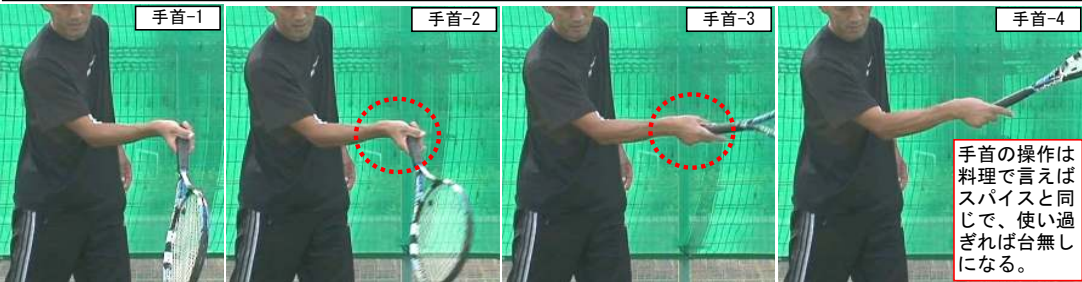


実践で絶対入る、ゆるフォアハンドストロークの腕のスイング操作を細かく分析しました！

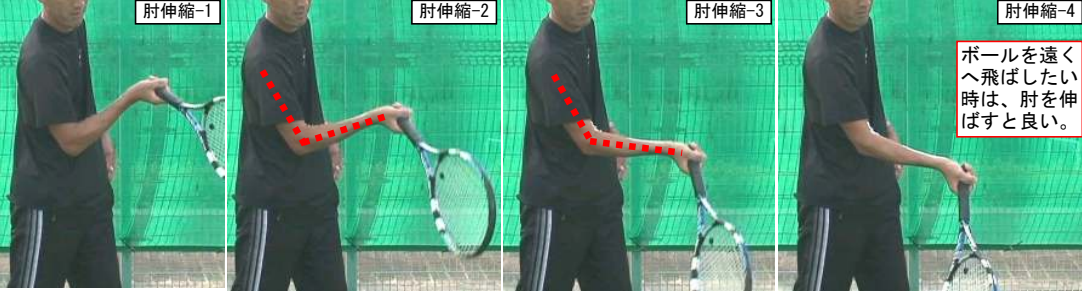
うねらない、最新のゆるフォアハンドとは捻った体軸を解いて、体の内側から外側に解き連鎖運動が発生し、最後に腕やラケットが自然現象的に振られて出て行く(デンデン太鼓のように錘が振られる)のが理想であると解説してきました。しかし、実践においてベースラインから約7~8割の解きスイングスピードでボールを潰しながらスピンを加えて、ネット上(約1~1.5m)を通過し、相手コートへのベースライン手前(約1m付近)に安全、安心、安定し、且つ相手から責められないボールを再現性良く送り込めるためには、インパクトの瞬間(約1000分の5秒の間、距離に換算するとボール2個分約13cm)前後で腕の3つの箇所(手首、肘、脇)を以下のような操作(各写真の2~3の操作)が不可欠であることが解ってきました。従って、何時もの私の素振り連続写真でその1つ1つの操作を細かく解説して行きましょう。



手首-1 **手首-2** **手首-3** **手首-4**

手首というのは、とても便利で作動範囲が自由であるが故にどんな使い方もできるため、特に薄いグリップで手首を強引に使って打つ選手は、調子の波が有ると思います。右写真(手首-1)のような私の推奨するゆるグリップでは、握力を殆ど使わないために手首を後ろ約90°下に約45°倒した形から柔らかに斜め上方向に伸ばしながら人差し指が親指側に約90°回転(回内)し写真(手首-4)の形になるのがベストです。この操作でラケットの上側のフレームが斜め前に走り、ボールを受けて潰す感覚も有りますが、パンチカとスピнкаと切れ味を与える。

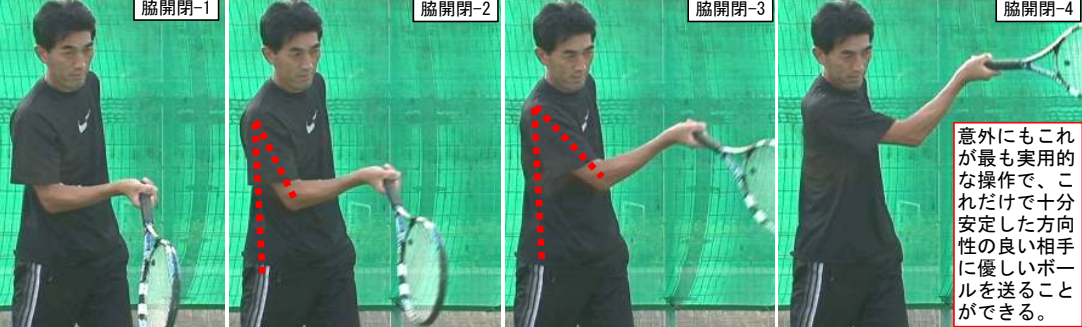
手首の操作は料理で言えばスパイスと同じで、使い過ぎれば台無しになる。



肘伸縮-1 **肘伸縮-2** **肘伸縮-3** **肘伸縮-4**

不思議な事に、肘だけを伸ばす操作を行うと右写真のようにラケットや手首は、斜め下方向に移動します。この操作だけ見るとスライスボールになりそうですが、次のテーマの脇を開ける操作と併せて行くと、ボールを直線的に潰したり重たいボールを発生するためには不可欠な操作となります。この操作をポレーや全てのショットにも活用できると確信して長年拘ってきましたが、余力で伸ばし過ぎるとボールをフラツギみに強く押すことになり、バックアウトになる可能性が有る。握力を緩めたままで、体軸の解き遠心力からの惰性で自然現象的に肘が伸ばせるようになるのがベストである。

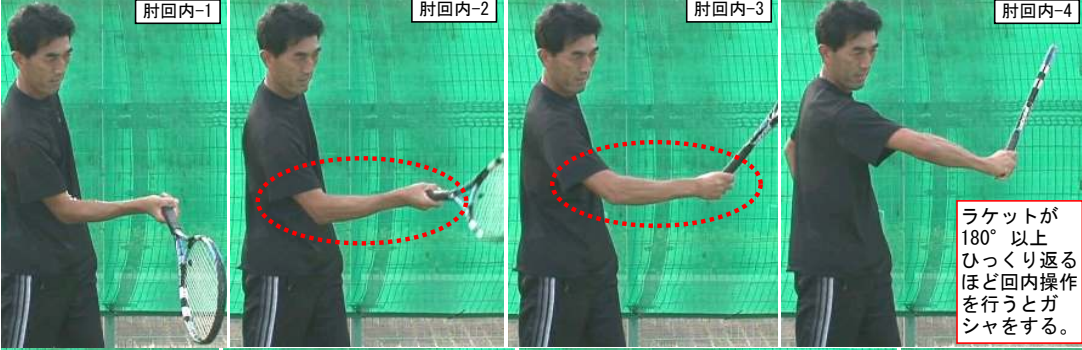
ボールを遠くへ飛ばしたい時は、肘を伸ばすと良い。



脇開閉-1 **脇開閉-2** **脇開閉-3** **脇開閉-4**

脇を前方向に開ける操作は、今回初めて紹介しますが、右写真(赤点線)のように脇を開けると手首やラケットが斜め上方向に上昇して行きます。この動きがボールを潰しながら上方向に上昇(揚力)を与え、ネットに掛からない軌道を生み出させます。この操作で肘が前方向に移動し(腰で肘をほかすような感覚で)インパクト前後での窮屈感が無くなり横から見た3点直線理論となり、テニスボールにもなり難い健康的な操作とも言える。打点を体の横の遠くで捉えて横に脇が開いて(脇が甘くなって)しまうと力んでラケットが先に出て面がうねる。後ろから見た3点直線理論からこの操作を行うと、手首が先導運動し垂れたラケットを引っ張りながら縦抜きでき、良い音でドライブボールが打てる。

意外にもこれが最も実用的な操作で、これだけで十分安定した方向性の良い相手に優しいボールを送ることができる。



肘回内-1 **肘回内-2** **肘回内-3** **肘回内-4**

4つ目は、右写真のように腕全体を肩を支点として内側に回転させる操作であるが、解り易く説明すると、インパクト直前からフォロースルーまでの間に肘が主体となって約90°回内する操作である。これは多くの選手がワイバースイングとして手首と共に無意識に行っており、ラケットが立って左側に回転し、ボールにトップスピンやサイドスピンを発生させて、相手コートに入る確立を高める有効な操作である。しかし、強引に(上手投げのように)使い過ぎると肘が上がりラケット面がうねり過ぎてボールを擦り過ぎたり、なぜ過ぎて飛距離の浅いボールになってネットに掛かったり、横回転量が強いのボール(サイドスピン)となり、クロス方向に行き過ぎてサイドアウトになることが有る。

ラケットが180°以上ひっくり返るほど回内操作を行うとガシヤをする。



写真2-1 **写真2-2** **写真2-3** **写真2-4** **写真2-5**

インパクトに頭(目線)を残して一連の腕の操作を行う方が、よりシャープにスイングで威力の有るボールとなる。

実践では左腕の引き込み操作(スイピングアクション)が引き金となって肩の入れ替え操作が行われ、その後で今回の5つの操作が運動連鎖的に行われるのが理想である。

最後に5つ目の操作として指(握力)を含む手の平の操作が有る。以前にも行事結果の中で記しましたが、ゆるテニスでは薬指以外の指は殆ど使わないのである。従って指に豆が出来るのは薬指のみで、他は指の付け根に豆ができるくらい。従ってインパクトでは握力を使わず人差し指の付け根でグリップ面を押す(薬指が支点となり人差し指が回内する)操作で(写真2-2~2-3)の形になります。握力を使えば(指でグリップを握れば)決してこの形にはならず、もっと手首もラケットも立ってボール1個分しかボールに力を伝えることが出来ないと思う。グリップを握らなければ、手首と手の平の中で撓りが発生しボール2個分ボールに力を伝えられると確信する。力を抜けばボールに力を伝えられるのだ。テニスというのは、体の太い箇所から主体的に使うのも鉄則である。

今まで解説した5つの操作をインパクト直前からインパクトを経てフォロースルーまで、其々を同時に、どの操作も強引にならず、程良い脱力感で滑らかに行くと、写真2-1~2-5のようになります。少し肩の入れ替え運動(体軸の約45°回転運動)が加わっていますが、下半身(スタンス)がどんな状態であろうともそのような腕だけの脇、肘、手首の操作ができれば、そこそこの威力の有るボールで相手コートに目標ポイントに送ることが出来る。しかし、腕のスイングだけでボールを送るのは、飽く迄も非常事態であって(究極の非常事態では手首の操作だけで打つ場合も有るが)、通常は体軸が解けるエネギ(横の遠心力)とラケットが上から下に落ちるエネギ(縦の振り子力)を原動力として、腕とラケットは後から惰性で振られるようにならないと、脱力・解放のゆるフォアハンドストロークにはならない。更に腕の関節(脇、肘、手首等)を決して無理に最後まで伸ばす必要は無く、自然にまだ伸ばす余力と余力が残っている操作がベストである。実践ではこの操作を工夫応用しベースライン付近から速く深く重たいボールを打つ場合は、脇を前に開けながら肘を伸ばす操作を大胆且つ強烈に行い、サービスライン付近からスピンをかけてアプローチショットとして打つ場合は、脇を余り開けず肘も余り伸ばさずに肘と手首の回内操作を一瞬で鋭く行くと、相手コートに絶対入るボールとなる。