

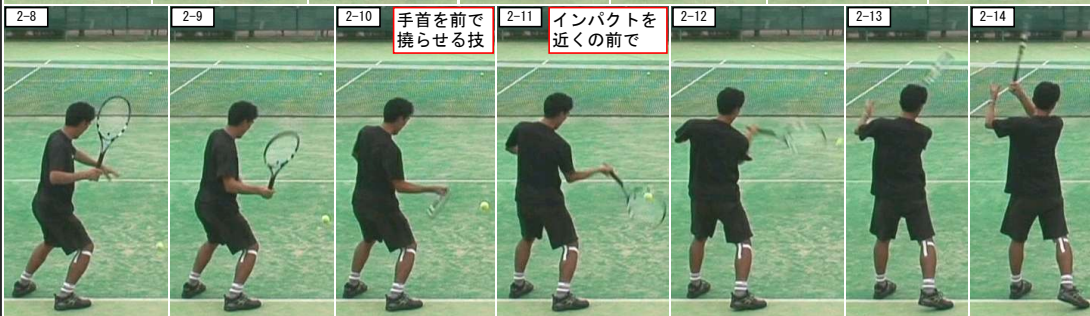
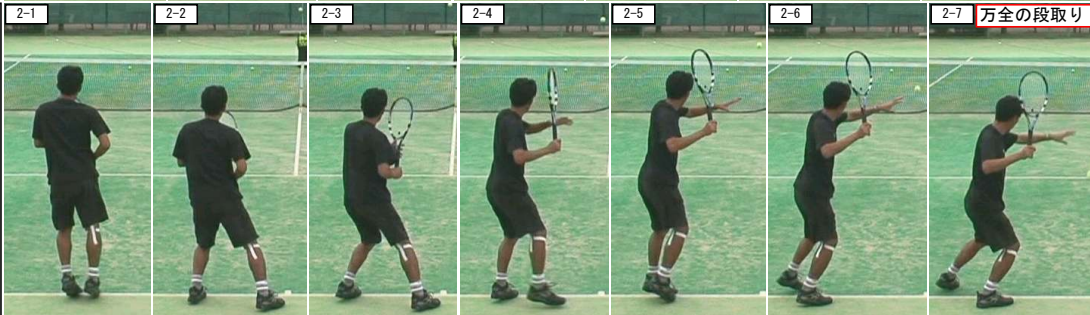
実践で絶対必要なフットワーク『ワンタッチ・ステップ』の技術を紹介しましょう。

最新のテニス雑誌に逆クロスを打つ技術を取り上げられていたが、ここでは逆クロスフォアハンドの打ち方もさることながら、そのフットワークの技術を取り上げて見ました。数年前に有・健教室で私の特技の1つであります、一瞬ジャンプしただけで半身の万全な体勢になるフットワーク(下の連続写真のように逆クロスを打つ時によく使う技術)を見て、生徒さんが思わず『ワンタッチ・逆クロス』と命名された。その名称を拝借し、体の近くに来たボールを軽くジャンプしただけで体をかわし、一瞬でセミオープン(45° 半身)に構えて、逆クロスだけで無く、クロスでもストレートでも窮屈無く気持ち良く打てるステップを『ワンタッチ・ステップ』と称して、何時もの連続写真で紹介させて戴きます。最近フェデラーがワルツを踊るようなフットワークで打つと言われるが、正にその1つがこのステップ技術である。

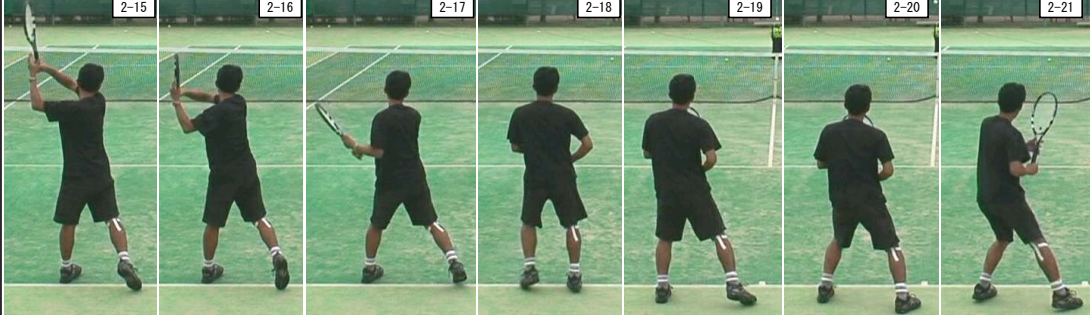
まず解り易いように、正面から見た素振りでのワンタッチ・ステップです。両足一緒にジャンプするのではなく、まず左足の拇指球に一瞬体重を預けることで右足が自由になり、体軸がフォア側に捻られながら右足の位置(壁)を左足の後ろ側に移動させてタターンと言う感じで左足から右足の拇指球に体重移動し、それと同時に頭も体軸も右腰も右足に預け45° セミオープンでどんなコースに打つのも万全なスタンスを一瞬で整えることができるステップです。



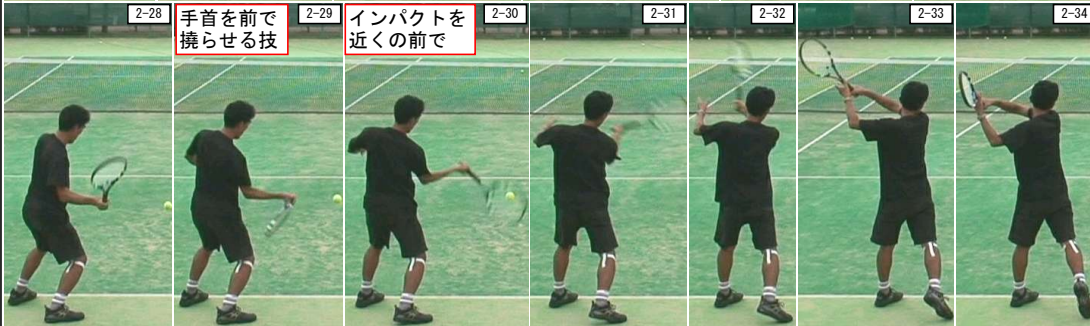
次は、実際に体の正面に飛んでくるボールをワンタッチ・ステップで体を左側に逃がしてフォアハンドに回り込んで、相手のバックハンドのコースに逆クロスで2球のボールを打った時の連続写真を紹介し解説しましょう。特にシングルス試合で必需品とされる技術で、まず写真2-1~2(写真2-18~19も同様)のようにスプリットステップでセンター付近に戻ってから写真2-3~7(写真2-21~25も同様)の間でワンタッチ・ステップを実践しています。どちらも5コマの写真の中(約0.5秒)で全ての段取り【45° セミオープンスタンスで右足拇指球に乗り、腰は更に30° 上の約75° で捻り、肩は更に30° 上の約105° で捻り、左腕は更に30° 上の約135° の角度(結局ベースラインに対して45°)の方向のボールを指し、右腕は壁掛けテークバックでラケットを体幹の約45° 斜め前で立てる形】を完了しています。段取りが速いので、ボールが弾む前にゆるテニス打法の万全の段取り(写真2-7と2-25)が完成し余裕で待っていますが、良く見ると2球目の写真2-25の方がベースラインより半歩後ろで段取りしている分、ボールに対して更に余裕が有り、打点を若干前で取ることでボールに体重による威力と正確な方向性を与えることに成功している。



このワンタッチ・ステップがフォア側でもバック側でも自然に体に身につくと、リターンで応用することができます。ポディー(体の正面)に打たれたサーブを一瞬でワンタッチ・ステップをかまし、フォア(もしくはバック)に体を入れ替えると同時に後ろ足で壁を作って、ブロックしながら、余裕があれば踏み込んでストレートやセンターそして前衛の正面にも強烈なリターンを返すことができます。手打ちにならないので安定・安全・安心のリターンにもなります。しかし1つ注意するのはリターンでは(写真2-7や2-25のように)ラケットを垂直に立てて構えると速いサーブには打点が遅れる可能性が有りますので、リターンでは壁掛け状態までテークバック面を後ろに向けず約45° の面にして、立て方も約45° で構えることをお勧めします。



フェデラーもそうであるが多くの外人選手は、スイングの中で肘を伸ばす動作や脇を開ける動作が速く、腕とラケットを1本の棒のようにしてぶん回しながら最後に手首の撓りを強烈に使って体の遠くでインパクトを構築している。従ってグリップの違いも有るが、そのスタイルと比較すると右の写真2-11、2-30は、インパクトの位置が体からかなり近いラインとなっている。私は有難いことに同じ身長(185cm)であるが、意外にも(今回のワタチステップ)と3点直線理論のお陰も有るが)体の近くに食い込んでくるボールや、短く低く弾んで地面すれすれで取らなければならないボールや、足元近くに弾むボールが苦にならずに返球できるので、体の近くでラケットをさばきながら前に走らせる特技を可能にしたのが、ラケット(手首)を前で撓らせて打つという技術です。それは写真2-9~11(写真2-28~30も同様)で行っており、その3コマの間で柔らかく立てたラケットは背中方向には行かず一瞬で真下に落下して、手首を支点とした振り子運動と前進運動で撓りながら加速し(バイクマークスイング)インパクトを迎えている。この操作がムチのように柔らかく速い(往復運動はしていない)ため3コマ間でボールを静止させた状態で、手首の撓りと移動技術によりボールを線で安定して捉えている。



遠いボールに追い付き何とか返球する技術も重要ですが、試合では案外体の正面近くに飛んで来ることが多く、それをぎこちなく打ったり、ミスする選手をよく見かけます。打点を写真2-30のように体の近くの前方にするのは難しいですが、今回の技術は、パワーよりも安定感を重視する日本人向けの技だと思っておりますのでぜひ参考にして下さい。
有本・健康・幸せ・テニス教室は、こんな理想のテニスを追求めたレッスンをっております。(作成:有本理事長)