

脱力・開放テニス打法から『ゆるテニス打法』がととのいました (その2)

4. ゆるテニス打法のグリップ理論について

フォアハンドストロークで例えると、昔マッケンローやエドバークのコンチネンタルに近いグリップを真似したり、クリックスティンやクーリエのようなフルウエスタンに近いグリップ (写真4-1参照) まで色々な握り方を経験しながら、約30年思考錯誤して遂にゆるテニス打法を整えたことにより、それに最適なグリップの支え方も構築することが出来ました。ストロークだけでなくサーブにもボレーにも共通するゆるテニス打法の理論は、それぞれのグリップの支え方にも共通する理論を確立しました。一言で言えば親指と人差し指の間の又を基準にして、その又にグリップのどの面を嵌り込ませて、薬指以外の指先では殆どグリップを握らず、巻かず、こねず、しなやかに直線的にスイングするのです。又ライン (写真4-2参照) でラケット面を意識しボールを受けて程よく潰し、打ちたい方向と打ちたい角度に直線的に肘を伸ばして行けば、嫌でもその方向にボールを送ることができるはずです。そして、ボールの回転はグリップの斜め40°の面を親指の横腹で押すか、人差し指の付け根で押すかによって、スライスもスピンも自由に打つことが出来る素晴らしいグリップの支え方です。

4-1. ゆるテニス打法のグリップについて

ゆるフォアハンドストロークに最適なグリップの支え方は、(写真4-1) のように又ライン (赤点線) をラケットの又 (幹センター) に合致させる軟式テニス (フルウエスタン) に近いグリップの支え方です。手の中で前方からの力を受けても最も手首等に負担 (トルク) が掛からない箇所は、又ラインの部分であることは、平行棒の上上がり自分の両腕の又ラインで自重を支えた時に誰でも実感できるはずですが、従ってこの支え方で地面に向かってボールをバウンドさせると、殆ど手首や指に反力やトルクが加わらず、気持ち良く疲れず幾らでも安定したバウンドを続けられるのです。ばちで太鼓を叩いたり、金槌で釘を打つような感覚が生まれ、薬指の横腹がグリップエンドのばたつきを抑える意識ができれば最高です。

手の平の又ラインとラケットの又が合致

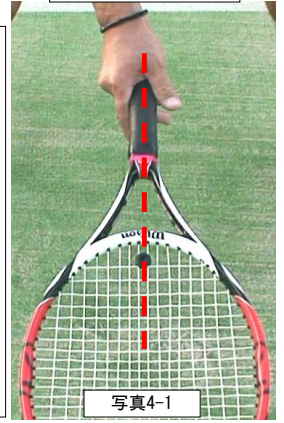
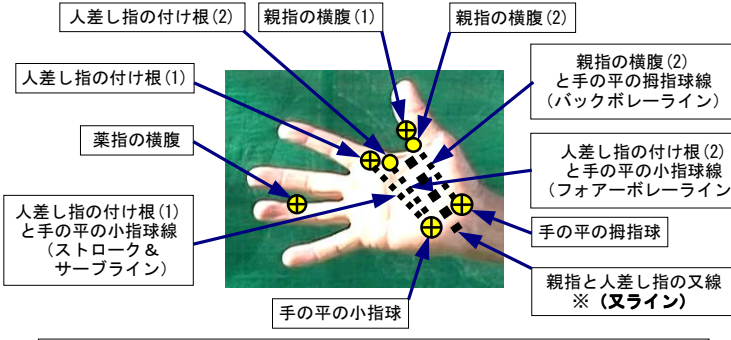


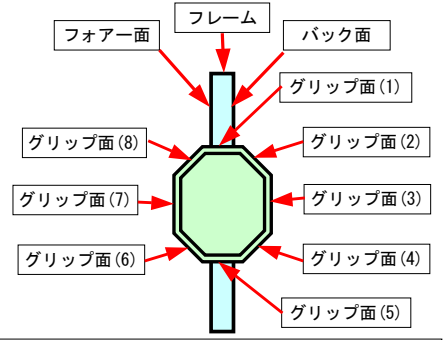
写真4-1

4-2. 手の平の活躍する箇所の名称とラケットと八角形のグリップの各面の名称説明について

ゆるテニス打法のグリップの支え方を解説する中で、右手が利き腕として、右手の平で活躍する各ポイントとラインの名称を以下の (写真4-2) で図示し、それに対応するラケットのグリップの八角形の各面の名称を (イラスト4-2) で表示しました。実際にラケットを持ってグリップを触り支えながら、じっくり見て理解して戴くと納得できると思います。



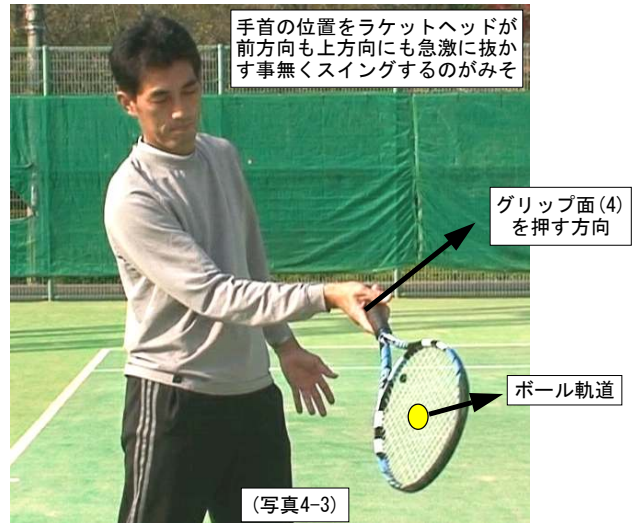
(写真4-2) ゆるテニス打法で意識する手の平のポイントと線の名称



(イラスト4-2) 八角形のグリップの各面の名称

4-3. ゆるフォアハンドストロークのグリップの支え方について

ゆるフォアハンドストロークのグリップの支え方を再度詳しく説明すると、フォア一面を又ラインで意識するために、又ラインをグリップ面 (3) の中心に合わせ軽く密着させます。そしてバックボレーラインをグリップ面 (2) に軽く当てが、ストローク&サーブラインをグリップ面 (4) に合致させ、グリップがスッぽ抜けないように薬指をグリップエンドの太くなる寸前の箇所に巻き付けておきます。私の場合、手が大きいので、薬指の横腹ポイントがグリップ面 (8) と気持ち良く合致します。小指はグリップエンドの最も太い部分に位置していますが、薬指がきっちり引っ掛かっているだけで小指は全く頑張らなくても良く、グリップエンドから小指が外れてもかまわない。これでゆるフォアハンドストロークを打つグリップの支え方 (写真4-3参照) が準備できたことになります。以前、拍子木グリップと称し又ラインをグリップ面 (3) に合わせ、グリップ面 (1) とグリップ面 (5) を人差し指と親指で挟む支え方を考案して、ホームページでも公開させて戴きましたが、今回のゆるフォアハンドのグリップの支え方は、その進化版であり、あくまでも人差し指と親指をグリップに巻き付けず、グリップ面 (1), (5), (6), (7), の箇所は殆ど指が接触しないように支え、握力をゆるくゆるくしてインパクト時の反力で又ラインにグリップ面 (3) が嵌り込んで来るのを待っている感覚が大きな特徴であります。ボールに回転を加える場合は (写真4-3) のようにラケット面を約45°傾けて、インパクト前後で肘が約45°傾斜方向に伸びて、手首が上り坂を上って行く間に薬指の横腹が支点となり、人差し指の付け根 (1) が力点、そしてラケットヘッドが作用点となって、手首が開放すると同時にこの原理が自然に発生し、グリップ面 (4) を斜め45°の傾斜方向に人差し指の付け根 (1) で押して行けば、手首やラケットヘッドが撓り、ガットとボールの接触時間が長くなり、押しの良い伸びの有るフラットドライブとなります。



(写真4-3)

4-4. ゆるフォアハンドストロークのスイングの基本について

ゆるフォアハンドストロークのスイングの基本を説明しましょう。ベテランの選手は、フォアハンドイースタンに近い又ラインをグリップ面 (2) に合わせるような握り方で手の平がラケット面感覚で、リストの返しでスピンやフラットスピンのスピードボールを打っているのを見かけますが、リストを返すという手先 (手首や指) の感覚が非常にボールを潰したり回転をかけた中でウエイトを占めると、緊張したり逆に脱力し過ぎて暴走するとミスとナイスショットが紙一重となることが少なからず有ると思います。ゆるフォアハンドは、グリップの支え方がコンチネンタルとは約90°違いました。フォアハンドイースタンとは約45°違う、又ラインがグリップ面 (3) と合致するグリップです。リストを返す動作さえも殆ど無く、リストが支点となりトルクを発生したり回転運動をすることも殆ど無いので、リストが頑張ったり緊張する意識すら有りません。だから、ゆるゆるグリップでも面がうねらず約45°~80°の面 (かぶさなくても良い面) が撓りながら直線運動をするため、ミスが少なくミスが有っても僅かな精度のミスとなります。そのゆるテニス打法のスイングの要は、やはり肘を伸ばす動作で有りです。最近の世界のトップ選手のストロークスイングを見ても、グリップの違いは有るがインパクト時に殆ど肘が伸びきっている選手が多く、女子選手でもボールを潰しながら前に大きくフォロースルーしています。私が推奨するスイング練習は (写真4-4-1~4-4-7) のように約45°傾斜したベンチを設置し、その傾斜した直線上り坂をラケットが手首と共に沿って上って行くような肘伸ばしスイングを行い、その中で (写真4-4-5) のようにインパクト直前に体の前でラケットヘッドが遅れて出て行く感覚を覚えると、ラケットヘッドが暴走せず、ぶれが無く、ボールを受けて潰して送り出せるスイングとなります。グリップを握らずに肘を伸ばす動作は慣れるまで難しいですが、又&グリップを信用し、手首を下げずに手首からラケットの重さを利用した振り子エネルギーと肩と腰の開放による遠心力エネルギーで、(写真4-4-6~7) のように自然に肘も手首も傾斜方向に伸びて行くようになれば最高です。

