



は戸上選手が小学6年生の頃を覚えているのですが、東京のJOC(日本オリンピック委員会)のエリートアカデミーからも声を掛けられて、中学進学時に東京に行こうか、いろいろなことを考えられたと思います。結果的に橋南中学校に進学されて野田学園中学校に転校されましたが、どのように自分で自分の道を選択していったのですか。

戸上 中学校を決める時はどうしても卓球を楽しみたいという気持ちがあり、地元に残ってみんなと切磋琢磨して成長していきたいと思いました。しかし、中学1年生の全中(全国中学校体育大会)ですぐに負けて、それが大変悔しかった。このままでは成長できないので強豪校に入って鍛え直したいと思いました。

市長 なるほど。この松生卓球道場で卓球を楽しくプレーすることはとても良かったと思いますが、一方で強豪校に行くと雰囲気は全然違うものでしたか。

戸上 周りのことは全て自分でしなければいけな

さらなる成長求め山口へ 不慣れな共同生活も充実

いですし、食事面など自分で気を付けなければならないことも多かった。そのあたりは勉強になりました。

市長 寮生活ですね。山口県以外からも選手が大勢集まってきていて、共同生活をしながら練習をする。親元を離れて大変だったでしょうね。練習の内容はどうでしたか。

戸上 基礎練習をたくさんこなしています。高校生になると相手も体が強くなり、強いボールを打たなければ勝っていけない世界です。トレーニングを重ねることで強くなりました。

市長 野田学園高校の卓球部は、かなり基礎練習を大切にしているのですか。授業のある日は、1日何時間ぐらい練習するのですか。

戸上 授業のある時が4~5時間です。授業のない時は午前中に3時間、午後4時間。合計7時間ぐらいですね。

市長 そんなに長い時間練習していると、さすがに嫌になりませんか。

戸上 嫌になるときもありますが、自分が成長していくためには耐えないといけないという気持ちで頑張っています。

市長 ラケットを握って実際に卓球台を囲む時間はどれぐらいですか。

戸上 3~4時間ぐらいは打ち続けますね。

市長 卓球選手は俊敏ですが、あのような動きを身に付けるには体幹が強く基礎体力がないと大変だと思います。基礎トレーニングはどれぐらい時間をかけていますか。

戸上 毎日のトレーニングの中で、特に体幹トレーニングは30分間に何種目かこなしたり、別の日に1時間くらいウエートトレーニングをしたりします。

市長 チームの仲間との関係や先輩後輩の関係はどうですか。

戸上 野田学園は比較的楽しいというか明るい上

