

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7)

(その7)では、取って置きの相対性理論を利用したボレー(以下“相対性ボレー”と記す。)を紹介しましょう。私は、昔からどんな事でも先人に教えて貰った”ためになる技術”は忘れないことしております。約25年前に有吉選手が一般で舞鶴市トップの時に、京都府選手権大会等のレベルの高い大会に出場され、そのお土産としてどれとれの最新テニス技術を持ち帰って教えてくれる時期がありました。その中で今回紹介する相対性ボレーは、現在の技術で言うジャックナイフの原理を少し利用したボレーです。ジャンプはしないが軸足を後ろに蹴りその反力を腕やラケットが前に鋭くスイングされる技術で、調度ボウリングでボールを投げる時に右効きならば右足を左足の後ろ側に伸ばしながら交差させて、下半身のバランスを取りながら右腰が前に回転させずに逆に右回転するような気持ちで腰が止まり、その反動を利用して右腕を大きく振って気持ちよくストライクを出した経験が有ると思います。この理論をボレーに利用すると、コンパクトなテークバックから一気に右肘が伸び、右手首が撓りながら移動し、顔の横で立てていたラケット面が急加速するので、あまり時間が無い時でもミスの少ない攻撃的なボレーが可能となります。この相対性ボレーを伝授して戴いた事は、目から鱗でフォアボレーもバックボレーも後ろ足を交差捻りして、毎日素振りしたものです。その地道な素振りのおかげで、今でもこのスイング操作が体に染込んでいます。ここではその相対性ボレーに最新理論の左腕を後ろに引き込む操作もプラスして、更に鋭くキレの有るボレーを連続写真で紹介し解説します。

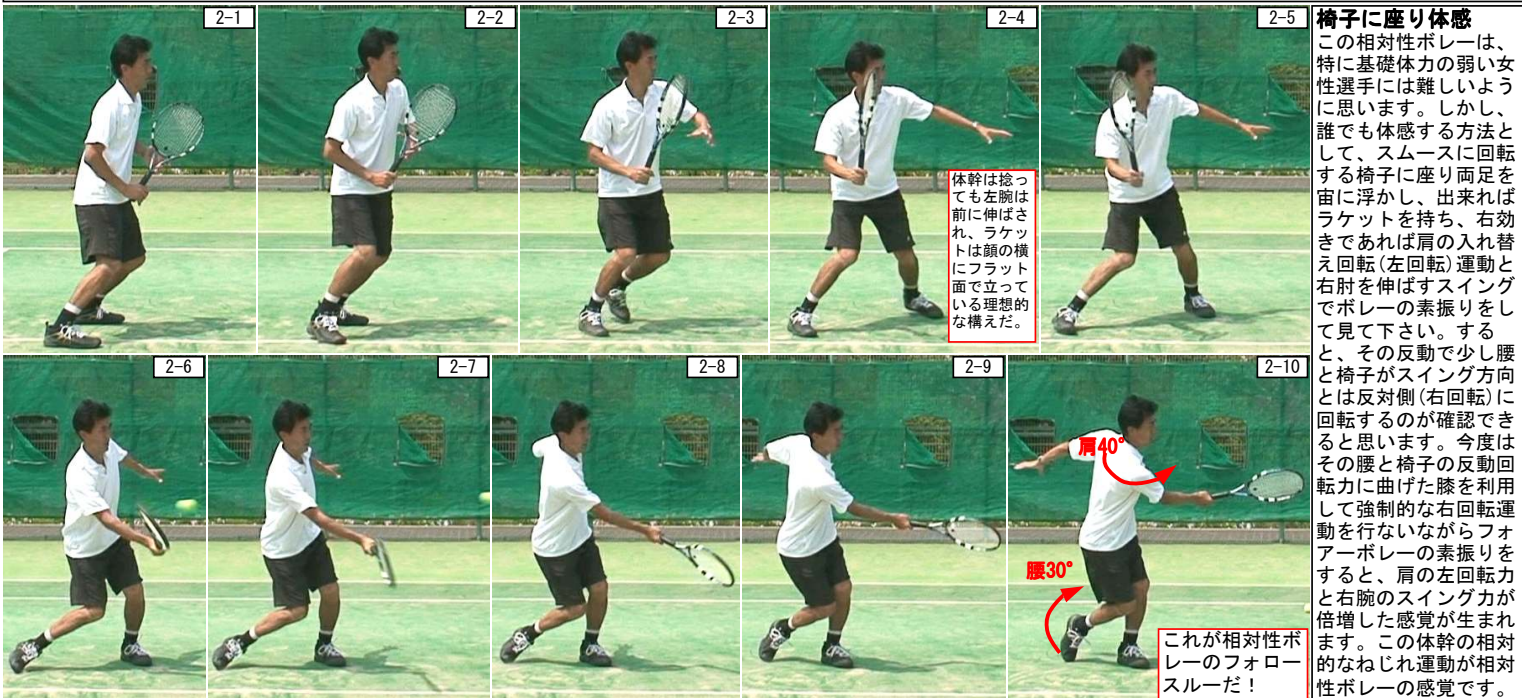
1. 上半身と下半身の相対性理論の運動操作によるクロスフォアボレー【前から撮影】その1~5までの総集編(復習)も含む



理想的な攻撃ボレー
このボレーはバックハンドでも同じように利用できます。体重移動、体幹の捻り解き運動、両腕の入れ替え運動、右手のパーからグーにする握力による手首の撓り力、右肘を伸ばす運動によりラケットをグリッPEnd方向に引っ張り出すスイングカ、ラケットの重さを利用してラケットヘッドを立てて倒す(インパクト前後で手首とラケットとの角度が約90°から約120°になる時の)位置エネルギーカ、そして腰を肩とは逆向きに回転させるような意識での後ろ足の交差蹴り力が安定した攻撃ボレーの源となっている。最も大切な段取りが写真1-4の後ろ足1本に瞬時に立てることです。

写真1-1: スプリットステップした直後の構えで、手首からラケットを約90°立てて、左手でラケットを支えて、若干バックよりにセットする。
写真1-2~3: 右足を浮かして約45°外向きに踏み直すと同時に、体幹(腰も肩)もラケットも一緒にフォアハンド側(右回転)に捻り始めている。
写真1-4: 右足1本(拇指球意識)立ち、まだラケットを左手で支えたまま約45°体幹を捻り半身になり、左足を浮かせてボールを待っている。
写真1-5: 左手でボールを指して、右手のラケットは体軸と同じように立てて、4点コの字理論を造り、既に左足は打つ方向に踏み始めている。
写真1-6: 左腕を後ろに引き込み始め、肩を解きながら、グリップをキュツと握り、右足の拇指球を引き摺りながら前にスイング始めている。
写真1-7: インパクト直後で、右足を左足の後ろ側に引き込むことで腰を解かずに肩と右腕が解かれて右腕の肘が伸びてボールを線で捉えている。
写真1-8~9: 腰が約30°捻られたまま、左腕が後ろに引き込まれて両肩が正面を向き、右腕が斜め前下に伸び右手首がおへその前に移動している。
写真1-10~11: 右足は右回転して左足と交差させて、その反作用で肩が更に左回転して右肩と右腕が鋭く前にスイングされて相対性ボレーが完成だ。

2. 上半身と下半身の相対性理論の運動操作によるクロスフォアボレー【横から撮影】その1~5までの総集編(復習)も含む



椅子に座り体感
この相対性ボレーは、特に基礎体力の弱い女性選手には難しいように思います。しかし、誰でも体感する方法として、スムーズに回転する椅子に座り両足を宙に浮かし、出来ればラケットを持ち、右効きであれば肩の入れ替え回転(左回転)運動と右肘を伸ばすスイングでボレーの素振りをして見て下さい。すると、その反動で少し腰と椅子がスイング方向とは反対側(右回転)に回転するのが確認できると思います。今度はその腰と椅子の反動回転力を利用して強制的な右回転運動を行ないながらフォアボレーの素振りをする、肩の左回転力と右腕のスイング力が倍増した感覚が生まれます。この体幹の相対的なねじれ運動が相対性ボレーの感覚です。

写真2-1: 体幹も両足も真正面に構え、両膝を程よく曲げて、両足の拇指球に体重を意識し、背筋を伸ばし、ラケットを胸の近くで立てている。
写真2-2: まず左足に体重の8割程度を預けて、軽く拇指球で後ろ側に蹴る動作で体幹を右回転方向に捻り、右足(軸足)を浮かせて踏み直す瞬間。
写真2-3: 右足に全体重を預け、ラケットは殆ど後ろに引かず体幹を十分捻って、左足を浮かせている。この形が重要で、速ければ速いほど良い。
写真2-4~5: 左足を打つ方向に大きく踏み込み、ラケット面は立てて顔の横にほぼフラットな状態でセットして左腕を前に伸ばし盤石な構えだ。
写真2-6: その入れ替え力で右腕が前に伸びて、右手首が移動し引っ張り力が発生し、その結果強烈なインパクト(スライス力)を発生している。
写真2-7~8: クロスにロングスライスボレーを放っている、フォロースルーは、右肘がピンと伸びて斜め前下方向に大きく直線運動している。
写真2-9: 更に肩が解かれ、右足は肩とは逆向きに捻ながら左足の後ろ側に引き付けて、左腕は体のバランスを取りながら後ろ側に伸ばしている。
写真2-10: 肩が約40°左回転し、腰が約30°右回転しているお陰で体幹が合計約70°ねじられているのが良く解る。この操作を腰から相対的に見ると、肩は約70°の大きな解放回転運動をしたように見え、腕も大きくスイングしているように見えるので、**相対性ボレー**と命名しました。