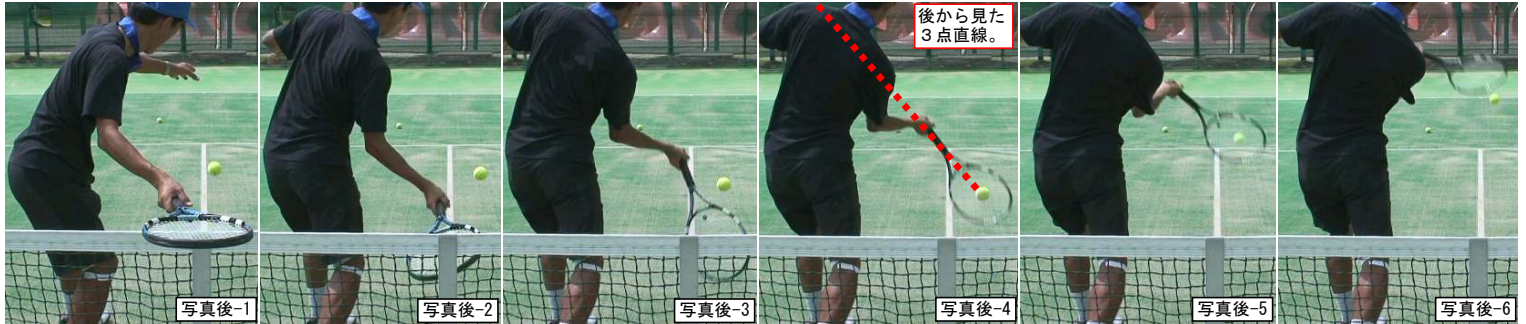
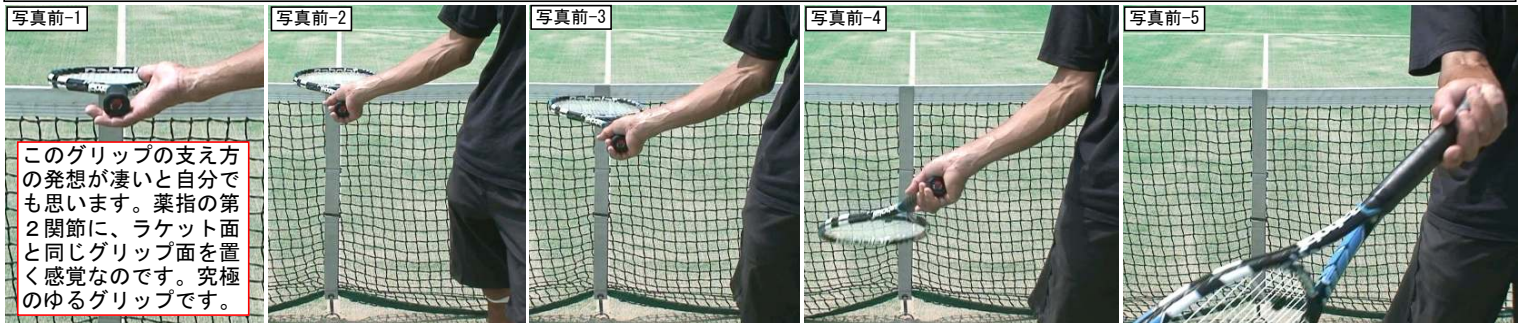


**最もシンプルで、うねらない、縦振り振り子で、自然現象的な、ゆるフオー打法を紹介しましょう。**

世界のトップ選手(ジョコビッチ、フェデラー、マレー等)のフオーハンドストロークは、グリップをゆるく支えて、一旦ラケットの打つ面を真下に向けて構え、そこから色々な縦振り振り子運動(手首を支点にした振り子と、肩を支点にした振り子等)と手首の撓り等が発生し、ボールを体の斜め前(近くの前)で捉えて、気持ち良くボールをガットで潰し、無理と無駄の無いスイングで打っているように見える。しかし、有本流ゆるテニス打法は、そんなレベル(手首で柔らかく操作する感覚では無く)、もっと異次元のゆる差で、グリップを薬指の上に置き、手の中でグリップを遊ばす感覚(薬指を支点にした振り子運動)で、ラケットを自然現象的に加速させたり、一瞬で良い面を造ったりする究極のスイングです。その極意を以下の連続写真で紹介します。

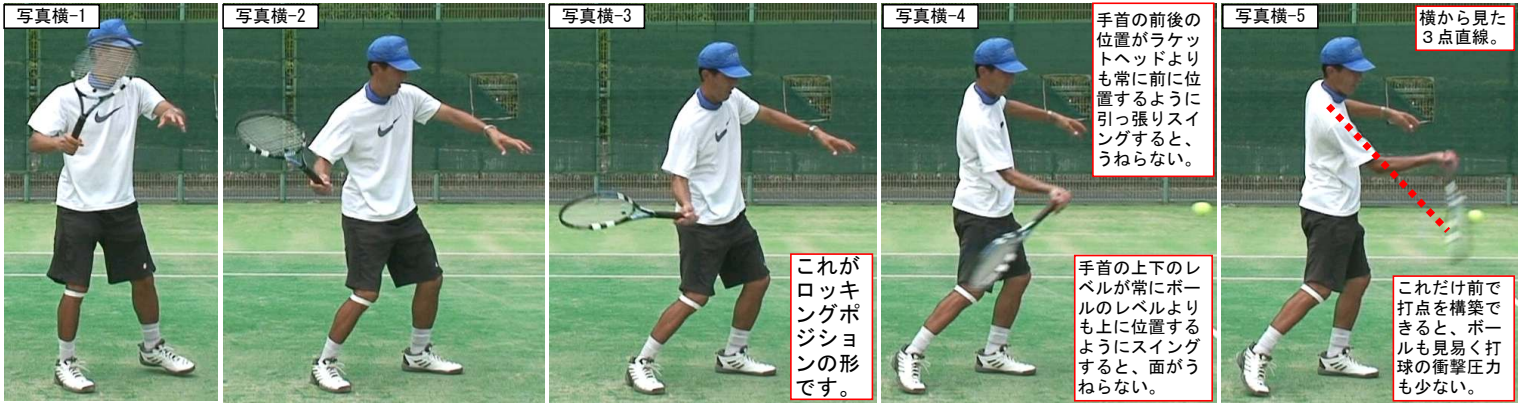


テニス理論の紹介に壁掛けナイキマーク振り子打法を紹介しておりますが、今回は、ネット置き自然現象的振り子打法の極意を紹介しします。写真後-1を見ると、ネットの上に水平にラケットを置き、一見マレーのテークバックのような形ですが、これが打点(写真後-4)の面から-90°の角度でテークバックしたロッキングポジションと言う最もシンプルで、ボールを受けるのに理想的なラケットの形です。そこから問題で、体幹の捻りが解かれて、手首の位置が下がらず前に移動して行くことで、ラケットヘッドがズルズルと前に引っ張り出され、遂にはネットから落ちて、手首と薬指を支点にした縦振り子運動が発生し、インパクト前後では、右肩を支点にした右腕全体の、前に大きな振り子運動も加わり、正にホウキで地面に有るゴミを前方に掃き出す感覚で、ボールをラケットで受けて掃き出すスイングなのです。今回縦振り子スイング感覚のみで打って見ても、写真後-4のインパクト時は、持論の3点直線理論(肩→手首→ボールが赤点線の直線状態になっている)が成立しているのが確認できます。これが、手首やグリップに全く力みがない証なのです。写真後-5~6を見ても、ラケットがボールを縦抜きしているのが解ります。この状態(時計の文字盤で表すと4時半)でラケットヘッドを下げたままボールをヒットすると、インパクト時に最も良い音がして、方向性が良く、効率良くボールを飛ばす事が出来ます。打点が遅れるとネットになります。



このグリップの支え方の発想が凄いと自分でも思います。薬指の第2関節に、ラケット面と同じグリップ面を置く感覚なのです。究極のゆるグリップです。

今回の究極のシンプルゆるテニス打法の最も特徴的な(必要不可欠な)グリップの支え形が、写真前-1なのです。なんと！薬指の第2関節部にグリップエンド部を、てんと置く感覚なのです。薬指がラケット面と一体となり、ボールの当たる面を薬指の第2関節部が意識し、親指と人差し指がその上から軽く被さるだけなのです。そのグリップの支え方のまま手首が斜め前上方向に移動すると、ラケットはネットからズリズリ、ポトリと落ちてほぼ縦振りの、振り子運動をするのです。インパクト前後では、写真前-5のように、手首の脈を見る箇所が真上を向き、肘と同じレベルに手首が位置し、そこからラケットが約45°垂れ下がっているのが、理想の形です。ここで手先が力むと、ラケットが立つのが速くなり、ガシャッと打球音が悪くなるのです。



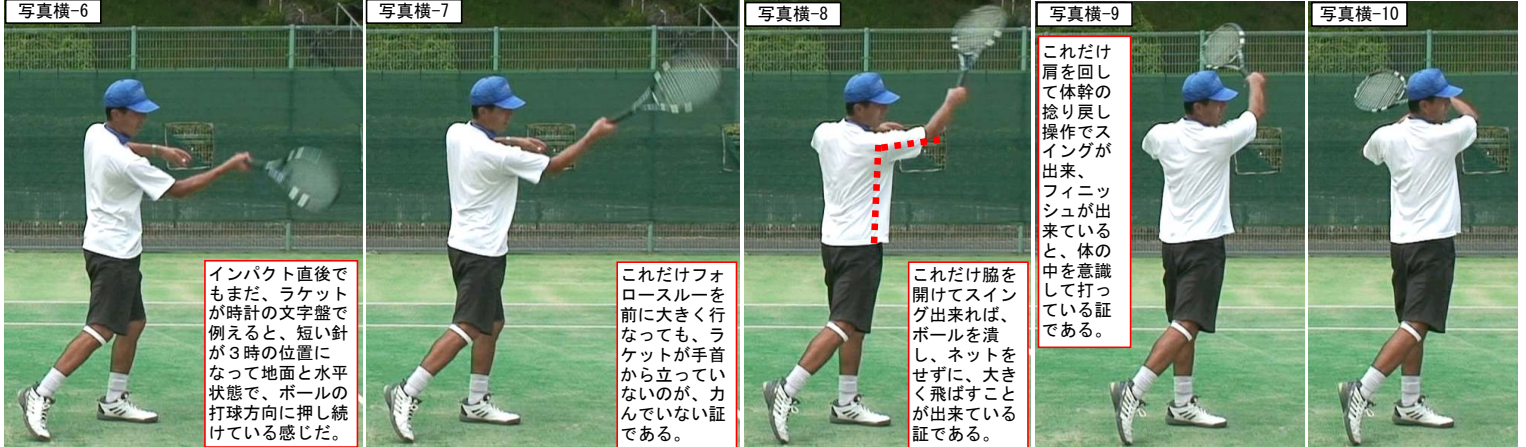
手首の前後の位置がラケットヘッドよりも常に前に位置するように引っ張りスイングすると、うねらない。

横から見た3点直線。

これがロッキングポジションの形です。

手首の上下のレベルが常にボールのレベルよりも上に位置するようにスイングすると、面がうねらない。

これだけ前で打点を構築できると、ボールも見易く打球の衝撃圧力も少ない。



インパクト直後でもまだ、ラケットが時計の文字盤で例えると、短い針が3時の位置になって地面と水平状態で、ボールの打球方向に押し続けている感じだ。

これだけフォロースルーを前に大きく行なっても、ラケットが手首から立っていないのが、力んでいない証である。

これだけ脇を開けてスイング出来れば、ボールを潰し、ネットをせずに、大きく飛ばすことが出来る証である。

これだけ肩を回して体幹の捻り戻し操作でスイングが出来、フィニッシュが出来ていると、体の中を意識して打っている証である。

最後にネット置き自然現象的振り子打法を実践で表現し、横から見た連続写真で解説します。上からループしてラケットを体幹と一緒に段取りしているのが、写真横-1~2で、写真横-3でロッキングポジションが完成し(ラケット面が真下には向いていないが)、写真横-4で引っ張り振り子スイングで面が自然加速し、写真横-5でかなり前で捉えたインパクト(横から見た3点直線理論)となります。写真横-6でもラケット角度は、文字盤で表すと3時で、写真横-7で1時、写真横-8で12時、写真横-9で10時、写真横-10で9時で左手に収まり、フォロースルーが完成となります。右肩を中心とした右腕の振り子運動が前に大きく振られ、右脇が写真横-8では90°以上も開いているのが確認できます。そして写真横-8では、目線よりも上方向に右手首が有り、写真横-9では、右肘は目の前になっています。このように坂を上って行くスイングがボールに伝わると、ネットに引っ掛らず、深いボールとなります。