。

甲野先生はなぜ年齢に関係なく速い動きが可能になるのか？それは**古武術的な動きは筋力に頼らない動きをしている**からだ。
そんな世界があるということを甲野先生と出会って知った。さらに甲野先生に手を瞬間でパッと掴まれたり、平蜘蛛返しという技で一回転させられたりしましたが、いずれも**力感が全くない。**
けれども瞬間的な速さやものすごいパワーが出ている。
これらは**今までに感じたことのない初めて味わう感覚だった。**

そして約２時間の甲野先生のオーサービジットが、あっという間に終わりの時間となった。この日を境にして体に電気が流れたかのようになって、その刺激のせいか、**それまで頭の中でバラバラにあったものが突然パンパンパンと組み立てられていくというか、それまで繋がっていなかった脳みそのシナプスが繋がりだして、それまで頭の中で雑然と散らばっていたものが整理されてきた。**

（洛東卓球部オーサービジットで卓球台の前で実演している甲野先生　写真・白谷達也）

（オーサービジットで甲野先生に「平蜘蛛返し」の技を受けている私。写真　白谷達也）

そしてそれまで何回読んでもわからなかった甲野先生の術理が突然わかり出してきた。
本物の甲野善紀に会って、手を掴まれた瞬間なぜか「分かった」。
平蜘蛛返しをされた瞬間なぜか「分かった」。
理由は分からないが本当に古武術の身体操法とはどういう類のものなのか突然わかり出した。

早速翌日から古武術の身体操法をやってから、卓球をやってみるという実験を開始した。

最初は甲野先生がやっていたことを見よう見まねでやっているだけだったが、時々**力感がないのにびっくりするような速いボールが出るようになった。**

それは１０代、２０代の頃以上の速さの**人生最速のボール**と言えるほどのものだった。

打球音が変わった。

そして何よりも**ボールの「質」が違った。**

このころは毎日どんどん身体の使い方が上手くなり、力感がないのにパワーが出るという感覚にも慣れてきて、ボールのスピードも毎日のように自己新記録が出て「人生最速のボールが出た！！」と連日叫んでいたような気がする（笑）

（『古武術 for sports』高橋佳三著　スキージャーナル（株））

そうこうしていた時、本屋で古武術関係の本を探していたら、『古武術 for sports』（高橋佳三著　スキージャーナル（株））という本に出くわした。古武術の身体操法を分かりやすく解説してあり、しかも DVD 付きなのでよりわかりやすい。中を読んでみると甲野先生のお弟子さんとある。ちょうど『古武術 for sports 2』が発売されたばかりで『２』には平野早矢香選手のインタビュー記事も載っている。即２冊とも買った。

家に帰って読んでみると、著者の高橋佳三さん、滋賀県大津市のびわこ成蹊スポーツ大講師とある（現在は同大学教授）。山科にある洛東高校は大津市と京都市の県境に近いところにある高校だった。これは近い、会いたいと思って大学に電話した。こちらからお伺いしようと思っていたら高橋先生の方から洛東高校まで来てくれるという。それが甲野先生にオーサービジットできてもらってから約２ヶ月後の２００７年１２月初旬のこと。それ以来、月に一度来てもらい古武術の身体操法をチーム全員で習い、それを私が卓球に落とし込む作業する。

その卓球に落とし込んだ動作を次の月にまたきてもらった時に見てもらい、古武術の動作的に見て足りないところを指摘してもらい、それから新しい身体操法を教えてもらい、それをまた私が卓球の動作に落とし込んで、次の月に高橋先生に見てもらうということを繰り返し、この関係が３年ほど続く。

甲野先生に出会った後、間髪を入れずにすぐにお弟子さんの高橋佳三さんと、このような形で出会えたことは実に幸運だった。しかも高橋佳三先生は大学の専門が運動力学や解剖学のスポーツバイオメカニクスが専門の先生だった。このこともそれまで運動力学の分野は独学でやっていた私には幸いだった。高橋先生のスポーツの専門は野球でしたが、スポーツもやっていて、古武術も指導できる運動力学が専門の大学の先生に毎月来てもらって指導が受けられる。

こんな幸運に恵まれて、このころは高橋先生からもらったヒントを元にして、毎日のように身体のことで新しい発見をするという日々で実に面白い充実した毎日だった。

そんな毎日を送っていてまた新たなことに気がついてきた。それは「あれ？これ王励勤やん。」とか「これ王楠やん。」ということが起こってきた。要するに**古武術の身体操法を卓球の動作や打法に落とし込んでいくと、いつの間にか中国の卓球に近づいていくのだった。**

中国卓球を研究してきて中国に６回も渡航したお陰で中国の卓球は分かる。こんことにだから気がついた。最初このことに気がついた時は驚きだった。

そして、甲野先生が２００３年にミキハウスで講演したとき、王会元さんと同じ動きだったということがこの時思い出された。

このようにして２００７年９月のオーサービジットでの甲野先生との出会いと、高橋佳三先生との出会いを境に私の卓球は本格的に「古武術卓球」になって行った。

そして**この甲野先生のオーサービジットを経験した学年は、２００８年７月の近畿大会女子団体戦で、「古武術卓球」を展開してベスト４に入るという結果を出し、１年下の後輩も全国高校選抜卓球大会女子シングルスで５位入賞という結果を出した。**

杖を使った感覚トレーニングをする卓球部員。中央が選抜大会に出場する谷澤（洛東高体育館）

「目から鱗」古武術特訓で躍進

洛東高卓球部

サンドバッグ、丸太、ビー玉… 全身運動で自然な動きに

洛東高卓球部が古武術を練習に取り入れ、力を伸ばしている。26日開幕の全国高校選抜大会女子シングルスに谷澤茉紀（2年）が同高から2年ぶりに出場する。男女とも強豪私学が多い京都でただ一人の公立高の選手。古武術からヒントを得た動きを身につけ府予選を勝ち抜いた。

サンドバッグ、丸太、ビー玉…。体育館には不似合いな物が並ぶ。サンドバッグを金属バットで打ち、丸太はバランス感覚を磨く。長い棒を両手で操る杖術などを毎日行う。こうした動きを体になじませてからラケットを振ると、選手からは驚きの声がもれる。布袋裕彦監督は「時には本人も驚く一打が飛び出す」と語る。

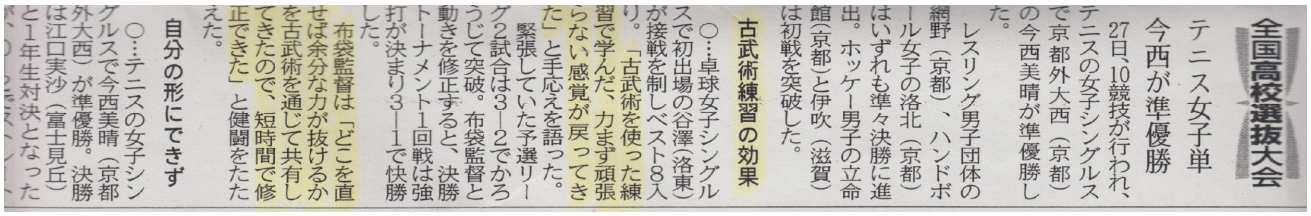
2年前の出会いがきっかけだった。全日本選手権優勝5度を誇る平野早矢香（ミキハウス）が古武術家の甲野善紀氏の指導で成長したことを知り一昨年9月、甲野氏を招いた。「古武術は目から鱗だった」と思い返す。

ポイントは全身を一斉に使うこと。例えば、かかとを浮かす卓球の基本姿勢ではなく足裏全体を床につける。踏ん張る動作が消え、移動が滑らかに。「古武術を通じて自然な動き方を探ると、中国選手に近づくことに気付いた」と布袋監督。

卓球歴10年の谷澤にも大きな意識改革だった。初の全国大会出場をつかみ「入学から1年は何も理解できなかったけど今は立ち方も歩き方も変わった」と話す。

洛東は近年健闘が目立つ。全国選抜出場は1996年に初出場し9度目。特にこの2年は女子団体で昨年の近畿高校選手権ベスト4、昨冬の近畿大会でベスト8と近畿の有力校に育った。布袋監督は「昔はただ頑張り、練習した気分になっていた。今は『頑張らないこと』こそテーマ」と独自の理念を語る。（小池直弘）

（２００９年３月２３日（月）京都新聞より）



全国高校選抜大会

テニス女子単
今西が準優勝

27日、10競技が行われ、テニスの女子シングルスで京都外大西（京都）の今西美晴が準優勝した。

レスリング男子団体の網野（京都）、ハンドボール女子の洛北（京都）はいずれも準々決勝に進出。ホッケー男子の立命館（京都）と伊吹（滋賀）は初戦を突破した。

古武術練習の効果

○…卓球女子シングルスで初出場の谷澤（洛東）が接戦を制しベスト8入り。「古武術を使った練習で学んだ、力まず頑張らない感覚が戻ってきた」と手応えを語った。

緊張していた予選リーグ2試合は3―2でかろうじて突破。布袋監督と動きを修正すると、決勝トーナメント1回戦は強打が決まり3―1で快勝した。

布袋監督は「どこを直せば余分な力が抜けるかを古武術を通じて共有してきたので、短時間で修正できた」と健闘をたたえた。

自分の形にできず

○…テニスの女子シングルスで今西美晴（京都外大西）が準優勝。決勝は江口実沙（富士見丘）と1年生対決となった

（２００９年３月２７日（金）京都新聞より）

しかしまだ課題もあった。古武術の身体操法の感覚をすぐにわかる選手もいたが、感覚の問題なので個人差も大きく、なかなかこの身体感覚をつかめない選手もいた。
そこでこの古武術の身体感覚をつかませるために考えたのが、色々な道具を使うこと。
その典型が一本歯下駄。
バランスボードに回転盤もよく使った。
他にも練習場には、サンドバッグにバットや竹刀、杖（じょう）、そして、でんでん太鼓。
コマにビー玉に竹とんぼや竹馬まであった。
アンクルウェイトを使ってのフットワークなどはこのころに思いついた。
膝の抜き感覚をつかむためにレジャーシートを使い出したのもの頃。
これら一見卓球とは無縁に思えるような道具で何をしていたかというと、「感覚」を掴む「感覚練習」。
洛東卓球部ではこれら道具を使って感覚を掴む「感覚練習」をしてから、台についてボールを打ち始めるというパターンの練習法を行なっていた。
そうしたところ選手の伸び方が全然変わってきた。
以前よりはボールを打つ練習時間は少なくなったにもかかわらず、この各種道具を使って感覚を掴んでからボール練習に入るというやり方でやると、半年もするともう完全に「別人」のレベルになっていた。

洛東高校には２４年間いた。その後、長年の勤続疲労によって身体を壊したこともあって卓球の指導現場から２年ほど完全に離れた。長年突っ走ってきたので神様が一旦休憩しろと言っているかのように感じたので転勤後のこの２年間は完全に指導現場から離れた。

その後身体が回復してきた２０１５年頃に、「ヒモトレ」講習会に参加し、小関勲先生と出会った。
洛東高校を離れてからの２０１２年～２０１７年の５年間に小関勲先生をはじめ、半身動作研究会主宰、動作術研究家の中島章夫先生、甲野先生の息子さんの甲野陽紀先生などの甲野善紀先生ゆかりの古武術系の人達と出会った。
そしてこの人達との出会いのお陰で、**この５年間で私のコーチング能力はさらに進化することになる。**

中でも小関勲先生との出会いもまた、私の人生のターニングポイントとなっている。
小関先生との出会いのお陰で、各種バランスボードやヒモトレを使ったコーチング法が私のコーチングの引き出しに加わることとなった。

特にヒモトレはまさに「人間が本来持っている能力を引き出す」のにもってこいのツールである。また小関先生の作った「ココロのバランスボード」も「人間の潜在能力を開発してくれる」まさに魔法のボードだ。
ヒモの効力に気づき、こんな魔法のボードを作った小関勲は天才だと私は思っている。

そして感覚を掴むための道具の一つとして、今や私の講習会では「ヒモトレ」は重要な位置を占めており、ヒモトレは私にとって、古武術の身体感覚をつかむための翻訳機のようなものになっている。

（２０１７年４月　ヒモトレ祭りにて、小関勲先生と）

洛東を離れてからの５年間の間に、小関先生との出会があり、甲野先生の古武術の術理をわかりやすく教えてくれる中島章夫先生の古武術講習会にも出るようになり、甲野先生の息子さんの甲野陽紀さんの講習会にも出るなど、洛東を離れてからの５年間は、結果的にまさに新たな電力を充電する充電期間となった。
小関先生にも懇意にしていただいて、今では小関先生は私のヒモトレの師匠でもあります。
小関先生も甲野先生と関係の深い方で、彼自身も中国武術の韓氏意拳の使い手で韓氏意拳の講習会も行なっているが、肩書きはバランストレーナー。
いろんな種目のアスリート達が小関先生のバランスボードを使用しており、有名アスリートたちが身体の使い方の教えを受けに小関先生のところにやってくる。
卓球の平野早矢香選手（ミキハウス）もそのうちの一人だ。
私が洛東高校卓球部で使っていたバランスボード各種も小関先生のところから買ったもの。

甲野先生と知り合って数年した頃に、甲野先生から「みちのく山道」というバランスボードをプレゼントされたことがある。これは甲野先生が発案して、小関先生と共同開発した特殊なバランスボードで、今にして思えばこれは小関さんから直接送られて来たが、このころは小関さんがどんな方かも知らずにいてお礼の一筆を送ってそのままだった。
それが何年も経ってヒモトレを通して、現在のような関係になっていることに改めて縁と言うものを感じている。

（甲野先生から贈呈された、小関先生が作ったバランスボード「みちのく山道」）

このようにして私の「古武術卓球コーチング」は、「中国卓球」や「運動力学」「メンタルトレーニング」「ビジュアルトレーニング」などの「スポーツ科学」に、科学を超越した「古武術」の世界を加味したもので構成されていて、**古武術の身体操法が、私が古武術に出会うまでに学んでいたスポーツ科学や中国卓球をまとめる役割をしてくれている、**そんな感じです。
そしてさらに**その古武術の感覚をわかりやすく身体に伝えるために、一本歯下駄やバランスボードなどの色々な道具を使っていますが、その代表的なものが「ヒモトレ」です。**

「ヒモトレ」は身体に正しい感覚をわからせる翻訳機みたいな役割を果たしてくれています。

（『[小関式]心とカラダのバランス・メソッド』小関勲・著　Gakken）

ここまで読んでいただいてお分かりのように、私は様々な専門分野の、一流の人達との出会いに恵まれました。
そしてその一流の方達から、一流の術や知識や時考え方を学び、それらを咀嚼して一度自分の体内にインプットしてから、それを卓球用にアウトプットしていくという作業をなんども繰り返していくうちに今私が「布袋式古武術卓球」と称している、新しいコーチングメッソッドが出来上がってきました。
このメソッドの最大の特徴は、**初中級者を超速で上級者の感覚に引っ張り上げることができる**という点です。
ではどうやって初中級者に上級者の感覚を体験させるのか？
普通の上達の流れは「正しい打ち方」（＝答え）を探すために「量」をこなす。そして「質（答え＝正しい打ち方）」を見つける、見つかったらその「質」を定着させるために「量」をこなす。
という**「量（答え探し）」→「質（答え）」→「量（答えを定着させる）」**という流れになると思います。
でもこのやり方だとものすごい時間をかけてやっと答えが見つかるか、
あるいは下手したら**一生「答え（正しい打ち方）」が見つからない場合があります。**
また**自分が探して行き着いた「答え」が果たして正しい答えなのかどうかも分からない、確信が持てないということもよく起こります。**
「布袋式古武術卓球」では、**まず最初に「答え（正しい打ち方＝トップ選手と同じ感覚）」を体験させる**ことができます。
これは画期的なことです。
つまりいきなり
「質（答え）」を伝える、「質を変える（＝感覚を変える→トップ選手と同じ感覚を体験する）」という作業から入ります。
「古武術身体操法」を使うことでその「正しい感覚」を伝えます。正しい感覚が伝わった時点で「質」が変わっています。その「正しい感覚」が「正しい答え」であり、「正しい打ち方」でもあります。

その正しい感覚を伝えるために、一本歯下駄やバランスボード、ヒモなど様々な道具を使って、その**道具の「強制力」によって正しい感覚へと「矯正」していきます。**
そうすれば**時には一瞬で、「わかった！」という体験ができます。**
その「わかった！」がトップ選手が感じているであろう「感覚」と同じ感覚です。
まずは道具によって、あるいは古武術の身体操法によって、その感覚に導いてもらう（＝答えに導いてもらう）。そしてその正しい感覚、トップ選手と同じ感覚を体験する（＝答えを知る）。

次に、例えばバランスボードに乗って得た感覚なら、今度はバランスボードから降りて同じ感覚で打てるように、同じように正しい打法で打てるようにしていく。そうやって正しい感覚がわからなくなってきたら、またバランンスボードに乗って、再度トップ選手と同じ感覚を体験する。またバランスボードから降りても、同じ感覚で打てるように練習する。
という具合にまず最初に道具等を使って「答えを知る」そして次に道具を使わない状態で、その「答え」に近づいていく、これの繰り返しになります。
つまりこのやり方だと、**普通なら「量（答え探し）」→「質（答え）」→「量（定着）」となる**ところを、**いきなり「質」から始まって「質（答え）」→「量（定着）」**という具合になって**最初の「量」を省くことができる**わけです。
当然のことながらこのやり方だと最初の「量」を省けますから、上達の速度が従来よりもかなり早くなり、上達するまでの時間がかなり短縮されます。
しかも、**このメソッドだと必ず正しい「答え」に行き着きます。**
こんなメソッドは他にないと思います。というより、**これは革命的なメソッド**だと私は思っています。
このように様々な分野で最先端を行く本物の人たちとの出会いによって、それらが融合してどんどん進化していった結果、１つになって誕生してきたのがこの革命的な「布袋式古武術卓球」です。

（２０１７年４月「古武術卓球祭り」の甲野先生　於：滋賀県大津市）

（小関先生に中国武術の韓氏意拳の指導を受けている私）

１回でハッキリとした効果を実感！

通常**１回３万円**の

布袋式古武術卓球の指導が

社会人１回きり、特別体験価格の

ワンコイン(500 円)

（学生は５分の１の価格で

円。）

で受講いただけます（体験講習会のため、ほとんど無料）。

更に全額返金保証付き！

(講習会で上達を実感しなければ、代金を全額返金)

遠方からでもぜひ、一度は指導を受けにいらしてください！
遠くは北海道からの参加者もいます。

一度で効果がありますし、その後動画で学べば、
効果が２倍増・３倍増です。

A.体験講習会の日程を確認する

[ｸﾘｯｸ]=> http://sports-shintai.academy/entry5.html