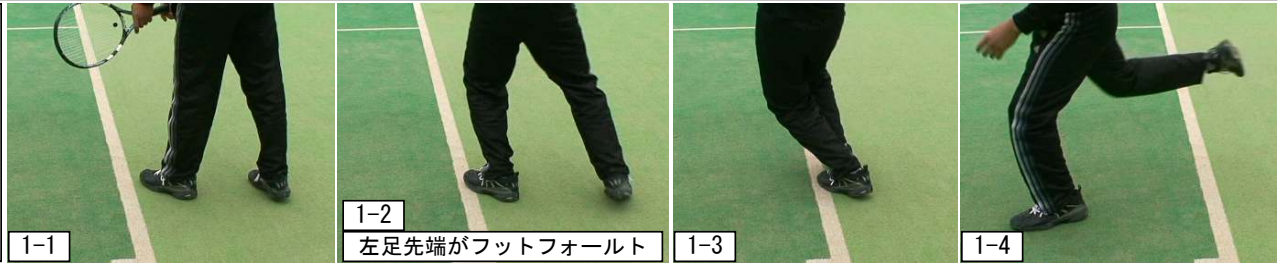


# テニスルールとマナーの中で「フットフォールト」を犯さないように気持ち良くサーブを放つ！

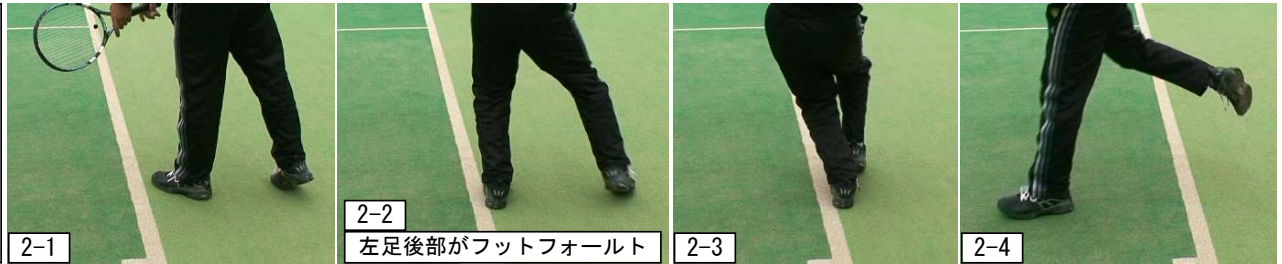
舞鶴市テニス協会主催の大会でも何時も開会式にフットフォールトをしないように注意事項を言う。更にしそうな選手にはベースラインから約10cm手前で構えて打つように。とまで丁寧に伝えるが今だに絶滅することは無い。正式にはラインを踏まないでも2歩以上動いてサーブを打っても立派なフットフォールトなのである。どちらの足も動かさずに気持ち良く速いサーブが打てれば良いのであるが、人間の体は歩くのが本能であるのでそう簡単には止まらない。ではどうするか？以下に色んなフットフォールトのパターンと改善策を構築しました。

まず、良いサーブの基本は、トニー・ナダル(ナダルのコーチ)も言っていますが、『ボールの上に倒れ込むように打て！』また、岩淵コーチも2年前に来舞され、トスを出来るだけ打つ方向の前方(ベースラインから約50cm中)に上げて、体重がそのコースに乗りながら同じベクトル方向にステップインできるようなスタイルを推奨しておられた。そして最後は右効きの選手の場合は、以下の全ての写真のようにコートの中に左足から着地するのが理想的である。私もそんなイメージでサーブを打ったり教えたりしておりますが、その場合(特に後ろ足を前足に引き寄せるタイプのサーブの場合)以下の3つのパターンのフットフォールトをする危険性があります。まずその例を以下の連続写真で解説し、次にその改善策(1)と(2)をアドバイスさせて戴きます。

**1. 前足(左足つま先)がラインを踏むタイプ**  
このタイプが最も多く、後ろ足を引き付けない選手でもこのように前足が少し前に動く選手が多い。調子に乗ると後ろ足もラインを踏んでダブルフットフォールトをしてしまうことがある。



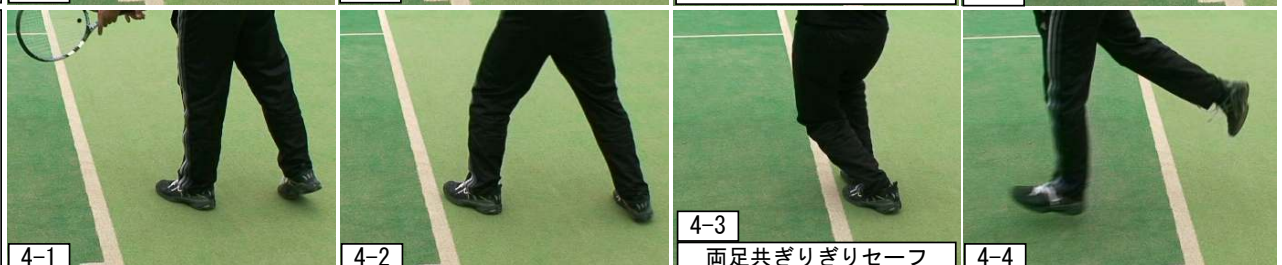
**2. 前足(左足かかと)がラインを踏むタイプ**  
このタイプは、体軸の捻り戻しを大きく使って強烈に回転をかけて打つベテラン選手に多く、本人はまさかフットフォールトをしていないように思っているのだからが悪い。



**3. 後足(右足つま先)がラインを踏むタイプ**  
このタイプはサーブアンドボレーで出来るだけ前に行きたいと思う選手に多く、前足が動かなくても後ろ足が前足を抜かしてラインを踏んでしまう。本人はこれだけ後ろ足が前に行っているとは思っていないようだ。



**4. フットフォールトの改善策(1)**  
さて改善策は、どうしても前足も後ろ足もステップインしてフットフォールトを犯す選手には、最初の立つ位置を、右写真のように思い切ってベースラインから約20cm以上も後方に立て、控えめに打つしか無い。



**5. フットフォールトの改善策(2)**  
お勧めは、私が実践しているように前足を移動させないがステップインしたつもりになれるスタイルがあります。右写真のように前足つま先だけ上げてトスをし、後ろ足で思い切って地面を蹴ってステップインするので。写真のように後ろ足が前に出る選手は、約15cm後方に立つときりぎりセーフです。



結局、改善策は立つ位置をベースラインより後ろに余裕を持って立つしかないのであるが、自分がどのように、どれだけ動いているかが解らない選手が殆どである。昨年の小川杯若丹クラブ対抗戦でも、フットフォールトを何回も注意し警告したが、結局ステップインする大きさが立ち位置を追い越し、何回もフットフォールトとジャッジされダブルフォルトからポイントを失い、結局自滅された対戦が有りました。また、警告してもどちらの足が踏んでますか？と質問され、最後はそんなはずは無い！今までの選手生活で一度もフットフォールトを言われたことが無いのに！と逆切れされたケースも有りました。

**6. セカンドサーブを打つ時にファーストサーブを貰えるルールについて**  
最後にセカンドサーブを打つ時に、何らかのヒンダランス(よどみの無い流れが途切れた状態)でファーストサーブを貰えるルールが有ります。相手のガットが切れてラケットを交換する場合や、センターベルトや支柱が外れて修復する場合は、無条件でファーストサーブから行えるが、よくもめるのが、隣からボールが進入した場合等のレットのヒンダランスが発生した時に、サーブのモーションのどの瞬間であったか。例えば右写真6-1は、トスを上げる前に静止した瞬間。写真6-2は、トスを上げ始めた瞬間。写真6-3は、トスを上げて手からボールが離れた瞬間です。セルフジャッジで行う場合は、その一瞬をジャッジするのは難しいですが、ファーストサーブを貰えるのは、一般的なルールでは、写真6-1の瞬間(静止の間)以降と定められているようです。しかし、舞鶴市テニス協会は、それでは個人差が有り(静止の間が長い選手は貰える確立が高くなり)平等で無いという観点から写真6-3のように手からボールが離れた瞬間以降と定めております。2年前に地方の大会に出場して、この件で相手選手とルールが食い違い怒らせてしまい、それがターニングサーブとなって逆転させて戴いたケースが有りました。以上のように各大会によって細かいルールの違いがあるので、大会前にレフェリー等にルール確認が必要です。

