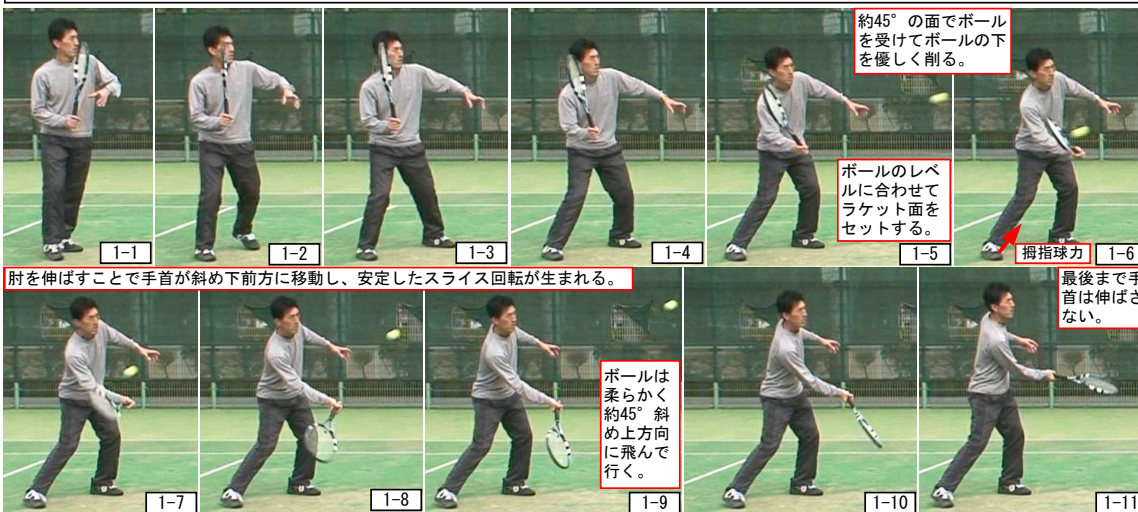


実践でも「絶対入る、ゆるフォアハンドボレー」が完成しましたので紹介します。(その6)

フォアボレーに拘って(その6)まで来ましたが、ここでは特にベテラン選手がネット際で使うドロップボレーについて探求していきましょう。約28年前に日本板ガラス(舞鶴工場)に配属されて来た廣田選手が練習中に現在のプロの試合や練習でも見たことの無い、究極のバックハンドドロップボレーを打って楽しんでおられたのを思い出す。廣田選手は昭和59年に舞鶴トーナメント大会で単・複優勝されたが、その時に組まれていた今の林会長とストロークとボレーの練習中に林選手のネットすれすれの速い突き玉を廣田選手がバックハンドボレーで意図も簡単に強烈な逆スピンをかけてネット際約1mの所に落とし、その弾んだボールが逆にネットを越えて約1mネット際の自分の所に返って来てダイレクトで左手で受けるという離れ技をハードコートで何回も披露されていた。彼は他のプレーでも手首を強烈に捻らせるのが得意のようであった。そんな高度なドロップボレーは置いておいて、ここでは一般向けのゴルフで例えると短いパンカーショットのような、余り強烈な逆回転をかけず体全体で柔らかく受けてそっと投げる様にしてネット際2~3mの箇所にポトッと落とし、安全で安定したクロスと逆クロスゆるフォアハンドドロップボレーを完成しましたので、斜め前から見た連続写真で解説します。更に同じ段取りから逆クロスに長く打つフォアボレーとドロップボレーのインパクトの違いを後ろから見た連続写真で紹介しよう。

ゆるフォアハンドクロス・ドロップボレー (ラケットを立てた状態から柔らかくショートクロスにポトッと落ちるドロップボレー)



クロスドロップボレー
(その3)で紹介しましたショートクロスボレーとは異なり、手首や握力を常に柔らかく保ちながら写真1-1~3のようにラケットを立てた状態からラケットヘッドを徐々に落として行き、写真1-6のように約15°まで落として約45°の面でインパクトを迎え、ボールを受けて更にラケットヘッドを落としてアンダースピン(スライス回転)をかけて山形の軌道でボールをショートクロスのネット際で落としている。足も軽く後ろ足(右足)から前足(左足)に柔らかく踏み込みながら体全体でボールを受けて、写真1-6~7のように後ろ膝でボールを運ぶ感じが大切です。手首を支点にして急激にラケットヘッドを落とすと、回転がかり過ぎてネットに掛かったり、フレームショットになってミスに繋がります。ドロップボレーは、飽く迄も気持ちの余裕やポイントに余裕の有る時に放つショットで、苦し紛れの時に打つショットでは無い。

ゆるフォアハンド逆クロス・ドロップボレー (ラケットを立てた状態から体幹を捻り、逆クロスにポトッと落ちるドロップボレー)



逆クロスドロップボレー
逆クロスのドロップボレーは、サイドアウトしたりネットするのが怖くて打てない選手が多いと思いますが、逆クロスは例え取られても相手はサウスボレーで無ければバックハンドで拾うことになり、逆襲される可能性が低いという利点があります。逆クロスドロップのコツとしては、写真2-4~6のように体幹を約90°(クロス時は約45°)近く捻って懐を深くして打点を引付けることができる段取りをしておくことが大切です。そして写真2-10のように手首とラケットとの角度は余り変えずにインパクト前後でラケットヘッドを“フツ”と約45°までクロスドロップよりも少し沢山落とす操作が必要です。そのお陰でサイドスライス回転がかり、更にコート外側に逃げて行くドロップショットとなります。ここでは両肩を入れ替える動作や左腕の引っ張り操作は殆ど使わず、右肘を柔らかく伸ばしてラケット全体が斜め前下方向に移動させる操作が安定・安心・安全への鍵です。

ゆるフォアハンド逆クロス・ロングボレー (ラケットを立てた状態から体幹を捻り、逆クロス方向にロングボレーを打っている。)

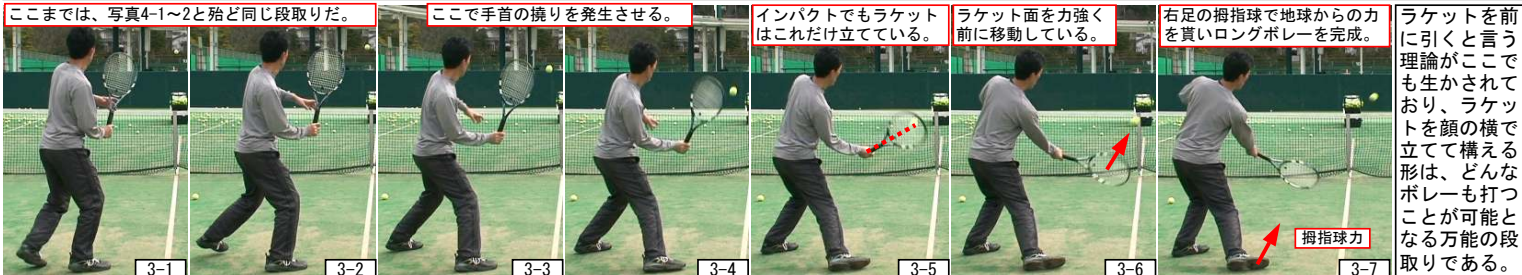


写真3-1~7は、相手のバック側(逆クロス方向)に打ったフォアボレーです。一方写真4-1~7は、逆クロスに打ったフォアのドロップボレーです。3コマ目まではラケットを立てて殆ど同じ形で段取りして、ロングボレーかドロップボレーか予測出来ない状態です。この構えが重要で相手の足を止めたり、相手の動きの逆を突くことができる間となります。最初からラケットを寝かせて面を薄くして何時でもドロップボレーが出る段取りからロングボレーを打つタイプの選手もおられるが、一般人には難しいテクニックだと思います。遂に4コマ目から少し面が異なり、写真3-4は面が厚い状態でボールを迎えているのに対し、写真4-4では少し薄い面をボールを迎えている。そしてインパクト時でも両者は少し異なり、写真3-5よりも写真4-5の方がラケットを少し寝かせる角度を大きくしています。更にインパクト直後でもラケット面の角度が異なり、写真3-6~7では打ったボールと同じ低い軌道方向に向けているのに対し、写真4-6では山形ボールの軌道と同じ右側の斜め上方向に向けています。

ゆるフォアハンド逆クロス・ドロップボレー (ラケットを立てた状態から体幹を捻り、逆クロス方向にドロップボレーを打っている。)

