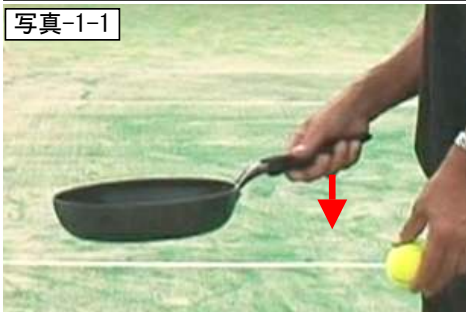
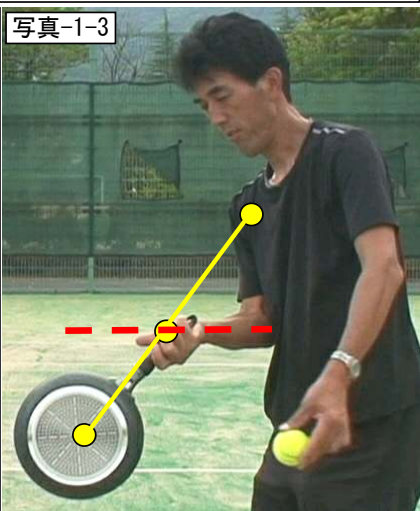


# ゆるフォアハンド打法を解り易く表現するために、フライパン打法を整えました！

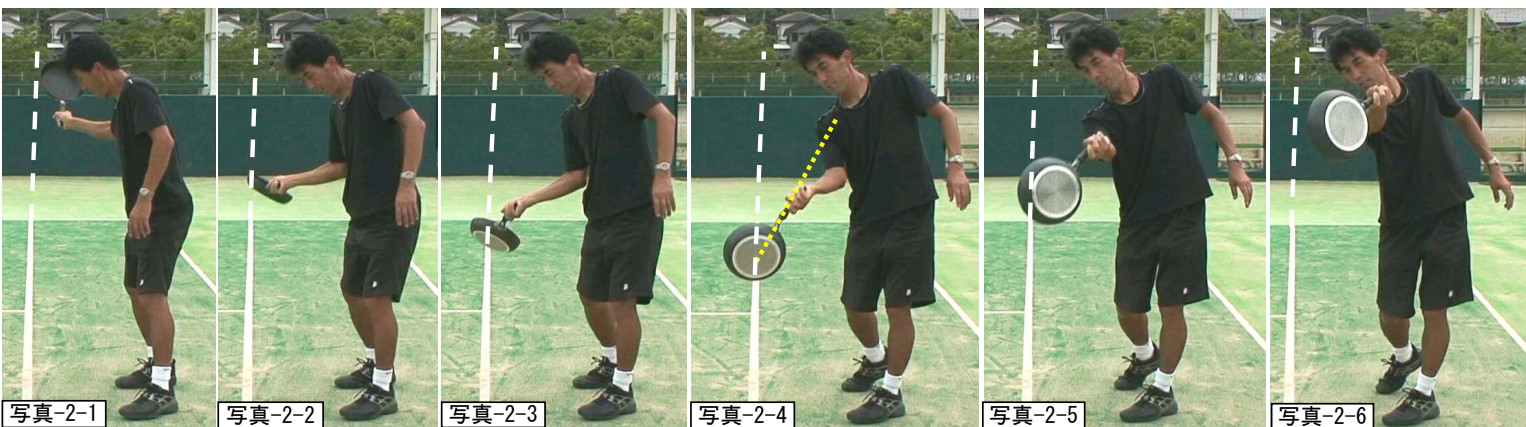
テニス雑誌に以前、女性にも解り易いようにフライパンを持つ感覚でラケットを持ち、火に掛ける方側の面を相手に向けて打てば楽にスピニングボールが打てるような文面と写真が記載されておりました。今回は、そのフライパンの持ち方が実際に私の最新ゆるフォアハンドグリップと同じ支え方で、スピニングボールだけでなく、フラットもフラットドライブボールも楽に打てることを証明しつつ、スイング理論を説明致します。何時までたってもボールを潰せず、気持ち良く打てないとフォアハンドで悩んでいる選手には必見です。

フライパンでも人其々に持ち方が違うと思いますが、腰の高さにコンロが有る場合は、写真-1-1のように薬指の第2関節付近が真下側(矢印)に向き、重さをコンロに預ける場合は、親指と人差し指は殆どフライパンのグリップを持たず、写真-1-2のようにその指の又の谷部がフライパンの中心線と合致する(点線)ように支えると、最も自然で中華の料理人が炒め物をフライパンのグリップを引くように揺らぎながらひっくり返す技も楽に行える。

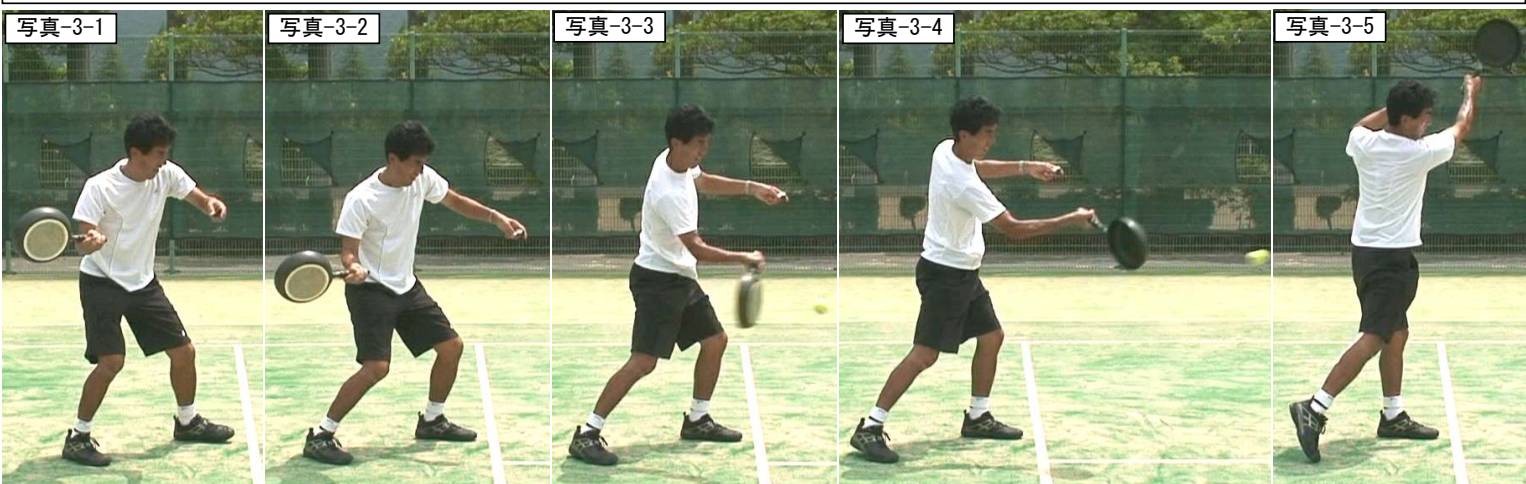
以上のようなフライパングリップでインパクト時にフライパンの真後ろ面(火にあてる面)が相手方向にフラットに向くようにすると、写真-1-3のようになります。当然薬指の第2関節付近裏側が相手に向き、手の平は真上に向きます。そしてフライパンの重さで手首から約45°垂れ下がるのが理想です。そしてゆるフォアハンド打法お決まりの3点直線理論(フライパンの中心点と薬指中心点と右肩中心点)が黄色直線に示すようになる形)で赤点線のように手首の高さが肘の高さと同じレベルになるのが軟式流です。この場合、薬指で強く握り過ぎると手首が痛くなる恐れがあります。



さて実際にフライパンを持って、スクエアスタンスで白線(点線)の線上に出来るだけフライパン中心の軌道が沿うように直線的に素振りしてみましょう。下の連続写真のように、殆どの場面でフライパンが白線上に沿って約45°で縦振りされているのが解ります。更に重要なことは、手首の軌道レベルが肩のレベルから腰のレベルにしかならず、また肩のレベルに上がって行くのです。一方フライパン中心の軌道レベルは、顔のレベルから太腿のレベルまで下がり、また顔のレベルまで上がっています。この両者のスイング軌道の違いが重要で、手首の軌道がとても直線的でシンプルで右肘が前に伸ばされることで、フライパンの中心部に負わずに手首とグリップが打つ方向に走って先導運動するのがポイントです。結局真横から見ればフライパン中心の軌道は、お決まりのナイキマークの形になっており、手首の軌道を横から見ると、少し小さな平べったいナイキマークになっているのです。



次は、実際にフライパンを持ってボールを打ってみましょう。今度は素振りとは違い下の連続写真のように、セミオープンで小さく構えてボールを受けて運ぶようにケインと音をたてて打って見ましたが、速めに振れば思った以上に結構打てるものです。さてここで重要なポイントは、写真-3-3~3-4のインパクト前後の動作が、下部から見ていくと後ろ足(右足)拇指球の蹴り(地球力)と、後ろ膝の伸ばし(推進力)と、右肩と左肩との入れ替え回転運動による右肩の前への移動と、右腕の脇が開いて行く動作と、右肘が前方向に伸びて行く動作と、それにより手首が前方向に移動して行き、手首が軽く撓りと解きでフライパンが前に振り子運動しながら前進移動をしている点です。意外に手首自身の回転(回内)運動は殆どしていないのです。更に見逃せないのがインパクトが前足(左足)のつま先より前(サビスライン上)で捉えているので、当然右肘が右腰より前に位置している所です。この形になれば重いフライパンでも楽にボールを打つことができます。この形でインパクトを構築すればボールを見易く、ボールを受け易く、ボールを潰し易く、ボールに体重を載せ易く、ボールに力を伝え易く、手首が力まず惰性で肘が伸ばし易く、結局テニスエルボーにならずに何時までも健全にテニス出来る訳です。



最後に良い加減(関西弁では：ええかげん)の理論を紹介しましょう。以上のような肘を伸ばす直線運動のお陰で、インパクト前後でフライパン(ラケット)の良い面が長く続くスイングが出来ると、実際のインパクトの前後の誤差が発生しても大きなミスにならず、ボールはほぼ目標地点付近に飛んで行ってくれるのです。乱暴に言えば、ゆるテニス打法は、意外にもそんなにインパクト直前までボールを見なくても、ええかげんにボールと相手コートを見ながら、ええかげんに打っても入る打法なのです。握らず脱力して肘が斜め前に伸びながら打てばフラットドライブ、肘を伸ばす角度が急坂になればドライブボールが打て、もっと急坂になればロブも打てるのです。ええかげんに！