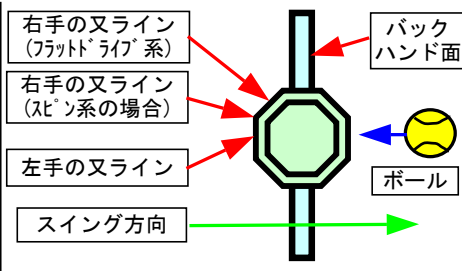


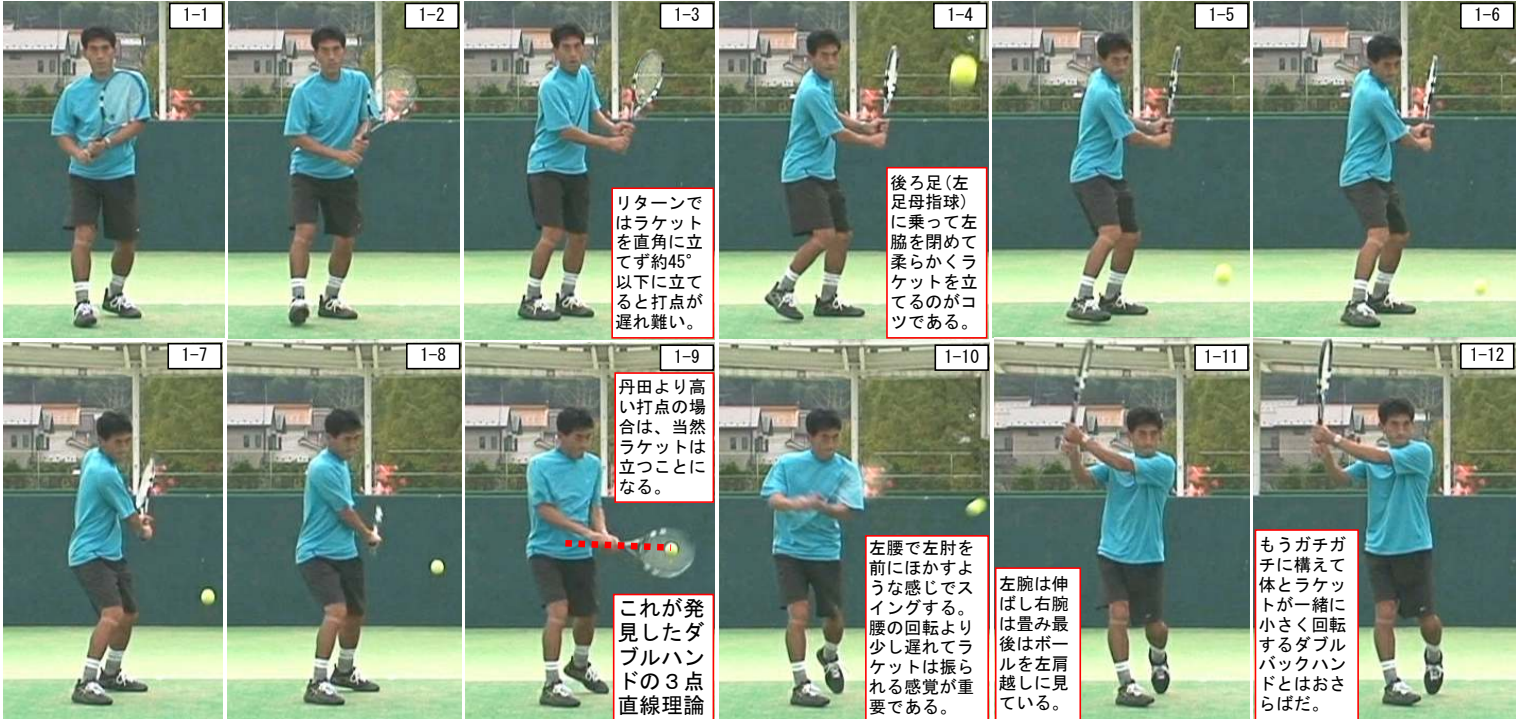
実践で絶対入る最新ゆるダブルバックハンドストロークとその3点直線理論を完成しました!

ダブルバックハンド暦約33年、色々なスタイルを試しました。コナーズ流から始まり、そのヒントを経て約25年前にダブルバックハンドスライスで勝つテニスの切っ掛けとなったが、約10年前にパッシング等で限界を感じアガシのような幾らでも強烈に入るダブルバックハンドが打ちたくなり長年追求したが、あれだけ左肘をピンと伸ばしながら直線運動の中に強烈なインパクトを構築するのはとても難しいことが解り、最近ではダブルハンドでも力を抜く方向に軌道修正し、グリップも昨年のゆるテニス打法の理論の中では、ダブルバックハンドは右手も左手もフォアハンドのように厚いグリップ(ラケットの又が人差し指と親指の又と同じラインになる又又グリップ)で支えるように薦めておりました。しかし、面が厚過ぎると打点が食い込まれた時に簡単にネットミスが発生することから考え直し、実践で打点が遅れても絶対入るスピンの効いたボールで、フォアハンドのように出来るだけ楽に気持ち良く打てて、安全・安心・安定したダブルバックハンドストロークがないだろうかと思案錯誤しながら日夜研究し、遂に現在ベストな両手の支え方と手首の捻らせ方とスイング方法、そしてダブルハンドの最新3点直線理論も発見できましたので、以下のイラストや何時も連続写真で紹介しましよ。

ダブルバックハンドのグリップの支え方
以前(2010年の行事結果の理論頁に記載した)ゆるテニス打法の中でダブルバックハンドのグリップを整えました。両手共厚いグリップで支え脱力して何百回も打つと右手の又部がよじれ、グリップが空回りしてその周辺が痛くなることや、打点が遅れた時のリカバリーで後ろで良い面が作り難い(ストライクゾーン)の奥行きが少ないことを反省材料に改善し、今回は絶対入るダブルバックハンドグリップの支え方を右のイラストで紹介しましよ。



スイング(インパクト)の中での両腕の動きと意識革命
最近の一般的なダブルバックハンド理論は、左手は左効きのフォアハンドの気持ちでスイングし、右手はコンチネンタルで軽く支え殆ど力を入れず、非常事態の時は片手のスライスで返球する手法を数年前まで私も指導しておりました。しかし最新理論は、右効きの選手が左効きの気持ちには中々慣れないので左手はとにかく写真1-11のように左腰の遠心力を利用して惰性で肘を伸ばし脇を前に開ける事で柔らかく手首を前に移動し、右腕はシングルハンドでスピンを打つ感覚で、右腰に右肘を引付けながら最後は写真1-11、2-8のようにラケットヘッドを立てる意識が必要だ。



ダブルバックハンドの下半身と上半身の段取り(3点直線理論)
今後の理想のスタンスは、フォアと同じ45°のセミオープンですが上の写真(1-6)では約20°のセミオープンとなっており、写真1-3、2-1のように前足(母指球)で捻りながら写真1-5(2-2も同様)で後ろ足(母指球)に体重を預け、打つ時(写真1-9、2-5)に後ろ足(母指球)で前斜め上に蹴りながら前足に移るフットワークを披露しております。その足からの捻り戻しが少し遅れて腰(体軸)の回転力と両肩の入れ替え運動と合体した体幹遠心力が脇を閉めていた左腕に伝わりコンパクトなインパクトとなります。この時に写真1-9の赤点線で記したような3点(ボール、手首、おへその少し下部の丹田)が直線となっていることを発見し、これをダブルバックハンドの3点直線理論と命名しました。打点が写真2-5のように前足(右足つま先)の位置であれば最高だ。

ラケットを柔らかく立てて構えナイキマークでスイング
ラケットを立てて構えなければ理想のゆるテニス打法にはならない。立てて構えても一旦落として待てばスイングが止まり、再び力でラケットを加速させると面がうねる可能性が有りです。よく野球やゴルフのスイングと比較されるが、特に連続写真では段取りの始めるタイミングと完了が速いと思います。写真1-5、2-2で構えた形は、面が体幹面と同じ向きで頭の後ろまで引いておらず、そこから2度引きもせず一気にラケットヘッドは落下し(地面と並行レベルまで落ちて)捻りながら前方に押し出され、写真1-11、2-7でナイキマークスイングを完了し最後は両肩が約180°入れ替わっている。

