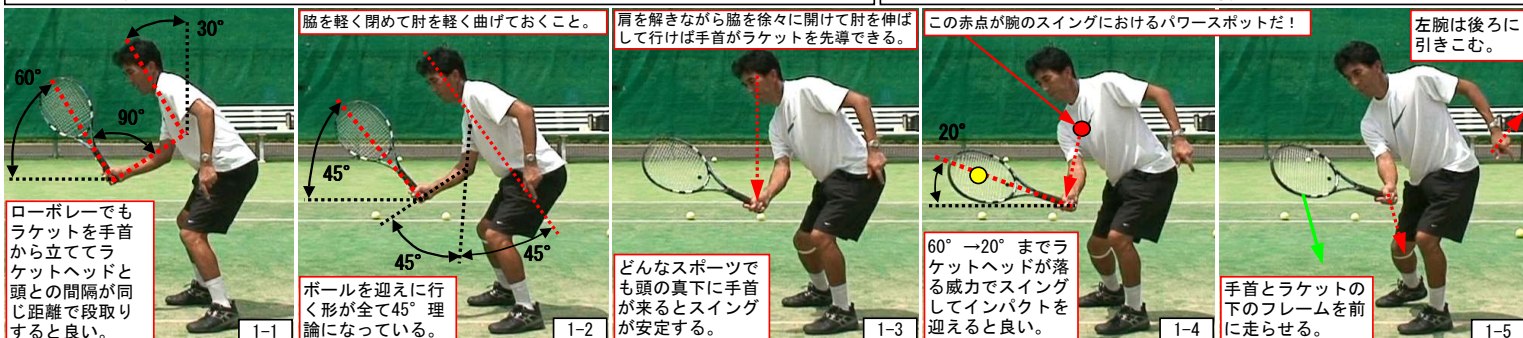


実践でも「絶対入る、ゆるフォアハンドボレー」が完成しましたので紹介します。(その3)

絶対入るゆるフォアハンドボレー(その2)では、ミドルロングボレーでの実践での理想的なスタイルを紹介しました。私は体に似合わず意外と体を小さくするのが苦にならないので、(その3)ではテニスで最も大切な頭(目線)を低くしてボールを下から見る気持ち(姿勢)での、ゆるフォアハンドローボレーとネット際でポイントを決める時によく使う、スイングを最小限にしてボールをガットで受けて削る技術を要するアングルフォアボレーの連続写真を以下に紹介し、イメージと理論とつづを紹介しましょう。今度と全く違うゆるやかで安定したローボレーの感覚が皆様には伝われば幸いです。

ゆるフォアハンドローボレーの素振りを前から見て(基本は全て同じ段取りから)
腰から下のボールをボレーする時は、写真1-1~2のように背筋を曲げず腰を折ることにより赤点線のコの字上向き状態(コップ)がそのまま約60°に傾けて準備するのが基本です。そして膝を曲げることで更に目線とラケット面を下げる事ができ、右腕とラケット軸との角度は90°に保っているでラケットを常に垂直に立てている気持ちで段取りしている。写真1-1を頭上から見ると体幹と右腕とのなす角度を約90°にセットし体幹を約90°捻っているので右手首を後ろに折らなくてもフラットな面となる。

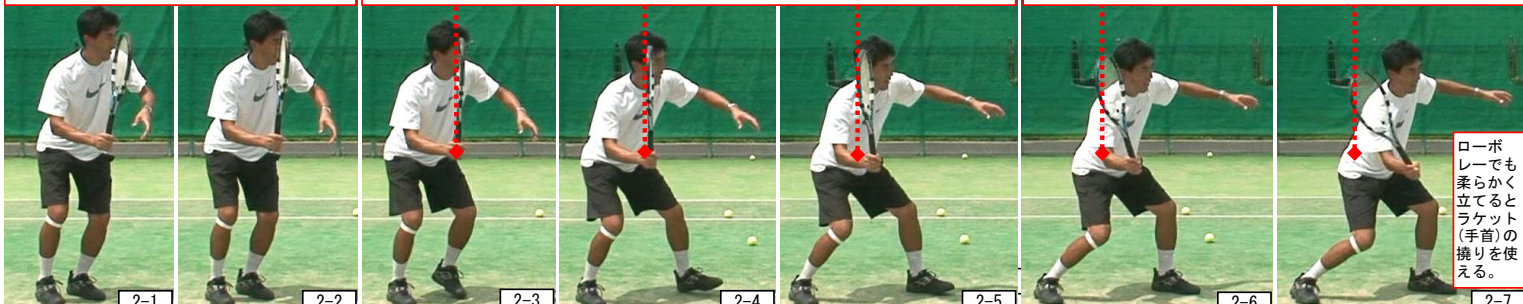
インパクトのイメージが写真1-4ですが、ラケット軸が写真1-1で60°であったのがここでは約20°に傾けられている。このようにラケットヘッドを斜め前に倒して行くことでラケットの重さを利用してスイングスピードを楽に上げるのが、ゆるローボレーでもボールを遠く飛ばす秘訣です。右腕の脇を前に開けて右肘を伸ばして、右手首とラケットの下のフレームをボールの下に潜り込ませて行くスイング操作がネットしないコツ。



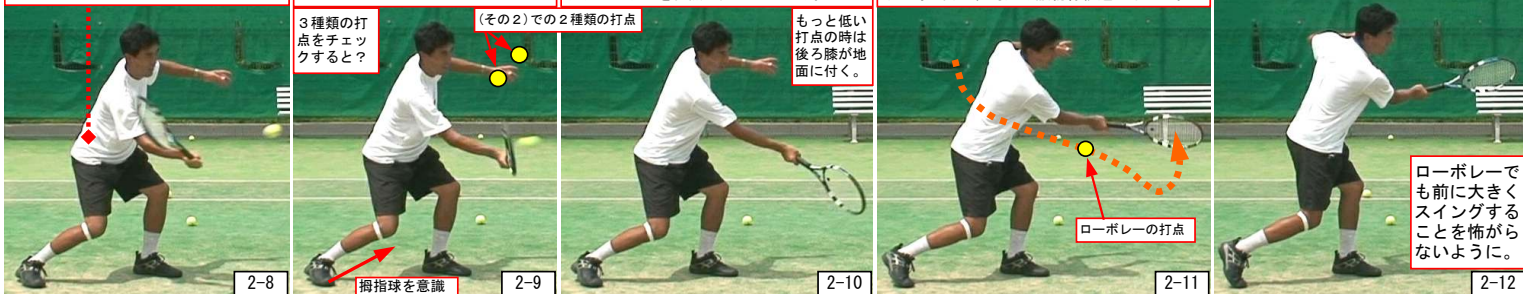
約30年前に大阪城ホールの特設コートでマッケンロー対ノアの試合を始めて生で見た。マッケンローのボレー練習でローボレーを目線を下げずに、とても良い加減に面だけ作って緩いガットのトランポリン現象と独特の脱力ボディアクションで、時にはボールを拾いながらも意図も簡単にボールを深い所に返球していたのはびっくり覚えている。今から思うとハンド・アイ・コーディネーションがとても優れていたであろう。一般人がそのマッケンローの格好だけを真似しても上手いかならないのは当然だった。

ゆるフォアハンドローボレーでネットから離れた箇所から深く返す技術
一般人でも実践可能な目線を下げた、絶対入るゆるフォアハンドローボレーを以下の連続写真で紹介しします。ローボレーと言うと、手首から下にラケットを落としてしまい、ボールを切ってネットしたり、薄いラケット面を速く下にセットし過ぎてボールを浮かせてしまう選手が多いと思いますが、写真2-9のようにインパクト時に腰を横に曲げることでラケットの倒れ方とインパクトの高さをボールに合わせて低くしているだけで、意識やスイング操作は(その2)の目線を下げたミドルボレーで紹介した理論と同じ事を行っています。従ってインパクトの面も同じように厚い面でボールを潰してスイングして送っています。従って写真2-11のラケット軌道もインパクト前後では滑らかな絶対入る放物線を描いている。

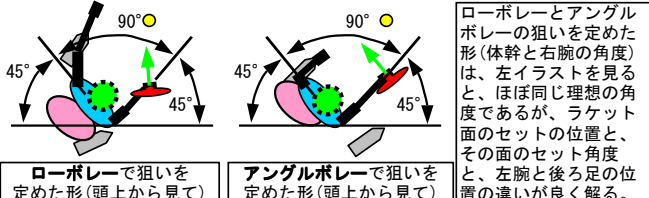
ローボレーでもまずは体幹を捻りラケットは前に立てるだけで、引かないで下さい意識が大切です。ここでも最初のラケット位置を赤点線で、手首の位置を赤四角で表示して見ましたが、手首が移動するため、その点線より後ろにはラケットヘッドが倒れていないことが解りました。この上体の形を頭上から見ると体幹が約45°捻られ、右腕が約45°斜め前にセットされているので両者のなす角度が約90°となっている。



ここでボールとラケット面のレベルが一致するが、手首は更にボールの下に潜り込ませて前に移動させている。ローボレーが最も打点前になるボレーだと思っていたが(その2)での打点と比べると必ずしもそうではない。ローボレーなので少し斜め下方向に脇を開け、肘を軽く伸ばし、手首を開放してラケットヘッドを自然に走らせている。インパクト前後では綺麗な斜め傾斜の直線軌道になると思ったが、意外と(その2)の目線を下げた時と同じ絶対入る放物線軌道となった。フィニッシュでは肩の入れ替え運動が終了し、左腕を高く引き込みながら体のバランスを取っている。



ポイントを取るためのネット際でのアングルフォアボレー(ショートクロス)
以上でローボレーでも前へのグリップ引っ張り出しスイングの中にインパクトを構築すれば安心・安定・安全なボレーとなる事が解って戴いたと思います。最後は今までは対照的な殆どスイングしない、ゆるアングルフォアボレーを以下の連続写真で紹介しましょう。実践ではサーブやアプローショットでサービスライン付近のネットに近づいてローボレー(ロング)を行い、更にネットに詰めてミドルボレー(ロング)で相手のバック側に追込んで、最後に写真3-4のようにネット手前約1mまで近づいてアングルボレーで決めれば理想的なネットプレーでのポイントの取り方となる。



アングルボレーは必ずネットにべたずめる。ラケットを垂直に立てて面を約45°にセットする。(理想の段取り) インパクト前後では、軽くグリップを握り、ラケットを少し倒すだけ。アングルフィニッシュ!

