

# FOOTWORK - THE BAILEY METHOD

(ベイリー方式のフットワーク)

## PART 1: OFFENSIVE CONTACT MOVE (攻撃的な打球動作)

デビッド・ベイリー

これから3章に亘って、適切なボールへの近づき方、フットワークの選択、打球の為のスタンス、打球時の動き、バランスの取り方を考えながら、正しい打球動作について説明します。

テニスが高い運動能力を求められるスポーツであることは疑う余地もありません。ロジャー・フェデラーはこう言いました。「僕のゲームはフットワークが全てです。動きが良ければ、良いプレーができます。」

良い動きのためには、次の5つが関係してきます。(5つの**R**)

1. **Ready**: 踵を浮かせ、相手の打球に対応するための力強いベースを作る。
2. **Read**: コート上のあるフットワークゾーンに飛んでくる相手打球を読む。
3. **React**: 打球ポジションに移動して打球体勢を作る。
4. **Respond**: バランスをとりながらの打球動作を行う。
5. **Recover**: 相手の次の打球コースの中央に戻る。

これらの5つを繋げる「フットワークの循環」が、ボールを打つ度に繰り返されます。

フットワークに関する書物の多くは、一步目の速さの重要性や、スプリットステップや、ボールへの近づき方や戻り方について詳細に書いていますが、殆ど触れられていない部分があります。それは、打球時(打球動作)に必要な、身体の使い方とバランスについてです。

テニスで最も重要な部分をしっかりと指導するうえでのコミュニケーションのための共通語が、テニスの世界では確立されていませんでした。

テニスのグラウンドストロークは次の3つに大別されます。

- Offensive (攻撃)
- Rallying (ラリー・様子見)
- Defensive (防御)

研究の結果、テニスのグラウンドストロークのマスターのために必要な運動スキルはたった6つしかなく、本当に簡単に識別できる打球動作は15しかないことが分かりました。打球動作に必要な運動スキルとそれらの関係は次のようになります。

1. Pivoting the Hips (腰のピボット): 片足、あるいは、両足でのピボットを伴う**4**つの打球動作
  2. Spinning the Hips (腰の回転): 腰の回転を伴う**3**つの打球動作
  3. Transferring the Weight (体重移動): 上昇動作を行いながら、後ろ足から前足への体重移動を伴う**2**つの打球動作
  4. Multi-directional Hopping (多方向へのホップ): 前後左右へのホップを用いる**4**つの打球動作
  5. Shifting the Weight (腰の動き): 腰の動きに関連する打球動作が**1**つ
  6. Lunging Sideways (横への踏みだし): 横から斜め前方への踏み出しを行う打球動作が**1**つ
- このように、6つの運動スキルに**15**の打球動作が含まれるわけです。

打球動作を理解する最良の方法は体感することです。私は、コートやボールやラケットが無くてもあらゆる動きを練習できる Shadow Tennis (素振り) の有効性を信じています。実際にコートでボールを使って練習する前に、この方法で打球動作の確認をすることが不可欠です。

練習の流れを説明します。まず、スタンス、バランス、足腰の使い方に集中して素振りをします。素振りのできるようになったら、その動作にあったボールを出してもらって打ってみます。足とバランスと下半身の動きにのみ集中して行い、慣れてきたら実際に打ち合いの中で行い、そして、ポイントプレーや試合練習、そして、本番の試合へと移って行きます。素振りで上手くできるようになれば、正しい動きの感覚の比較ができるようになります。体感して、どう表現されるかを理解してください。

まず、どういった動き(外見)になるのかを見て、その感覚をつかみましょう。連続写真や図や解説を元に、9つの打球動作を学びましょう。

1. 3つの攻撃的打球動作: 足を使ってボールを打ちに行く、「やってやるぞ」という攻撃的な動き
2. 3つのラリー中の打球動作: ベースライン上に位置し、「様子を見る」動き
3. 3つの防御的打球動作: コートの外やベースラインの後ろに追いやられ、「緊急事態」

連載の最初はフォアハンドとバックハンドの「攻撃的打球動作」に関して解説を行います。どの打球動作を選択するかは、次の順番で考えます。

1. どこにボールが飛んでくるかを判断する。
2. そのボールに追いつくためのフットワークを決定する。
3. 打球のスタンスを整える。
4. 打球動作を行う。
5. バランスをとる動きをして、重心の位置のコントロールをする。
6. 体勢を立て直して、相手の次の打球に備える。

実際には15の打球動作があるわけですが、この記事では、9つだけの紹介にとどめます。この9つの動きは、シンプルでよく使われているもので、そして、それぞれの違いは明白です。

### 連続的に繋がって行く打球動作

以下に、飛んでくるボールへの対応、フットワークの選択、打球時のスタンス、打球動作とそれに伴うバランス保持動作を元には選ばれる打球動作について、段階を追って説明して行きます。それぞれの打球動作の違いは、次の事柄から生じます。

- ・ 飛来するボール： 速いか、コート中央に来るか、浮き球か、深いか遠くに来るか
- ・ フットワークの選択： 攻撃的か、防御的か、ラリーか
- ・ 打球時のスタンス： オープン、クローズド、ニュートラル、セミオープン、ランニング、バックフット
- ・ 打球動作： 踏みだし、回転、ホップ、移動、体重移動、腰のピボット
- ・ バランス保持動作： 非利き足を次のように使う。サイドキック、キックバック、レッグカール、ニードロップ、インサイド・ニードロップ

### 攻撃的打球動作(Offensive Contact Move):

この動作は、コート中央部での処理や、チャンスボールの時に主に用いられ、足を使った攻撃的な動きになります。

### The Step Down Pivot Move (踏み込んでピボット)

踏み込んだ足の横でボールをとらえる動作です。前足は打球中も打球後もコートから離れません。

#### READ: コート中央部に弾むボール

サービスラインを少し越えた辺りに弾むボール。

### REACT: フットワークの選択・・・攻撃的なフットワーク

Offensive (攻撃的) とか Creative (創造的) とか Forcing (押し込む) フットワークとも言います。足を使って、ボールを早く捉えることで、相手の反応時間を少なくする、個人的には「do something (仕掛ける) フットワーク」とも呼びます。

(写真1-4) 準備1・準備2・スプリット・ステップアウト

### SET UP: 打球時のスタンス・・・ニュートラル

体重を後ろ足から前足に移動する。足を踏み込んでからスイング。左足先はネットポスト方向に向けたまま。片手打ちのバックハンドの場合には、両手打ちよりもスタンスは自然にクローズドとなる。

(写真5-6) コート中央のボールに踏み込む・Knee Drop Balance Move でフィニッシュ

### RESPOND: 打球動作・・・Step Down Pivot Move (足を踏み込んでピボット)

前足の横で打球する攻撃的な動作。打球中も後も前足はコートから離れません。打球中、脚の角度は変えないで、相手コートに弾む打球をネットテープの下に見るようにします。後ろ足がバランスをとる動きをする前にスイングを終え、後ろ足は、2時(10時)のあたりに踏み出されます。この脚を着地させると同時に、次の動きに繋がります。決して、動作を止めないように。水泳で言えば、ターンの時は身体の向きを変え終わってから壁を蹴ると言うことです。

### BALANCE: バランス保持動作・・・Back Knee Drop (後ろの膝を下げる)

踏み込んで打つ場合のバランスの取り方は、打点の高さによって変わります。打点が低い場合には、後ろの膝を下げてバランスをとります。こうすることで身体の軸が崩れることなく、ラケットヘッドのスピードも上げられ、トップスピンでの処理が可能となります。踏み込んで高い打点で打つ場合には、後ろ脚を蹴り伸ばしてバランスを保ちます。蹴ることによって身体が伸び、身体の早い開きを抑え、バランスを崩すのを防ぎます。これらのバランス保持動作により、後ろ足のコントロールがしやすくなり、後ろ足を使って次のリカバリーポジションに戻る助けとなります。このポジションは、どこにボールを打つかによって決まります。

(写真7-10) 脚を踏みだす・

Front Cross Recovery (移動距離が長いとき)/Side Skip R-(短いとき)・

内足での Drop Step・スプリット

### **Front Foot Hop Move** (前足で跳ぶ)

前足の横で打球をする攻撃的な動作です。踏み出した足で前方にジャンプし、同じ足で着地します。この動作は、ネットに詰めて行くとき、もしくは、ライジングで攻撃的に打ってベースラインに戻るときに使います。

#### **READ: 短いチャンスボール**

サービスラインの少し内側に弾むようなチャンスボールです。打ってネットに出ることも、或いは、ベースラインに戻ることもできます。

#### **REACT: フットワークの選択・・・攻撃的なフットワーク**

Offensive (攻撃的) とか Creative (創造的) とか Forcing (押し込む) フットワークとも言います。足を使って、ボールを早く捉えることで、相手の反応時間を少なくする、個人的には「do something (仕掛ける) フットワーク」とも呼びます。

(写真1-7) 準備1・準備2・スプリット・ステップアウト・すり足1・すり足2・ニュートラルスタンス

#### **SET UP: 打球時のスタンス・・・ニュートラル**

体重を後ろ足から前足に移動する。足を踏み込んでからスイング。左足先はネットポスト方向に向けたまま。

(写真8-9) チャンスボールの打球の瞬間・後ろ足を曲げながら前足で跳ぶ

#### **RESPOND: 打球動作・・・Front Foot Hop (前足で跳ぶ)**

前足の横で打球する攻撃的な動作。打球時に前足はコートについていますが、打球後前に跳びます。打球動作中は脚の角度を変えないで、脚ではなく手首をきかせてスピンをかける。しっかりと振り切ることが大切で、打球時に跳んだり、目を早く離さないこと。

#### **BALANCE: バランス保持動作・・・Kick Back(後ろ足の後方への蹴り)**

前足で跳んだときのバランスは Back Kick で、靴底はサイドフェンス方向を向きます。後ろ足を蹴ることにより、身体が伸び、身体の早い開きを抑え、バランスを崩すのを防ぎます。この後ろ足を使って次のリカバリーポジションに移る助けとします。このポジションは、ネットに出るのかベースラインに戻るかによって決まります。

(写真10-12) 前足着地・スプリット開始・スプリット終了

### **Forward Transfer Move** (体重移動)

体重を後ろ足から前足へと移動させながらセミオープンスタンスで打つ攻撃的な打球動作です。打球直前に身体は上に動き、腰は正面(ネット方向)に向きます。体重の移動方向は目標に向かい、脚を曲げてバランスをとります。前足は常に打球方向に向いて打ち終わります。

#### **READ: コート中央付近に弾む浮き球**

サービスラインの少し内側に殆ど回転せずに弾むボールです。追いつくのに十分余裕ができるので、両手打ちのバックでは問題なく打てるショットですが、多くの場合、フォアに回り込んで打つことが多くみられます。特に、サービスリターンでよく見られます。

#### **REACT: フットワークの選択・・・攻撃的なフットワーク**

Offensive (攻撃的) とか Creative (創造的) とか Forcing (押し込む) フットワークとも言います。足を使って、ボールを早く捉えることで、相手の反応時間を少なくする。個人的には「do something (仕掛ける) フットワーク」とも呼びます。

(写真1-7)

準備1・準備2・スプリット・ステップアウト・すり足でCの字・

前足でバランス・セミオープンスタンス・ストライクゾーンに入るのを待つ

#### **SET UP: 打球時のスタンス・・・セミオープンスタンス**

体重の殆どは外脚にかかります。身体はセミオープンで、スタンスを広く、膝を曲げ、身体のバランスを保ちます。

(写真8-9) 短い浮き球に脚を曲げて近づく・爪先は打球方向に向く

#### **RESPOND: 打球動作・・・Forward Transfer** (前方への体重移動)

高く浮いたボールを打つための動作なので、とても攻撃的な動きで近づきます。身体を下から上に動かしながら体重を後ろ脚から前足へと移動させますが、打球全体を通じて脚の角度は維持されます。打球直前に身体は上に動き、腰は正面(ネット方向)に向きます。体重の移動方向は目標に向かい、脚を曲げてバランスをとります。前足は常に打球方向に向いて打ち終わります。しっかりと振り切ることが大切で、打球時に跳んだり、目を早く離さないこと。

## BALANCE: バランス保持動作・・・Leg Curl (膝の捻り)

Forward Transfer の時のバランスは Leg Curl で、後ろ膝がお尻の下の方に向けられます。このカール動作によって、胸を張った状態でバランスを保つことができ、そうすることで、回転量の非常に少ないフラットな強打をすることができます。膝を曲げることにより、身体が伸び、身体の早い開きを抑え、バランスを崩すのを防ぎます。この後ろ膝を曲げることが次のリカバリーポジションに移る助けとなります。このポジションは、ネットに出るのかベースラインに戻るかによって決まります。

(写真10-13)

足を出してバランスをリカバリー体勢へ・構えながらベースラインへ・スプリット

## 《第1章 終了》

\*次号は第2章“Rallying Contact Moves”、次々号は第3章“Defensive Contact Moves”を掲載。

**【筆者略歴】** David Bailey: 15年をかけてトッププロ達のフットワークや動きを検証し、「フットワークとコートでの動き」という最も複雑で誤解を生んでいた分野にメスを入れた、革新的なフットワーク学習法「ベイリー方式」を考案。名だたるアカデミーのプレーヤー達やコーチ達と協力して実践し、また、PTR のシンポジウムを含めた世界中のコーチングセミナーで講演。ボロテリー・テニスアカデミーでは、指導カリキュラムに取り入れられている。テニスの動きとフットワークの共通語を伴ったシステムで、世界各地で指導が始まっている。「ベイリー方式」の詳細については、[www.thebaileymethod.com](http://www.thebaileymethod.com)で。

**【翻訳・監修】** 鈴木真一: アド・イン桜テニススクール(柏市)代表 / PTR インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTR テスター委員会委員 / JPTR プロ・オブ・ザ・イヤー(1986)、PTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー(2001)を受賞