

# 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5)

昔一般人には難しいスポーツをしようということで修道院で考案されたのがテニスの起源らしい。だから一般人には難しいのは当たり前だ。最初は手の平でボールのような物を打っていたが、その後『手首』と言う意味のラケットが開発されて、更に難しく奥が深い面白い球技となりながら世界的に普及した。従って手首の使い方がラケットを支配すると言っても過言では無い。安定した不安感の無い手首の使い方は、どうしたら良いか。その鍵は、一言で言えばインパクト直後までラケット面を手首で引っ張る操作が出来るか否か。大工道具の“かん”でも“のこぎり”でも日本製は引っ張る操作で安定した繊細な切れ味を生み出します。引くのこぎりを上手く使いこなせれば、力の落差(メリハリ)を利用できるようになり更に気持ち良く効率良く切れれます。一方押す操作の米国製ノコギリは、たわんだり折れたりする不安感が常に存在します。だから最近では日本製が見直されているようです。ラケットも同じでグリップを柔らかくして色んな肩や脇や肘の運動で手首を移動してスイングすると、ラケット面は引っ張り出されることになり面が安定し自分のボールとして受けて投げるかのような、繊細なコントロールと正確な弾道と飛距離が可能となります。しかし、グリップを強く握り締めて手首を移動せずに支点となってラケット面を円運動させた途端に、手首はラケット面を押す操作となりインパクトで面がうねったり、しゃくったり、こねたり、暴走したりしてボールと喧嘩することになりミスが発生します。最近ジョコビッチのスイングでラケットがぐにやぐにやになっているように見ると言われる。それが正しくラケットを引っ張り出して最後にラケットヘッドが出て行くスイングとなっているからです。絶対入る(その5)では、その引っ張る操作のフォアハンドスライスストロークと、逆にラケットヘッドを押し上げる操作のフォアハンドハーフボレーの連続写真を紹介しましょう。

## ゆるフォアハンドスライスショット(上から斜め下前方方向にラケットを引っ張り出す操作で安定したスライスショットを生む)



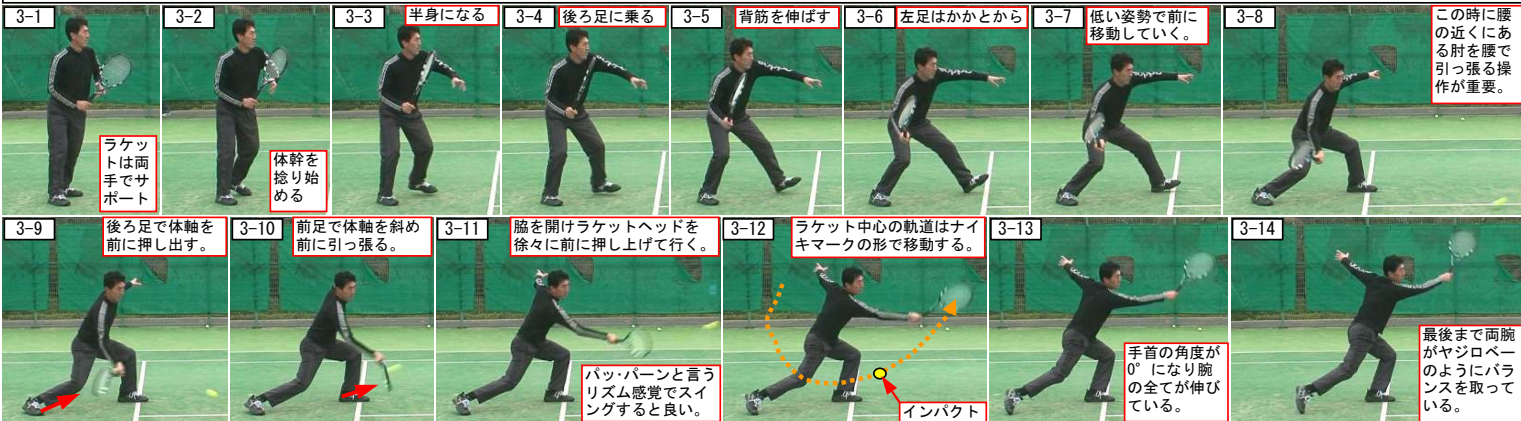
**横から見たスライスショット**  
 ワンバウンドしたボールをフォアボレー感覚でスライス回転を掛けて前に踏み込みながらアプローチしてネットにつめるのに良く使うショットです。写真1-4~5を見るとボレーよりも少し頭の後ろにラケットを引いているようですが、写真1-1でセットしたラケットライン(赤点線)よりも体軸が前に移動しているだけでラケットは後ろには引いていないのです。そのお陰で写真1-5のように手首がフライングスタート理論でラケットヘッドが倒れながら引っ張られて不安感の無い安定したインパクトを迎えています。写真1-1~1-9までのラケット面のスイングの軌跡を写真1-9にオレンジ色の点線→で描くとインパクト前後では手首と肘と脇の伸ばし運動と肩の入れ替え運動のお陰で綺麗な約25°傾斜直線となっている。

**後ろから見たスライスショット**  
 写真2-1~3のように後ろから見るとラケットが約80°に立ててセットし、そこから写真2-6のインパクトで15°まで一気に倒して時計の文字盤で表すと5時半の方向のスライス回転をボールに与えて相手コートに深く送り込んでいます。右腕のスイングを分析すると以下の操作に分類できます。①両腕を前で合わせる操作。(実際は左腕は後ろに引き込まれますが)②上から下に引っ張る操作。③肘と手首を伸ばして行く操作。④脇を前に開けて行く操作。この4つの操作を同時に柔らかく行いながらラケットの落差と握力の落差を上手く活用しています。

**フォアボレー感覚でアプローチショットを打ってネットにつめる。**  
 サービスラインを基準としてそれより短かいボールが返ってくれば、迷わず上写真のようにボレーのグリップに支え直してラケットを耳横に立てて構え、足でボールを迎えに行きながら、ボールを受けて運ぶような感覚でストレートに深くアプローチショットを打ってネットにつめる相手プレッシャーを与えるポイントが転がり込んで来る確立が高くなる。この時に3本の内1本で良い理論が生まれる。

**3本に1本の理論(アプローチショットからネットポイントを取る確立)**  
 ストレートにアプローチショットを送り、相手にプレッシャーを与えることが出来れば、ボレー等で決めるポイントの確立は1/3が良いという理論です。以前にも紹介しましたが、相手にプレッシャーを与えてお陰で、相手は1/3本はネットミスかサイドアウトかバックアウトのようなミスをしてくれる。最後の1/3本は気持ち良くパッシングで抜かれてもOKと言う事になり、結局こちらのポイントは2/3本となる。

## ゆるフォアハンドハーフボレー(手首の撓りや引っ張る操作は余り使わず、面を柔らかく固定しながらナイキマークの形に押して運ぶ)



**フォアボレーと同じグリップの支え方でナイキマークスイングを行う**  
 何時もようにラケットのスイートスポットのスイング軌跡を写真3-12にオレンジ色の点線→でプロットすると、通常のボレーとは違うナイキマークに近い形になった。この中で最も重要な形は、インパクト直前の写真3-9と、インパクト時の写真3-10と、インパクト直後の写真3-11である。写真3-9では、膝を十分曲げて視線を低くしつつも前のめりにならず、ボールと同じレベルにラケット面をフラット(約80°)にセットしている。

写真3-10では、上半身を低くしたまま前足の引っ張り操作と後ろ足拵指球の押し出し操作で体軸を前に移動させながら、右腕は脇を前に開けて行くことにより面が安定して押し出され、ボールを固定(左足)より前で捉えている。写真3-11では、左腕でバランスを取る操作と、両肩を入れ替える操作と右腕を更に前に開けてラケット全体が上昇する操作と、右手首を後ろ45°上45°にセットしていた形が徐々に0°に伸びて行く操作でボールを遠くに運びながら順回転が加わり絶対入るハーフボレーを完成している。