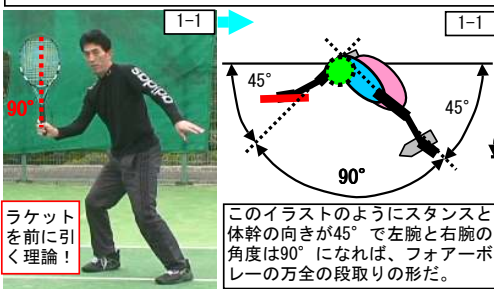


実践でも「絶対入る、ゆるフォアハンドボレー」が完成しましたので紹介します。(その4)

ゆるい操作というのは、最近になって色々なスポーツに良いことが解り流用され体にも良いことが確認されているようです。偶然私も約2年前にゆるテニス打法という言葉を開発し、進化させ辿り着いた結論は『手首を柔らかくしたまま如何にそれを移動し自然現象的にシングした中にインパクトを構築できるか』と言うことに尽きます。今までゆるフォアハンドとしてストロークもボレーも特に形や理論で細かく拘ってききましたが、それは何故かと言うと色々な持ち方で色々なシングと色々な打点で誰でもそこそこ打てるようになるが、何時も常に色々な不安感があるのがフォアハンドなのです。日によっても調子が良い日も有れば、朝一番では何時もボールが何処行くか解らない選手が結構おられます。ベテラン選手やコーチでも同じポイントに10球打てと言われて、自信を持ってゆるい手首で柔らかくシングして確実に打てる選手は少ないと思います。しかし、それを可能にするゆるフォアのストロークもボレーも共通した理論(フェデラーとジョコビッチの良い所取りした形)を発見しましたので以下の写真とイラストで紹介いたします。



ラケットを前に引く理論!

このイラストのようにスタンスと体幹の向きが45°で左腕と右腕の角度は90°になれば、フォアボレーの万全の段取りの形だ。

フォアボレー段取りの形 写真1-1を頭上から見たイラスト



45°の4点コノ字理論

後ろ足指球の威力も共通項目。

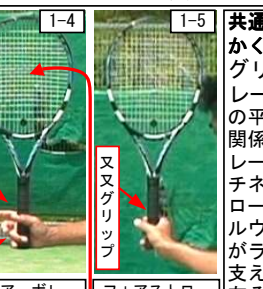
インパクト直前の形



水平

薬指が命

インパクト直後の形



コンテナルでグリップ

又又グリップ

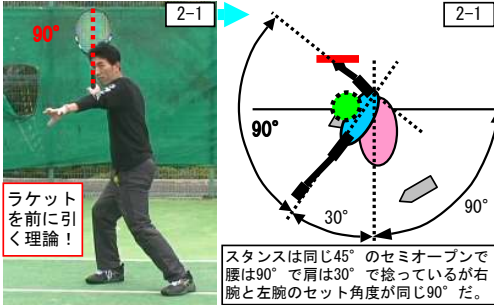
フォアボレーで立てた形

共通点(3) ラケットを柔らかく垂直に立てる
グリップの支え方は、ボレーとストロークでは手の平の又とラケット面との関係が調度90°異なり、ボレーは写真1-4のようにコンテナルで支え、ストロークは写真1-5のようにフルウエスタンで手の平の又がラケットの又と合致する支え方となり両者の違いがあるが、手の平の又と薬指との間で柔らかくラケットをサポートして垂直に立てて、フラットな面が綺麗にこちちを向いているのは両者共通である。打球面は、当然ボレーはこちらを向いている面が打球面で、ストロークは壁側が打球面となるがこれもシンプルで解り易い共通した理論である。

共通点(1) 段取りで体幹(胸板)と右腕との角度が約90°
ボレーとストロークのイラスト1-1と2-1から解るように、頭上から見て体幹(胸板)と右腕の角度(左腕と右腕との開き角度)が両者共約90°で構えてラケットをその位置で立ててセットしているのを発見しました。これが大滝コーチに伝授して戴いたラケットを前に引くという理論だと確信しました。スタンスは45°半身と同じセミオープンですがボレーはノーバウンドで全ての時間が短いので体幹を約45°捻っています。しかしストロークはワンバウンドする時間があるので腰が90°捻り、更に肩が約30°捻って十分な体勢で構えることができると言う違いはありますが、ラケットを地面と垂直に立てている位置はボレーもストロークも余り変わらない頭の近くのボールの到達ライン近くでセットしているのです。

共通点(2) 腕力とラケットの重さの落差を利用する(自然現象シング)
ゆるテニス打法の原理は、力の落差と重力の落差を利用することでボールを飛ばすのに楽差が出てくるのです。ボレーでは写真1-1のようにラケットを垂直に立てて高い所にセットしてボールの高さや飛距離に合わせてそれを写真1-2のように約45°倒して狙いを定め写真1-3までの間でインパクトを迎えると4~5時の方向のスライスのかかった安定感の有る楽に飛ばせるボレーとなります。ストロークも同じで写真2-1で垂直にラケットを高くセットしておき膝~腰のレベルのボールであれば写真2-2のように約45°の角度でラケットが落ちて自然に3点直線理論となりながらインパクトを迎え、写真2-3の水平レベルになる間にボールを潰して(10~11時の方向)のドライブをかけ送り出すのです。従ってボレー(逆回転)は上45°から水平までのシングの間でインパクトを設け握力の落差も与え、ストローク(順回転)は下45°から水平までのシングの間でインパクトを構築し腕力の落差も与えれば、メリハリが有るが不安感の無いゆる打法となる。

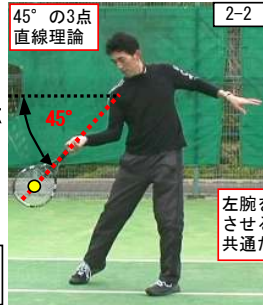
ゆる理論で打つと1-4のようにガットが山形になるのが面白い。
フォロースルーは時間が有るストロークでは写真2-4~5のように徐々に45°に立って更に90°となり最終的には水平となり左腕に納まる。



ラケットを前に引く理論!

スタンスは同じ45°のセミオープンで腰は90°で肩は30°で捻っているが右腕と左腕のセット角度が同じ90°だ。

フォアハンドの段取りの形 写真2-1を頭上から見たイラスト



45°の3点直線理論

左腕を躍動させるのも共通だ。

インパクト直前の形



水平

脇を開けるとボールを速くへ正確に飛ばせるのも同じだ。

インパクト直後の形



45°

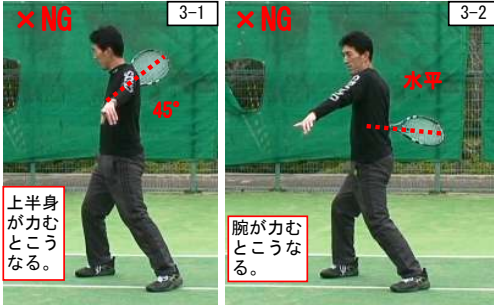
脱力すればこんな風にならラケットが立つ。

フォロースルー途中の形



90°

フォロースルー終盤の形



上半身が力むとこうなる。

腕が力むとこうなる。

×NG 3-1



力むとナイキマークシングにならない。

手首が力むとこうなる。

×NG 3-2



ラケットの重さを利用しないとうなる。

ラケットの重さを利用しないとうなる。

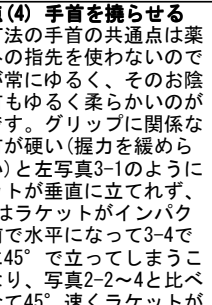
×NG 3-3



ラケットの重さを利用しないとうなる。

ラケットの重さを利用しないとうなる。

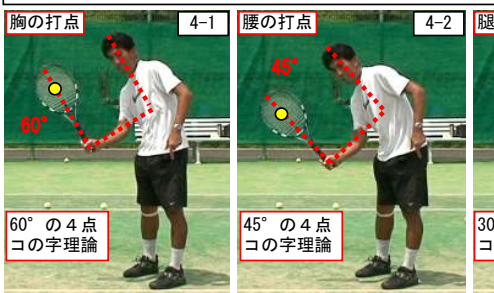
×NG 3-4



ラケットの重さを利用しないとうなる。

×NG 3-5

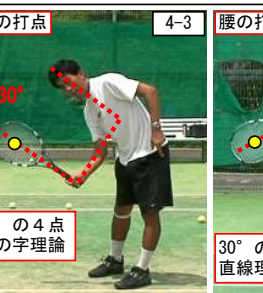
共通点(4) 手首を構らせる
ゆる打法の手首の共通点は薬指以外の指先を使わないので握力が常にゆるく、そのお陰で手首もゆるく柔らかいのが特長です。グリップに関係なく手首が硬い(握力を緩められない)と左写真3-1のようにラケットが垂直に立てず、3-3ではラケットがインパクト直前で水平になって3-4では既に45°で立ってしまうことになり、写真2-2~4と比べると全て45°速くラケットが立ち上がるシングとなり、ラケットヘッドが手首よりも先に出て行き、ボールに回転が掛かり過ぎて、ボールを柔らかく潰して送り出すことができなくなる。手首をしなやかに滑らかに走らせる(移動させる)のがボレーもストロークもサーブもリターンも共通したゆる理論である。



60°の4点コノ字理論

60°の4点コノ字理論

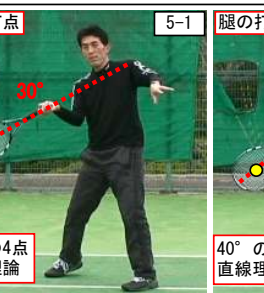
胸の打点 4-1



45°の4点コノ字理論

45°の4点コノ字理論

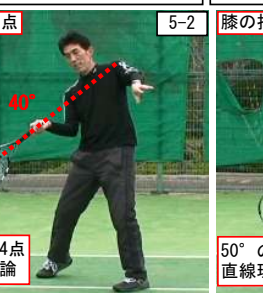
腰の打点 4-2



30°の4点コノ字理論

30°の4点コノ字理論

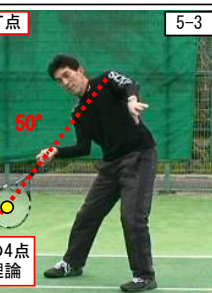
腿の打点 4-3



30°の4点直線理論

30°の4点直線理論

腰の打点 5-1



40°の4点直線理論

腿の打点 5-2



50°の4点直線理論

膝の打点 5-3

共通点(5) 上半身の形を保持したままボールの高低レベルに合わせてくれる。
(その3)の復習になりますが、ボレーでは上写真4-1~3の赤点線のように頭と溝打と手首とボールがコの字(4点コノ字理論)の形を保持したまま腰の折る角度を調整するだけで、色々なレベル(胸~膝まで)のボールに対応できるので、絶対入るフォアハンドには必須の流儀である。体軸を立ててコマやデンデン太鼓のような気持ちで横振りする理論があるが、ボールのレベルに対応し難いので、軸が折れるデンデン太鼓だと思えば理解できる。