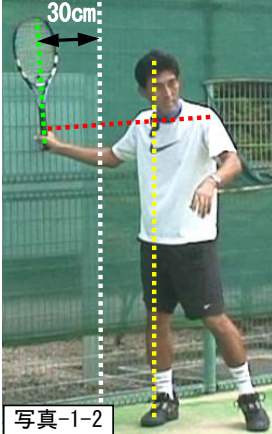


# ジュニアにも年配にも最も理想的な壁掛けナイキマーク振り子打法が整いました！

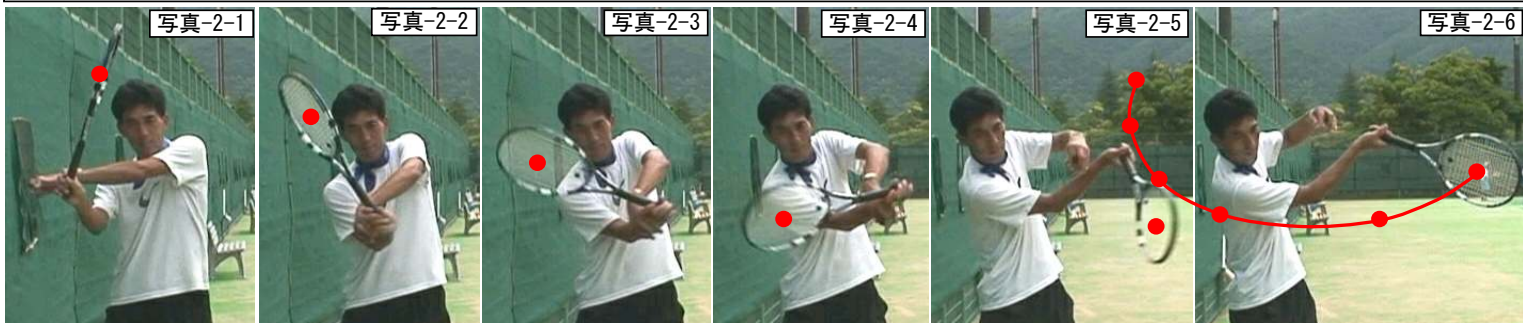
テニス雑誌に以前、ベテランの外人コーチがジュニアにテークバック（ラケットの構え方）を指導する場合に、最も解り易く利に叶った段取りの1つとして、バックフェンスの面（壁）にラケット面（打つ面）をフラットに合わせて縦掛けるように（写真-1-1参照）構えることを指導している。と記載されており、私も最近の（2011年から）レッスンや自分の進化としても、この壁掛け段取りを採用しています。実は今年世界No.1になったジョコビッチは、この壁掛けテークバックからラケットを撓らせて強烈で安定したストロークを披露しています。

## これが壁掛けテークバック！



後ろの壁にラケットを立て掛けると言っても利に叶った立て方は、写真-1-2のようにグリップがほぼ肩ライン（赤色点線）のレベルにまで上げて体軸（黄色点線）と同じように地面と垂直にラケットを立てて後ろ壁に打つ面がフラットに当たる（お決まりの薬指の第2関節が壁に当たる）立て方が理想です。しかし、そこで最も注意しなければならないのは、ラケットを立てる位置です。頭の真後ろ側の壁（白点線）ではなく、写真-1-2のようにボールを打たなければそのままボールの到着すると予測される壁の位置（緑点線）にラケットを立てるのです。従って当然両肩ライン（白点線）より前約30cmの位置が緑点線ラインとなります。ジュニアの選手や軟式テニスの選手は、よりパワーを出そうとして背中その後ろまで引いて、ラケットが直角以上に背中その後ろに寝かせているようですが、硬式テニスでは打点が遅れたり、ボールを受けて運ぶ気持ちが薄れる可能性が有ります。そして体と壁との間隔は、脇と肘が約30~45°曲がった状態の位置に立つと、腕の調整しると伸ばししろが有るのでインからアウトにスイング出来、ぶれが少なく速いボールにも対処し易く、位置1ネギ、捻り1ネギ、圧縮1ネギが備わった理想的な段取りです。

さて次に壁に立て掛けたラケットがなぜ後ろに倒れて上手く前にスイング出来るのでしょうか？それは写真-2-1~6を参考に『だるま落としの理論』と称して解説しましょう。右手で持ったラケットのグリップ部を左手で後ろから前に掃って行くとラケットは、一瞬で足（グリップエンド）をすくわれて後ろ側に倒れながらラケットヘッドは振り子運動をする訳です。この理論で肩の入れ替え運動と、後ろ足から前足への体重移動と、肘が前に伸びて手首が前に走る運動のお陰で、壁に掛けたラケットのグリップが前にスムーズに移動し、ラケットヘッドが後ろに倒れながら引っ張り出され振り子運動します。すると写真のようにラケットの面の中心（赤点）の軌跡を繋げて行くと、お決まりのナイキマーク（赤色カーブライン）になるのです。ここでも隠れた流儀が有り、一見手首が支点となってラケットが倒れているように思いますが、実は手首は余り回転運動をせずに、手の中で（薬指を要として）ゆるく支えているためにグリップ自身が倒れて回転し、振り子運動をしているのです。写真-2-6でも手首の位置がラケットの中心（赤点）よりも上に位置しています。これが手首が力んでいない証です。（ラケットヘッドが暴走しないので、ボールもガットとの接触時間が長くなり制御されたボールとなります。）



最後に実際に壁掛けテークバックでボールを打ってみると写真-3-1~10のようになります。壁に掛けたラケットが全く無駄な動きをせず（背中の方に倒れたりせず）ラケットヘッドが打球方向に綺麗にずり落ちて、体の回転開放運動と、後ろ足から前足への体重移動運動と、振り子運動と、ナイキマーク運動と、手首先導運動により、ボールを体の斜め前で受けて斜め前上方向に肘で送り出しています。



インパクトの瞬間の写真-3-6のように手首からラケットヘッドが垂れ下がり体幹が正面を向き右肩と右肘の延長線方向にボール面が有るのが理想です。