

実践で絶対入る、最新ゆるフォアハンドストロークが完成しましたので紹介しましょう！

理論ばかり構築し進化しても、実践で披露できなければ絵に描いた餅だ。以前、体のアンバランスを自由に操ることができることを自転車に例えて説明した専門誌の内容を流用すると、2輪自転車に補助輪をつけてアンバランスを固定して乗ってもスピードに走ったり曲がったりすることは出来ず、補助輪を外してアンバランスを逆に自由に操作できれば、動きが速く滑らかになり面白さが向上する。テニスもこれと同じで自転車に乗れないのに乗る理論を論じても説得力が無い。ここで私の最新ゆるフォアハンド(写真横-1~15と写真前-1~13)で今まで紹介した色んな体の操作をチェックしよう。

下半身の操作 (全ての始まりは拇指球から)
 ①左足(前足)で斜め後ろに蹴ることにより体重の半分の地球力で体軸の捻りを発生し【写真横-2, 写真前-3】そのI軸を右足(後ろ足)に預けて全体重を支え【写真横-7, 写真前-6】右足拇指球で地面を斜め前に蹴って捻りを解き【写真横-9~11, 写真前-8~10】最後に左足に全体重が乗り移ってスイングが完了する。【写真横-12~16, 写真前-11~13】
 ②スタンスは、セミオープン(約45° 半身)で構え、腰は約70° 捻られ、肩は約90° 以上捻られてボールが弾む前に素早く全ての段取りを完了して余裕で待っている。【写真前-7】
 ③両足の膝を非常に柔らかく使い体軸の捻りと戻しを滑らかにいき、腰の回転負担を軽減している。【写真横-2~16, 写真前-3~13】

体幹の操作 (全ては体幹を捻って解くことから)
 ①常に体軸をほぼ垂直に立てて、約90° 捻りながらまず後ろ足に体軸を移動し【写真横-6, 写真前-4】その軸を約90° 解きながら前足に移動して、体幹が正面と向いた後でラケットが加速して、体幹解き運動連鎖を行って体幹の斜め前でインパクトを迎えている。【写真横-10~11, 写真前-9】そして、インパクト直後でも横から見ても肩、肘、ラケット面(ボール)が3点直線となり【写真横-11】前から見ても肩、手首、ラケット面(ボール)が3点直線になっている。【写真前-9】
 ②体軸を立てて構えたラケット軸との間に空間が有るように段取りを行っている。【写真前-6】
 ③頭を殆ど動かさず、左腕の引き込みで両肩の入れ替え運動を滑らかに約180° も大きくバランス良く行っている。【写真横-3~16, 写真前4~13】

腕の操作 (腕は振るのでは無く振られることを意識)
 ①左腕(利き腕で無い腕)でラケットの幹部を支えて両腕で後ろ斜めまで移動させて壁掛けテイクバックを行うことにより体幹の捻りエネルギーと位置エネルギーを確実なものとしている。【写真横-4, 写真前-4】
 ②すぐに左腕は斜め前に伸ばされてボールを指し、バランス良く弓矢を引く時の構えの様に万全の段取りを素早く完了している。【写真横-7, 写真前-6】
 ③右腕(利き腕)の操作ですが、脇を約45° 後ろに開けて手首を肩の位置まで上げて段取りをしている。【写真横-6】余り手首を下げずにラケットのグリップを前に引っ張り出しながらヘッドを倒して振り子運動を行い【写真横-7~10】インパクト前後で脇を前に開ける操作、肘を伸ばす操作と回内操作、そして手首を伸ばす操作と回内操作を滑らかに行っている。【写真横-10~12, 写真前8~10】最後はラケットが左腕に納まる。

