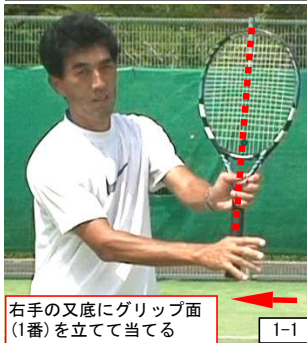
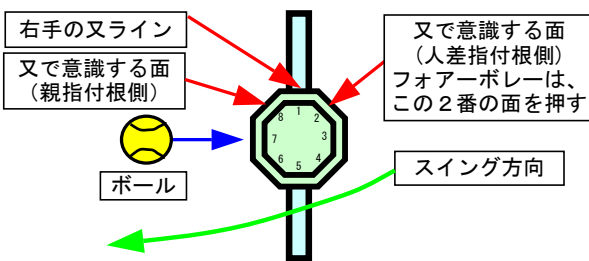


実践でも「絶対入る、ゆるフオーハンドボレー」が完成しましたので紹介します。(その1)

約40年前中学時代に軟式テニスで後衛でありましたので硬式のボレーは大変苦労しました。約25年かけて自分なりのボレーを完成したつもりで約5年前までは、フオーは少し厚く握り、バックはコンチネンタルグリップでグリップチェンジをしていました。しかし時間の無い時は、グリップチェンジが間に合わずバックボレーが薄い面で打ってしまい、しょぼいボレーになることがありました。数年前に大滝コーチから色々なアドバイスを頂き、フオーもバックもコンチネンタルのワングリップで柔らかくラケットを立てて支えることに改善すると共に、体軸を意識した最新脱力・解放ボレーを学び直し、遂に『絶対入るゆるフオーハンドボレー』を構築しましたので、何時もの連続写真と解説で色々な理論や意識やコツを紹介しましょう。

手首を傷めず疲れないが絶対入る、ゆるボレーのコンチネンタル風グリップの支え方

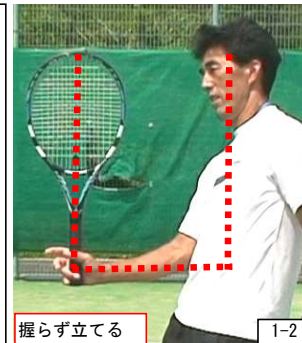
以前(2010年の行事結果の理論頁に記載した)ゆるフオーハンドボレーの箇所で紹介しておりますが、グリップの支え方は、ボールが飛んでくる面の反対面(右のイラストの3番の面)を殆ど握ったり、押したり、意識をしたりしないのが特徴です。従ってバックボレーの時でも、7番の面は余り意識したり親指で押さえ込んだりしないのです。その代わりに1番の面を右手の人差し指と親指の間の又底に当てがい、ラケットを立てて2番の面を人差し指の付根部分で意識し(バックの場合は親指の付根で8番の面を意識し)圧力を与えたりするのです。このように薬指以外の指先を使用しないので、ラケットがすっぽ抜けないように薬指をグリップエンド付近に巻き付けて薬指の第2関節が5番の面になれば、ゆるゆるボレーの支え方の出来上がりです。全く左右対称的なグリップの支え方ですので、グリップチェンジの時間や不安感が無いのでその分、面作りの時間的な余裕と手首のリラックス感が生まれる。



1-1 右手の又底にグリップ面(1番)を立てて当てる

ゆるボレーを行う前の構えの意識革命(右効きの場合)

左写真のようにゆるボレーの構えは、左手でラケットの幹部を支え、体の中心の前で地面と垂直になるように立てると同時に、開けた右手の又部にテーンとイラストのグリップの1番の面を当てることから始まる。握るのは左手のみで、右手は殆ど握らない。ラケットを立てると手首が痛い特に女性によく言われる。グリップを握るとラケットを立てるのが痛くなり、最初からラケットヘッドを手首と約45°の角度で寝かせて構える選手が殆どである。ストロークでもラケットヘッドを約45°落とせと言っても握っているの、垂らして3点直線理論にするのが痛いと言われる。グリップを強く握らなければボレーでもストロークでもラケットの重みを生かし、手首を自然に撓らせて厚く良い当たりで打つことができる。柔らかく垂直にラケットを立てるのが絶対入るゆるボレーの構えの流儀である。



1-2 握らず立てる

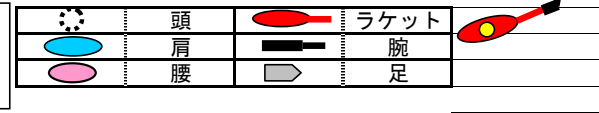
フオーボレーの構え

フオーボレーの構えは、左写真のようにラケットの軸(垂直)と腕(水平)と体軸(垂直)の関係が赤点線のようになっているのが流儀である。そして右手は薬指のみで軽く握っている。この形を保持したまま体幹を約45~60°捻ればラケット面は相手に対しフラットな良い面となる。

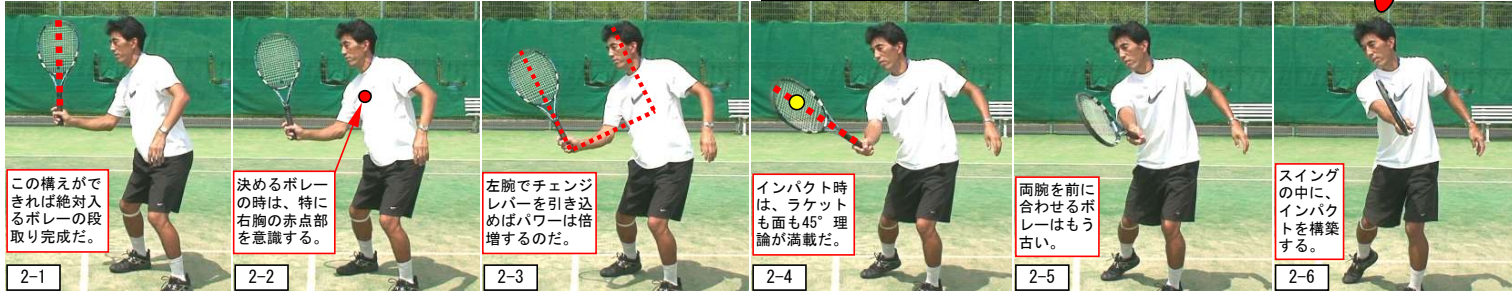


フオーボレーの素振り

まず正面から見た素振りの写真とその時毎に上から見た頭、肩、腰、ラケット、腕、足の位置関係をイラストで表現しました。各部の捻りが良く解ります。



下の写真とリンクしたこの上から見たイメージはためになる。



2-1 この構えができれば絶対入るボレーの股取り完成だ。

2-2 決めるボレーの時は、特に右胸の赤点部を意識する。

2-3 左腕でチェンジレバーを引き込めばパワーは倍増するのだ。

2-4 インパクト時は、ラケットも面も45°理論が満載だ。

2-5 両腕を前に合わせるボレーはもう古い。

2-6 スイングの中に、インパクトを構築する。

ラケット面を目のレベルの横位置でフラットにして地面と垂直に立てて、腰45°、肩60°捻って後ろ足に体重を預けて構えている。腰と肩の間で約15°の捻りが発生しているのがポイントです。

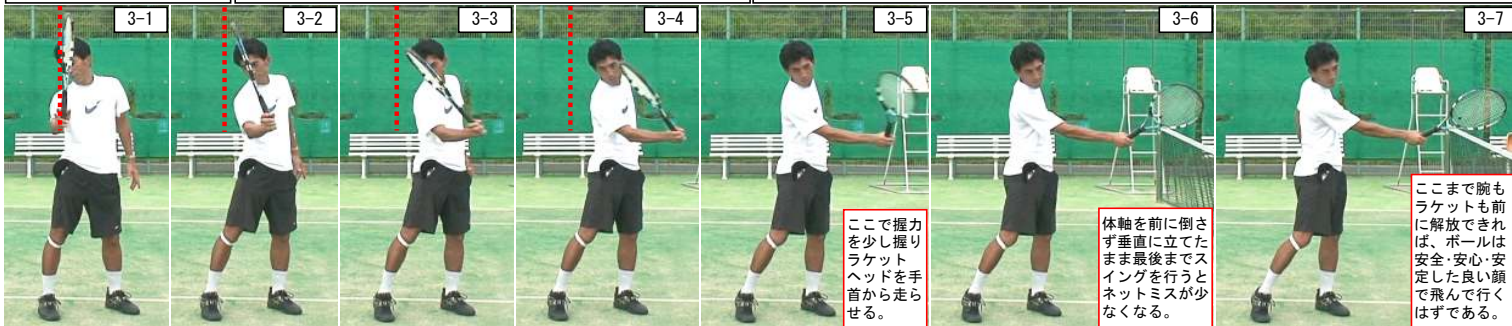
体軸が解かれて腰45°、肩45°になり、手首が撓りながら前への移動によりラケットヘッドは少し後ろに倒れながら手首で引っ張られ、後ろ足から前足に体重を移動している。左手はマニュアルレバーをローからセカンドに入れるようなイメージで、左腕を手前に引き込む操作がポイント。体軸と腕とラケットがコの字を上向きにした状態を保持し、右肘を前に伸ばすと同時に脇も前に広げて行くことでフラットな良い面を前方に移動させている。

ラケットを何故フラットな面で垂直に立てるか? 上写真2-4のインパクトの形が軸も面も約45°に倒れていることで解ると思いますが、ラケット面がインパクトのレベルよりも高い位置に構えて、そこからラケットが斜め前に落ちて倒れる勢いと、手首が前に移動してそれに遅れてフラットなラケット面が撓って約45°のスライス面になる勢いを利用すると、切れるスライスボールを楽にベースライン深くに送ることができるのです。(その手首の撓りの理論は、下の連続写真で紹介いたします) また、腰の解きが正面で止まり、肩の解きが更に約20°まで回転して、左腕が斜め後ろまで引張り込んで、最後はラケットも手首も体の中心の前方で伸びきっているのがポイントです。

ここで腕もラケットも前には解放できれば、ボールは安全・安心・安定した良い頭で飛んで行くはずである。

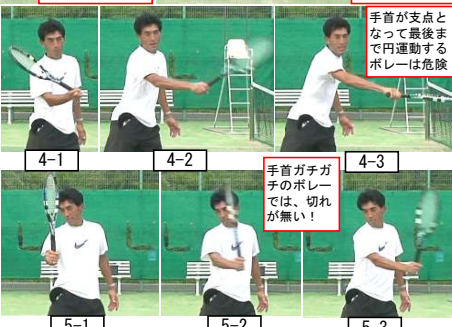
ここで握力を少し握りラケットヘッドを手首から走らせる。

体軸を前に倒さず垂直に立てたまま最後までスイングを行うとネットミスが少なくなる。



フオーボレーのラケット(手首)の撓りのスイング理論を紹介いたします。(手首のフライングスタート術)

フオーハンドストロークでもダブルバックハンドでも撓りの理論を紹介しましたが、ボレーも同じでグリップを握らず柔らかくラケットを立てて体軸と手首が前に移動すると、上の写真(3-1~4)のようにラケットを撓らすことが出来ます。多くの選手は、本能的に写真4-1~3のよう一度後ろにラケットを寝かせてから手首のスナッピング力で円運動させて2度引きのタイミングで打ってしまうが(パンチボレーと言っている)これは撓りの理論とは全く異なり、ボールが飛び過ぎたりネットしたりします。また逆に写真5-1~3のように腕力が有る選手が、がちがちに手首を固めて並行直線移動スイングしても、ボールとガットとの接触時間が意外と短くなり、ボールを押せず飛距離がしょぼくなったりスライスが掛からなかったりする。ムチのように往復運動するのは無く、上写真の赤点線の位置からラケットは後ろには行かず、倒れながら前に(グリップエンドの方向に)引っ張られているのが解ります。この撓り運動でラケット面は程好く約45°のスライス面になり、ボールとガットとの接触時間が長くなり、ガットで受けて運びながらボールの外側の斜め約45°の面を削るようにスイングが行われるのが絶対入るゆるボレーのコツです。手首がフライングスタートをすることでラケットヘッドが出遅れながら引っ張られて行く現象です。



4-1 手首が支点となって最後まで円運動するボレーは危険

4-2 4-3 手首がガチガチのボレーでは、切れが無い!