

特集

1st Part

Practice  
& Routine

「入れ倒す」ための哲学

# サムライに訊く、 シュート力向上の Hiroshi 極意

竹中寛、50歳。ニックネームは『サムライ』。

屈指のシューターとして知られ、純粹に試合を楽しむ姿や、言行一致を貫く生き様など、ファンからもプロ仲間からも長きにわたって愛されるトッププロ。プレイヤー人生はさかのぼれば10代の頃にビリヤードと出会い、猛者が集う大阪でメキメキと頭角を現すと、約1年半でA級選手の仲間入りを果たした実績を持つ。そして50歳になった現在も一戦で優勝争いをする活躍を続けている。

今回はそんなサムライのシュート哲学に迫った。

取材協力: Pool & Darts SAMURAI (兵庫県加東市)



# Never Miss the Target Ball.

「絶対の正解はない」というのが  
僕の特論なんです

—— 本日はありがとうございます。シュートをテーマにお話を聞かせて下さい。

竹中（以下、竹） よろしくお願ひします。

—— まずシュートとは何でしょう？

竹 シンプルに的球を入れるということが良いと思います。手球の回転やスピードといった要素はありますが、そういった部分は「個人の感覚」で差があつて、僕のイメージを伝えてもそれが正解かどうかはわからないので。

—— いやいや、竹中プロがどのようなイメージを描いているのかは誰もが興味を持つところだと思います。

竹 これは厚みの取り方だけでなく、ビリヤードにおいて「絶対の正解はない」というのが僕の特論なんです。実際、僕の厚みの見方は、球によって違います。イメージボールを描く厚みもあれば、（手球と的球の）重なり具合で測つて狙う距離の球も、接点を意識して撞く場面もあります。これって、僕が経験の中で「この球はこう狙った方が成功率が上がる」と感じて実践していますが、実際にそれが正解かどうかはわからないからです（笑）。

—— なるほど、竹中プロの狙い方のパターンは誰もが興味を持つと思いますが、人それぞれ異なるからシュート力向上のヒントを探る旅は易しい道ではないのですね。

竹 練習あるのみやと思っています。僕

は全てが練習だと。

そこに「メンタル」とか  
「調子」は考えない方が  
良いと思います

—— では角度を変えた質問をします。同じくらしいのキャリアで練習時間も似かよった人でもレベルは人それぞれです。その差は何が原因だと思ひますか？

竹 これも一概に言えないですが、「上達したい」、「上手になりたい」、「勝ちたい」という気持ちの差が大きいと思います。もちろんビリヤードは趣味なので、楽しむことが一番です。球を入れたら偉い訳やないですから。でも本人が「もっと入りたい」と思つたとしたら、そこからの上達の違いは気持ちの差やと思ひています。

—— 気持ちの差。少し身近な例に置き換えて聞かせてもらえますか？

竹 どのくらい球を入れたいのか？その意欲が強ければ強いほど、より真剣に球も狙うし、ミスを減らすことに工夫をするようにもなる。結果、練習の内容が変わつてくると思ひますね。

—— なるほど、漠然とテーブルに向かうのではなく、ミスの原因を真剣に探して濃い練習が実現する訳ですね？

竹 まさにそんな感じの差が出てくると思ひてます。僕の場合は試合で球を入れたくて、それを意識して練習をしてきました。練習で掴んだ感覚を試合で出す。ただ、それだけです。まあ、そう上手く

いかないんですけどね（笑）。

—— すると練習は試合で入れるためのものだと？

竹 僕にとつてはそうです。練習でできないことは試合でもできないし、練習でできることも試合ではできないことがしょっちゅうあります。じゃあ、試合でできるようにするには練習で何を意識したら良いのか。それでも試合ではトバすんですけどね（笑）。球を入れるって難しいんですよホンマに。

—— 少し理解できた気がしました。試合でミスをするのをメンタルで片づけるのではなく、試合でミスをしないために練習に取り組むと解釈しました。

竹 それです。例えば試合で5連チャンとか出してる人でも、プレッシャーの中で戦っています。そこに「メンタル」とか「調子」は考えない方が良いと思ひます。誰もが調子の波はあつて、全員が緊張してるんですから。トッププロと呼ばれる人たちも全員がその緊張の中でどうやったら球が入るのかを研究して練習を頑張っているんやと思ひています。

—— 具体的に実戦向きの意識を持った練習が大事だということですね。

竹 この部分はプロのほとんどが似た感覚やと思ひてます。試合は練習を再現する場所で、「今日は上手くいったな」という時もあれば「さっぱりアカンかった」という時もあるから、また練習ができる訳です。





## 自分自身が何を意識したら試合(＝緊張した場面)で球が入るようになるのか?

——試合を意識した練習、練習を意識した試合。この繰り返しなのですね?

竹 その通りです。それを何十年もやっても、まだ「違ったか」ってなるんですけどね(笑)。だげどビリヤードの面白さもここにあると思ってます。難しいからみんな夢中になれるんやなと。

——確かに意識を持った練習は差を生むと感じました。意識を高める秘訣などありますか?

竹 秘訣はないんですけど、目標は大事だと思います。別に日本一になるとか大きな目標でなくても良いし、「格上のアイツに勝つ」とかでもええんです。漠然と「上手になりたい」では課題を見付けにくいし、それを克服しようという意欲も湧きにくいじゃないですか?

——うーん、お話を聞いていて理論や理屈に走りすぎていた自分に気がしました。正直なところ今回の企画も「竹中流・シユートの鉄則〇箇条」みたいな構成を考えていました。

竹 そこが個人差の出るところで、僕が(シユート成功のために)意識していることが他の人にとって正解かどうかは本当に違うんです。だから今回の企画であれば「自分自身が何を意識したら試合(＝緊張した場面)で球が入るようになるのか?」を真剣に考えて取り組むことが僕は正解だと思います。

——目から鱗です。練習と試合の反復をどれだけ真剣に向き合って取り組むことができるか? ここに核心があるのだと感じました。

竹 必死さとかガッツは大事です。試合中に勝ちたいとかは誰もが思うし、もちろん僕も思いますけど、それは結局のところ雑念なんですね。プレッシャーがかかった場面でミスをする。その原因は人によって違うけど、それを克服できるのは本人しかできません。

——これまでの話で竹中プロが最前線で活躍を続ける根本的な背景に気付いた気がします。

竹 いやいや、まだまだ下手でミスばかりしてますよ(笑)。それでも何とか練習の成果を出せるように取り組んできました。最近では年齢的なものもあつてか、少し練習もサボりがちでしたが、ちょうど今、イメージが悪くてまた練習をするようになりました。ホンマに球が入らなくて。だから今日も「悪いタイミングで適してないプロを(取材対象に)選んだな」と思っていました(笑)。

## ルーティンはシンプルで、右目、右足、右手の3つが正しい位置にあるかどうか

——(笑)。ここで試合中に練習の再現を高める方法について明かせる範囲で教えていただけますか?

竹 明かすも何も秘密はなくて、「ルーティンを守る」の一点です。



# Never Miss the Target Ball.

——そのルーティンを教えてもらえますか？

**竹** 全然構わないですよ。ただあくまで「僕はこのルーティンが良い」と思っているだけで、それこそ人によって違うハズです。

——基本的なフォームと基本的なルーティン。このあたりは正解があるのかと思っています。

**竹** キレイなフォームで基本ルーティンを実践して成功するのであれば、僕よりキレイなフォームで良いストロークをしている人達をもっと上に大勢いるハズです。フォームは恰好悪いし体は動く。僕なんかキチャナイ（汚い）ビリヤード代表ですから（笑）。それでも優勝することがあるのは、僕に合っていると思っているルーティンが、大きくは間違えていないからだと思います。

——ますます興味深い話になってきました。

**竹** 僕のルーティンはシンプルで、右目、右足、右手の3つが正しい位置にあるかどうか。正しい位置になるように意識して構えに入ること。それだけです。

——ルーティンの中にはスタンス、フォーム、グリップ、ストローク、ブリッジ、フィニッシュなど、たくさん要素があると思っていました。

**竹** それはあります。もちろん何もかも完璧にできたら良いけど、たくさんやろうとしたら何かを忘れてやらかすんですよ（笑）。だから自分の中で特に大事やと思うことだけ意識するようにしてます。

——反対に考えたら、これを読んだ方は「自分が試合でミスをする時に守れていないルーティン」を見付けることができたら、竹中プロと同様に試合でシンプルなルーティンを意識できますね。

**竹** そうやと思います。これは人それぞれなんで、やっぱり自分しかないと思います。相性が良い優秀なコーチが近くにいたら効率は上がると思うけど、ビリヤードを教えるのは難しく、教える側と教わる側のフィードバックが合わないって伝わりにくいことも多いんですね。レッスン経験が多いプロはやっぱり教え方も上手いと思うので、上達したい人は近道になると思います。でも最後は自分なんやないかなと。教わる側の意識は大事やと思います。

——試合で成功率を高めるために何をすべきか？ どこに意識を持つのか？ それをシンプルに組み立てるために、自身に必要なことを探すのが練習なのだと感じました。

**竹** 僕はそう思ってたんですけど、こうして頑張って自分のルーティンを見つけて、緊張する場面ですべて実行して、球を入れられたら自信になります。その球は「入った」ではなくて「入れた」になりますから。

## 勝てたら次も試合ができることが純粹に楽しいんです

——新たに出た『自信』というワード。確かにここまでの流れにのっとり実践の

中で成功したショットは自信になりますね。

**竹** 自信をそうして積み上げていくことは、確実にプレイヤーを強くさせて戦うステージを上げていると思っています。プレッシャーがかかった時に失敗をした。それを「どうすればその状況で成功させられるか？」を考えて対策を立ててトレーニングをして臨んだ訳ですから、自分の中に根拠があります。すると自分のベストを出すためのルーティンを守って決めたショット。これは自信になりますよね？ ただ次に成功するかどうかは別なんです。自信が慢心になることもありますし、決まったのがたまたまたったのかもしれないです。

——ビリヤードの奥行きが更に深くなってきました。

**竹** そうなんです。ゴールがないんですよ（笑）。それでも決められる球が増えてくると、試合で勝つことも増えてきます。そうすると更に自信もつけられるし、試合に勝てたら次も戦えるから経験値も上がる。ますますビリヤードが面白くなってくるんですよ。

——私が初めて竹中プロを取材した時のことを思い出しました。「勝ったら楽しい試合をもう一試合できるから嬉しい」という話をされていたことを。

**竹** それは今も変わっていないです。ビリヤードが好きで勝負が好きで、勝てたら次も試合ができることが純粹に楽しいんです。だから逆に負けても「下手やったな」とか「相手が上手かったな」とい



う感じで悔しいという感情をほとんど持っていないです。そやから「なんでそんなにアツサリしてるんですか？」と言われることもあるし、試合に負けた直後の人に話しかけてしまつて、人から「まだ早いです!」つて怒られたりもします(笑)。もうちょつと勝ち負けに拘らないとアカンのやろうな、と思うんですけど、性格なのか何なのか、僕は昔から「淡泊やな」と言われるところがあります。

——そのあたりは、目先の勝敗に一喜一憂しない達観したレベルなのだと思います。負けた場面で熱くなったり悲しんだりすることよりも、敗因を持ち帰って練習に生かすことが大切なのだなと。

竹 その場で悔しがつたらもう1試合させてもらえんやつたら僕も悔しがりますけどね(笑)。自分がミスしたからしゃーない。相手が上手かったからナイス。この感覚は昔から変わりません。

**僕は試合中にあきらめたことは一度もありません**

——ここまでのお話が達観していて、「ビリヤードの極意はここにあったのか?」という気持ちになっています。

竹 そんな立派なもんとかやいます(笑)。ただ僕は試合中にあきらめたことは一度もありません。どんな展開でも、どんな相手でも「チャンスがあれば行くぞ!」つていう気持ちはいつも持っています。でもどれだけ気持ちがあってもチャンスが来ない時もあるし、チャンス



特集

Ist Part  
Practice  
& Routine

# Hiroshi TAKENAKA



# Never Miss the Target Ball.

を生かせない時もあります。結局、負け試合は自分が下手やったか相手が上手かったしかないんですね。

——その感覚を身に付けることで、ここまで出てきた「自分の課題を見付ける」ことを、より正確に早く見付けることができるようになるのではないかと思います。

竹　そこまで大層な話でもないんですけど、目先の勝ち負けに熱くなるより、内容をしっかりと見られる状態の方が、その先に有利やと僕は思います。そんな言うても「全然アイツ入れへんやんけ」って思われる状態の試合をまだしたりするんですけど（笑）。

——いや、今回のお話は伸び悩む人達に響くと思いますので、もう少し続けさせてください。自信を培っていくために練習と本番（試合等）を繰り返す。その中で見付けたことが自分の課題となっていくということですね？

竹　そう捉えられたら、やるべきことも見えてくるはずですよ。例えば「展開で負けた」、「運勢がなかった」とつていう話は、実際にそうなんです。でもそれだけで次のステージは見えにくいと思ってます。ビリヤードの勝負って、プレッシャーの掛け合いみたいなところが大きいじゃないですか？　そういうメンタル競技をやっているんやったら、プレッシャーがかかった状態で、自分がどこまでやれるのか？　そこに夢中になって挑戦していくことがビリヤードの魅力でもあると思ってます。

——メンタルスポーツで戦う。そこに「メンタルを鍛える」よりも「重圧の下でどうすれば最善のパフォーマンスを発揮できるのかを探る」ことが大事。そう捉えました。実際、試合ではレベルに関わらずそういう戦いをしていると思います。

竹　そうやから勝てるという話じゃないですよ（笑）？　でも世界のトップも、B級もC級も、試合でプレッシャーの中でどうプレーができたかを競っていると思ってます。目先の勝ち負けじゃなくて、内容としてちゃんと見ていたら、人それぞれに「できたこと」と「できなかったこと」があるから、それを見つめて対策を考えるのが一番良い方法やないかと思えますね。

## 試合でプレッシャーがかかる中で成功させられたら、それは「入れた」になる

——最近の道具の進化や理論の確立に傾倒し過ぎていたと気付き反省です。メンタルスポーツというのは、メンタルを保つだけでなく、削られた状態でどうプレーをするのか？　それを準備して試合に備えているのだとも。

竹　偉そうなことは言えないですし、僕もまだまだメンタルが追い付かなくて負ける試合もあります。ただその都度準備をしてきて、その再現をしようとプレーをする。そこに「これは違ったな」つていうこともあります。でもそれは「下手でした」と練習するしかないんですよね。

だから結局、ビリヤードはシュートに限定しなくても「練習あるのみ」やと思えます。

——はい。そう思いますし、意識も変わってきました。「練習ではできていたのに」という発想も間違いであったのだと。

竹　間違いないんですよ。練習でできるようになったことは進歩なんです。でも、練習の状態と競うのであれば、メンタル競技じゃないし、別にわざわざ一箇所に集まらなくても、ボウラードの平均点とかで順位は出るじゃないですか？　それが現場で運勢も絡む中で勝負ができることが楽しんですよ。

——今回、シュートという一面の表面を削ってしまうところでした。本当にありがとうございます。自信を持って撞いて入った球が「入れた」球、半信半疑で良い結果になった時が「入った」球。そんな解釈で良いでしょうか？

竹　入ったら全部ナイスなので、撞き手の心理状態まで探る必要はないと思います。でも自分が作ってきたルーティンを守ることで、試合でプレッシャーがかかる中で成功させられたら、それは「入れた」になるし自然と自信になりますよね？

——仰る通りです。展開に一喜一憂するのではなく、自分のビリヤードを試す場所。そう本当に思えたとしたら、試合の場で得られることは無限大にありそうです。

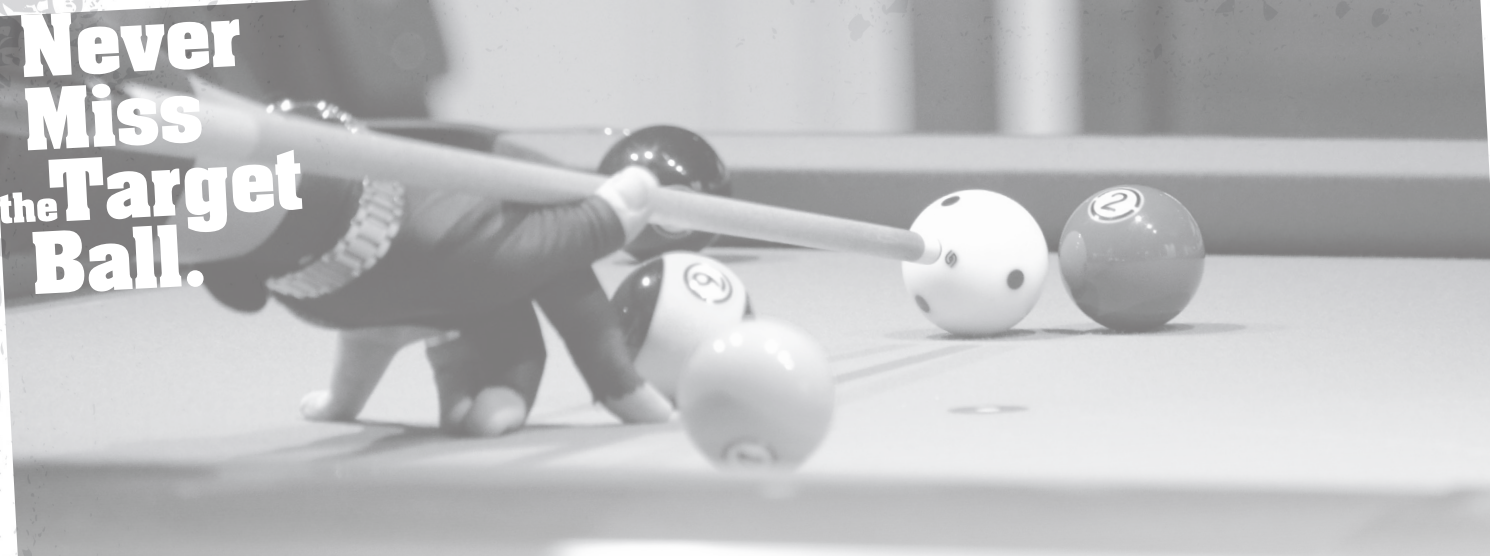
竹　僕は何回も言うけど入れないですよ（笑）。でも試合が好きやから行きますし、







# Never Miss the Target Ball.



くこと。これが「練習が全て」と言われた内容だと思つて良いでしょうか？

竹 僕はだいたいそういう感じで思つてます。もちろんそれがビリヤードを楽しんでおられる全員に対して正解やとも思つていません。自分にとっては、これが正解やと思つて、取り組んできたというだけです。

——ありがとうございます。「シュート」を極める」の軸として、本当に深いお話を聞かせていただきました。ここまでの内容を理解できたとして、さらに心構えも共有できた、という前提で竹中プロのルーティンをヒントとして教えてもらえないでしょうか？

竹 それはまったく隠すところはありません。あくまで「僕にとつてはこれが正解やと思う」という前提を理解してくれたら、これを参考にして自分のルーティンを探るヒントにしてもらえたら嬉しいです。(25ページに解説)

——またシュート力を高めるために有効な練習課題なども教えていただけますか？

竹 「この配置を練習しろ」というのではないんですけど、僕がお客さんとかに薦めている練習法はありますので、それを紹介させてもらいます。(24ページに解説)

——更に「入れるコツを」と考えていましたが、ここまでのお話からすると、「自分で見付けたルーティン」こそが最大のコツなのですね？

竹 僕はそう思っています。色んなアド

バイスがあつて、もちろん素晴らしいものもあるんですけど、本当に自信と一緒に身に付けられるのは本人が試行錯誤して得たものかなと。ただしシュートの入口では、まず真つ直ぐが入らないとダメです。これは真つ直ぐにイメージしたところに手球を運べなかったら、フリのある球を失敗した時に「何が悪かったのか」がわからないからです。

——確かに狙った厚みが違ったのか、狙った場所にいかなかったのか、それ以外に

原因があつたのか、わからないと改善のしようもないですね。

竹 なので先に真つ直ぐを練習する必要があります。よくセンターショットをやるうとしますけど、センターショットは真つ直ぐの最終形くらいの難易度です。シュート練習を始めるのに必要な「真つ直ぐ」を紹介しておきます。(23ページに解説)

——ありがとうございます。後ほど、最後に補足を交えた総括をお願いします。

