

TWO DOZEN BLASPHEMOUS THOUGHTS ON TENNIS

<既成の考え方にとらわれ過ぎないことも必要です>

デーブ・ヘーグラー

(この記事は、特に記載がない限り右利きを基準としています)

【サーブ】

1. 多くの場合、デュースコートからのサーブはオープンスタンスで覚えよう

身体をうまく使えるのであれば、殆どの人がやっているようにクローズドスタンスでのサーブが打てればよいのですが、多くの中級者や時には上級者も初心者同様にクローズドスタンスでのサーブに悩んでいます。オーストラリアのバイオメカニクスの権威であるブルース・エリオット博士は、良いサーブを打つには「SHOULDER OVER SHOULDER(前の肩の上に後ろの肩をのせる)」の動作が望ましいと言っています。その動作を無理なく行うには、スクエアスタンスか、ややオープンか、オープンスタンスがよいでしょう。

2. サーブを覚えるのにイースタンフォアハンドグリップでも問題ない

サーブに正しいと言われているグリップを使うことよりも、動作全体がスムーズにできているかどうかのほうが大切です。良いリズムで、動作に無理がなければグリップを変えさせて、それまでよりもずっと右のほうでネットのずっと高いところを狙って打たせましょう。例えば、右利きでデュースコートからサーブをするとしたら、センターラインと右のシングルスサイドラインの中間で、サービスラインとベースラインの中間あたりを狙わせるのです。最初のうちは入ったり入らなかったりするでしょうが、1～2日も練習すれば感触がつかめるようになってくるでしょう

3. サーブをするサイドによって、打点やスタンスを変えることが望ましい

サーブは打つサイドによって違ってきます。ハイレベルのプレーヤーでさえもサイドの得手不得手があります。この理由は、打点とスタンスに関係してきます。アドコートの場合、もしトスが少し後ろ目でサーバーの左の方に上がっていれば、目標に向かっての体重移動を使う打ち方ができます。デュースコートから良いサーブを打つプレーヤーの場合、アドコートを得意とするサーバーよりも、トスをやや右寄り、ネット寄りにあげています。アドコートからサーブする場合に、デュースコートで打つ時よりも体を捻って溜めを作れるのであれば、スタンスをよりクローズドにするのも良いかもしれません。

4. サーブの種類によってグリップを変えたほうが良い

グリップをバックハンド寄りに変えていけば、トップスピンのかけやすくなりますから、トップスピンサーブを打つときにはそうしたらよいでしょう。そのグリップを、コンチネンタルからイースタンに変えていくと、回転量が減って、よりスピードのあるサーブに繋がり、またスライスサーブが打ちやすくなります。もし、そういったサーブを打ちたいのであれば、そうすべきです。野球のピッチャーは投げる球種によって握りを変えていますから、テニスプレーヤーもそうしてもよいのではないですか。

5. スライスサーブを覚える前にトップスピンスーブを覚えようとするのは感心しない

サーブ全体の動作がうまく出来る前にトップスピンスーブの指導を受けることがよくあると思いますが、これには2つの悪いことが起きます。ひとつには、うまくできずにいらいらしてしまうことで、もうひとつはトスをより左後ろに上げることで、肩の入れ替え動作（前の方の上後ろの肩をかぶせてゆく）ができなくなることです。オーストラリアのバイオメカニクス博士のブルース・エリオット博士によれば、この肩の入れ替え動作こそが良いサーブを打つ秘訣ということなのです。このようなケースの場合、長期的に見てサーブの能力を損ねてしまうことになりかねず、スライスサーブをうまく打つことができなくなるでしょう。デュースコートからのスライスサーブは特に有効なサーブと言えます。もし左利きで、アドコートからワイドにスライスサーブが打てなかったとしたら、左利きの利点を生かせないこととなります。時折、ワイドなスライスサーブを混ぜることで、レシーバーの守備範囲は広くなり、レシーブでフォアハンドに回りこまれることも防ぐこととなります。

【フォアハンド】

1. 後ずさりしながらフォアハンドを打ってみよう

後ずさりしながらフォアハンドを打ってみると結構うまく打てるものです。サービスコートのTの横に立たせて、そのまま真っすぐ後ずさりしてもらいます。打点との感覚に注意しながらゆっくりとボールを送ります。プレーヤーはオープンスタンスで打ってすぐにフィニッシュできます。また、後ずさりさせると、歩幅が安定することも効果が上がる理由の一つです。前に歩く場合には、大股歩きだったり、歩幅が狭かったり個人差が出ます。そうすると、うまく振りきれなかったり、バランスを崩すことにつながります。まず後ずさりさせて打つ練習をしてから、前に歩かせながら打たせるとより効果が上がります。

2. スタンスはとても大切

フォアハンドを打つためにタメを作っている場合、運動連鎖を効果的に起こすための適切なスタンスを取ることが必要となります。回転の軸は外足となり、右足(外足)はほぼベースラインと平行になります。スタンスはやや開き気味のセミオープンスタンスが望ましいでしょう。このスタンスを用いることで、身体の回転力と直線方向の力をうまく使うことが可能となります。

3. ある意味でスタンスにこだわらない

横方向に速いスピードで走ってボールを打つ場合、スタンスはオープンでもクローズドでも構いません。もし、クローズドで打つようになった場合、打ち終わった時には、右足が外に踏み出されます。確かに、リカバリーを考えた場合には好ましい状況ではないかもしれませんが、スタンスにこだわったがためにショットをミスしたり、弱い返球になってしまっただけでは意味がありません。

4. フォアハンドのフィニッシュについて

世界的なバイオメカニクスの権威の一人であるベン・キブラー博士によると、フォアハンドのフィニッシュでは肘がネット方向に向いているべきだということです。これは、グリップに関係

なく、このようなフィニッシュがとれていることは、正しい打ち方ができていたであろうということです。

【バックハンド】

1. 片手打ちと両手打ちとは適切なスタンスは異なる

歴史的に見て、ティーチングプロの殆どはバックハンドは片手で打っています。今や、かなり多くのプレーヤーがバックハンドを両手で打って（ワンハンドでのスライスも打てるように良い）いますが、その場合のスタンスは片手打ちの時ほどクローズドにならないことが大切です。極端にクローズドになってしまうと、ボールをしっかりと打ち抜いたり、フィニッシュをするのが難しくなります。

2. 両手打ちのバックハンドでは、どちらの足を軸にしても打てる必要がある

これもスタンスに関係することです。私は、練習の中で、サービスライン付近で右足だけや左足だけで片足で立たせて打たせるようにもしています。こうすることで、オープンスタンスからクローズドスタンスまでの間での身体の使い方を覚えさせることができます。

3. バックハンドを覚え始める時にはできるだけ早くスライスの打ち方を覚えるべき

数メートル離れたボールかごを狙って、スライスで上向きに軽く打たせる練習は効果的です。子供は特にかごにうまく入れることを好みます。

【ボレーとアプローチショット】

1. ボレーではグリップを変えよう

ボレーはどんな場合も同じグリップ（コンチネンタル）で打つように書かれたり言われていることが非常に多いです。その結果、普通はフォアハンド側が弱い場合が多く見られます。（対処法として、フォアハンドグリップ寄りに変えることでフォアハンドはしっかりと打てるようになりますが、今度はバックハンドがうまく打てなくなってしまう。）このグリップで打つ場合、打点を前に取ることが難しく、コースのコントロールも限られてしまうことが多く見られます。私がグリップを変えようというのはほんの僅かなもので、手のひらの下の部分で調整します。手の上半分を見た場合にはほとんど違いはわかりません。

2. ボレーでは前に踏み込む

身体から遠くに来るボールをボレーするのでない限り、前足を横に踏み出す必要はありません。体の正面に来たボールを処理する場合以外は、まず外足を決めてから、前足を前に、つま先をやや内側に向けて踏み出すのが最良の方法です。この動作は、グラウンドストロークの場合ほど大きくはありませんが、ユニットターンの状態に似ています。

3. アプローチショットは、まず走って行ってからターンをする

アプローチショットをうまく打てないプレーヤーは、横向きの姿勢をとってからボールに向かって走っている場合がみられます。まず普通にボールに向かって走ってから、軸足の先を横に向けて打球態勢に入ります。

4. アプローチショットもボレーも殆どの場合前に動きながら打つ

アプローチショットを前進しながら打つことで、より簡単に打つことができ、次にボレーに繋げる場合、よりネット近くに移動することができます。前に動きながらボレーをすることで、その勢いがボレーのコントロールの助けとなります。身体の動きが少なく、ラケットがコートに平行に近くなっていると、腕の振りに頼った打ち方になりやすくなります。

【動きについて】

1. 動くことは重要

ほとんどのプレーヤーのプレーの善し悪しを決めるのは「動き」です。いくら上手く打てる技術を持っていても、ボールのところに行けなければ意味がありません。ボールに追いついて初めてチャンスが生まれるのです。つまり、より良い動きができれば、より多くの良いショットを打つことができ、ミスも減らせることにつながります。

2. できるかぎり普通に走ること

なにか特別な動き方があるのではないかと思うあまりに、かえって効率的でない動きをすることがよくあります。我々は、プレーヤーはボールに向かって走り、打った後はシャッフルステップで離れるものと思っています。この簡単なことをプレーヤーが理解しているかどうかです。あまりこだわりすぎてぎこちない動きにならないように指導しましょう。

3. コートポジションを理解すること

ビル・ティムの至言です。「必要もない動きをしすぎたり、必要なときに必要な動きをしていない場合が多すぎる。」 相手が打ち返してくる可能性のある角度の中央にポジションを取ればよいのです。これはセンターマーク付近である場合は少ないことを意味します。

【サービスリターンとオーバーヘッド】

1. リターンとオーバーヘッドの練習を

シングルスでもダブルスでもサービスリターンはとても重要なショットです。そして、オーバーヘッドは特にダブルスでは重要です。多くの場合、何時間も練習はするもののサービスリターンに割く時間は少なく、ましてやオーバーヘッドは更に少ないのが常です。ゲームの中で重要なショットだからこそ、練習時間の中でより多くの時間を割くべきです。

2. リターンに計画を

リターンの狙いを決めておいたほうが良い結果に繋がるケースが多いです。フォアハンドかバックハンド、或いは相手のサーブによって、また、ポイントの展開によっても狙い場所は変わってくるでしょう。しかし、いくらターゲットを決めていたとしても、サーブが予想よりも弱すぎるか、或いは厳しかった場合は、それにこだわる必要はありません。

【グリップ】

1. グリップは同じストロークでもショットによって使い分けるべき

例えば、フォアハンドで肩よりも高い打点の処理にはそれにあったグリップに変えるべきでしょうし、コートぎりぎりの高さでのボールの処理においてもそれが必要でしょう。

2. プレーヤーの上達に連れてグリップは厚めになってくる

セミウエスタングリップで練習をめた場合、しばらくするとフルウエスタングリップに変わっていく可能性が高くなります。

【結論】

以上述べてきた提案に賛同されない方もいらっしゃると思いますが、もし、いずれかの状況のようなことで悩んでいる生徒さんがいるようでしたら、試してみてください。私自身、他のいろいろな要素（バックハンドのスタンスの取り方で性差）や、限界（フォアハンドグリップでサーブをするとプロネーションを行なうのが難しかったりできない）があることはわかっていますので、今までに述べてきたヒントは、一つのつなぎと考えるとよいでしょう。プレーヤーのためには、型にはまった考え方を捨てて取り組むべきでしょう。

【筆者紹介】 **Dave Hagler** (デーブ・エイグラー): カリフォルニア州ロサンゼルス在住。「パフォーマンス」で"PTR Master of Tennis"の認定を受けている。USPTAのマスタープロフェッショナルでもあり、USTAハイパフォーマンス・コーチングプログラムを修了した最初の100人の内の一人でもある。あらゆる年齢のプレーヤーの指導に関わっているが、特にジュニア育成に意欲を注いでいる。多くの地域や国内ランキングを持つジュニアの指導をし、数人のナショナル・チャンピオンを輩出している。大学のテニスチームのヘッドコーチも務め、USTA Competition Training CenterとZonals Teamの指導も5年に亘って行った。多くのコーチ会議での講演実績もあり、TennisやTennisProやAddVantageなどの業界誌へも多数寄稿してきている。同じくPTRメンバーのダグ・エン博士との共著でITF刊の「ATPとwたのトップ100の選手たちのバックハンドグリップについて」がある。Head/Pennのアドバイザースタッフでもあり、2010年には"Southern California Ad Staff Professional of the Year"を受賞した。

【翻訳・監修】 鈴木真一： アド・イン桜テニスクール 代表 / PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル / インターナショナル・クリニック <AD/10&U/Performance>