

1. ゆるテニス打法までの経由

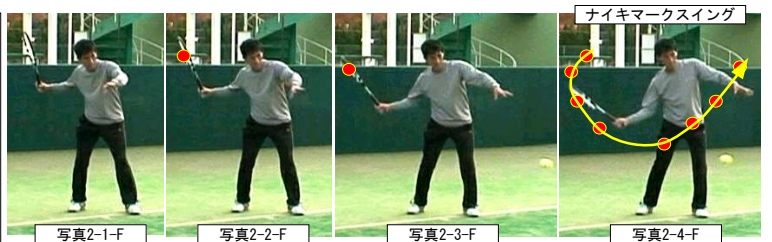
中学時代に3年間軟式テニス（後衛）を経験し、大学時代（22歳から）硬式テニスに切り、今年平成23年でテニス暦（軟式と硬式を足すと）約35年になりました。20〜30歳代では中々舞鶴市のシングルスの大大会でも優勝することは出来ませんが、平成15年に45歳で舞鶴トーナメント大会（全て3セットマッチ最後の大会）の一般シングルスに優勝でき、舞鶴市テニス協会一般ランキングトップとなることが出来ました。しかし、その翌年からは大滝選手が舞鶴グリーンT.Cのヘッドコーチとして帰ってこられ、同大会の決勝戦で洗礼を浴び一撃され、舞鶴グランドスラムを達成された。私はそのファンタスティックなプレーに魅了され大滝教信者となり、またテニス専門誌で「動く骨（こつ）」とも出会い、脱サラ・脱力・開放・うねらないテニス理論の嵌り虜になり、毎日の体幹内操作法のトレーニングや、2年間のテニスコーチ生活の中で工夫と拘りを持って新たな進化を目指してきました。そして遂に平成22年に、脱力・開放理論を踏み台にして、有本流『ゆるテニス打法』の理論を構築することができましたので、その最新理論を詳しく連続写真や動画を表示して解説します。参考にして戴ければ幸いです。この理論を信じれば年齢を問わず実践可能だというのが、毎週開催している有本・健康・幸せテニス教室でも確信しましたので、長年染み付いた色んな固定観念を脱ぎ捨てて、まず騙されたと思って真似して見て下さい。体の中を意識し、健康に良く、幸せな気分になり、怪我もせず、疲れが無いがミスも無く、気持ちの良い、素晴らしいゆるテニスの世界が貴方を待っております。



第32回 舞鶴テニストーナメント大会で初優勝（2005年4月）

2. ゆるテニス打法とは・・・

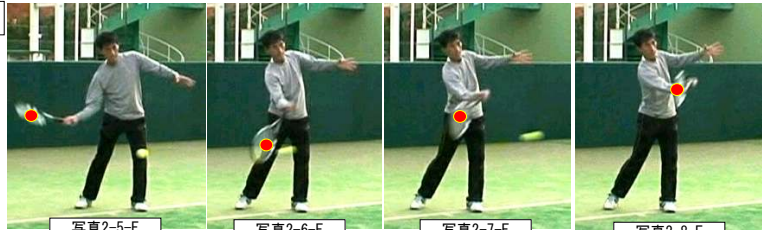
ゆるテニス打法を一言で言えば、軟式テニスと硬式テニスの良い所取りしたグリップとスイングで気持ち良いインパクトの中でボールを潰し自分のボールとして思ったポイントにボールを送り出す打法です。難しく言えば、体もラケット面もうねらず、体の各部（骨）やラケットの重心を意識し、大きな力やこの原理を余り使わず、力まず小さな沢山の力を集合させ、体軸で巻いたエネルギーを運動連鎖で開放しながら、手首や肘やラケットをゆるく撓（しな）らせながらラケットヘッドを滑らかに加速させ、インパクト前後ではラケットヘッドを肘の伸ばしで直線運動に変換してボールを厚くゆるく潰し、安定、安全、安定した再現性の有るボールを送ることができる打法であります。（写真2-1〜2-12参照）



3. ゆるテニス打法を支える沢山の理論（フォアハンドストローク）

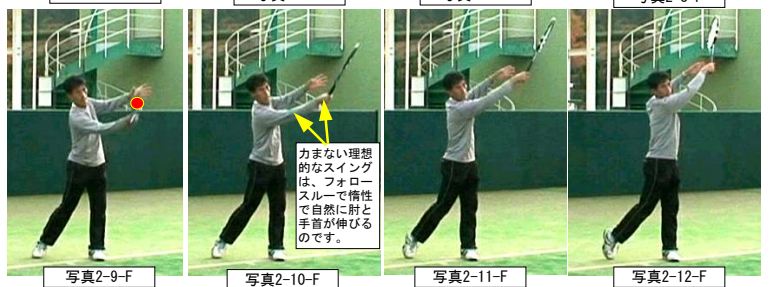
3.1 脱力・開放理論（写真2-1〜2-12参照）

どんなスポーツでも脱力の意識が大切で、球技は特に力を抜けばボールに力が伝わるのです。右写真では、握力を殆ど使わず無力状態から始まり、体軸を中心にゼンマイを巻いて解き開放させる滑らかな運動連鎖がエネルギーの源となっており、手先でラケットを返したり、こねたり、かぶしたり、擦ったり強引な操作をしない理想に近いスイングとなっております。



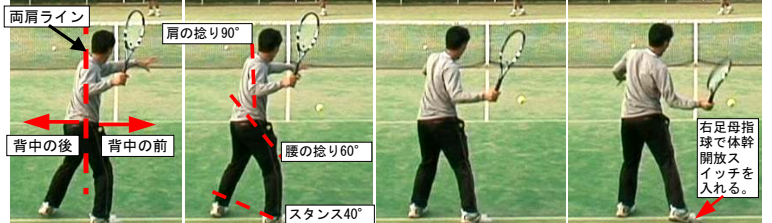
3.2 ナイキマークスイング理論（写真2-2-F〜2-9-F参照）

ラケットを体の近くで立てて、そこからラケットヘッドを落とし（手首をあまり落とさず）ラケットヘッドを自然な縦振り子運動をさせて、下から斜め前上方向に肘を伸ばすことでインパクト前後で直線運動が発生しナイキマークスイング理論が完成するのであります。（写真2-4-F）の赤い点がラケットヘッドの軌跡点で、その点を結ぶとナイキのマークに近い形になります。（斜め前からの写真ですので、少しカーブがきついナイキとなっております。）



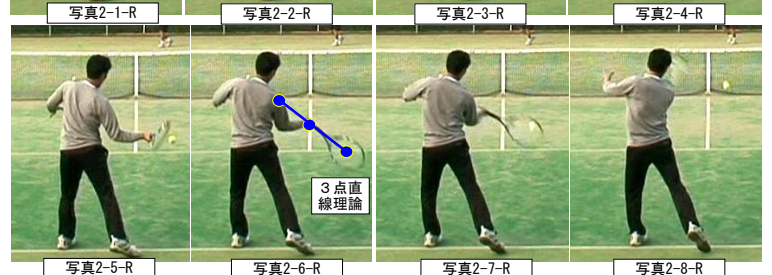
3.3 3点直線理論（写真2-6-F参照）

（写真2-6-R）のように後ろから見てインパクト時に右肩と手首とラケット（ボール）の3点を結んだ線（青線）が直線になる形が、手首に最も力（トルク）が掛からない自然な状態であると確信し、3点直線理論と呼んでおります。軟式テニスでは言うまでもなくジュニアから年配の選手まで殆どの選手が指導しなくても昔からこの形になっています。タオルの先におもりが付いているようなしなやかな物や、バットの様な重い物をスイングする場合は誰でも自然にこの形になるはずですが、しかし、硬式テニスと比べると厚いグリップの選手でも多くの選手は、手首が硬直したり握力がかんだ状態でインパクトを迎え、肘よりも手首が下がり、手首よりもラケットヘッドが上がり3点直線にならずVの形になって、手首に力（トルク）が溜まり、ラケットが急激に立ってボールを擦り上げてしまい、ボールに回転ばかりかけて気持ち良く飛ばせずエネルギーを浪費したり、腕力の有る選手はボールを手首と肘でねじ伏せるようにうねりながら打っているようです。どんな打点でも（写真2-6-R）のように腰と肘がニアミスするような形で、肩よりも低いインパクトでは左肩より右肩が下がり、右肩よりも手首が下がり、手首よりもラケットヘッドが下がる3点直線状態を実践すれば、ラケットの重さを利用してぶれないで滑らかにスイングスピードを上げることが可能となる。肝心なのは、ここから曲がった肘と手首を斜め前上に伸ばして行ければ、ボールを擦らず長く厚く潰せるのです。



3.4 ラケットを前に引く理論（写真2-1-R参照）

ボールを打とうとするとき本能的に（特に非力な女性やジュニア選手は）ラケットや腕（手首）を背中（両肩ライン）の後ろまで（写真2-1-Rの赤点線より左側まで）引いて構え、中には更に2度引きして構える選手が多い。ラケットを前に引く理論は、（写真2-1-R）の両肩ラインより右側の領域にラケットや腕や手首を置いて準備する手法で、その方が打点を体の斜め前で迎え易くなり、ボールの到達点の真後ろにラケットを設定することにより、縦振りしながらラケットを体の前で加速させて、ボールを正確にスイストポットでとらえることが出来、打球の方向性も良くなりぶれずに威力の有るボールを送ることが可能となります。写真のように十分余裕を持って両肩ラインより前の空間でラケットを操作することにより、ロスのない理想的なスイングとなります。



3.5 体幹で打つ理論（体幹内操作法）

体幹とは、体の軸となる胴体部分（足の太い部分の筋肉も含む）で、専門誌（動く骨）には体幹や各骨の重心を意識することで筋肉は着くみとなり、筋肉を殆ど使わず骨で滑らかにうねらない動作をすることを体幹内操作法という。私なりに約10年間この骨のトレーニングを続けテニスに流用しました。（写真2-2-R）のようにスタンスをセミオープン（約40°半身）に構え、腰は約60°捻り、両肩ラインは約90°以上捻ると体幹内にゼンマイを巻いたようなエネルギーを貯めることができ、下半身は後ろ足（右足の母指球）に体重の8割以上をかけることで、体幹のゼンマイを解くスイッチの役割をします。その母指球で地面を蹴ることで開放スイッチが入り、右腿が伸び、腰が解かれ、肩が解け、ラケットが手首から落ちて加速し、体重も前足（左足）に移り、肘の伸ばしで手首が前に出され、最後にラケットヘッドが引っ張り出され、（写真2-6-F）のように体の斜め前で手首を抜かず、ラケット面が手首と同時にインパクトを通過できれば、理想的な体幹スイングとなります。

