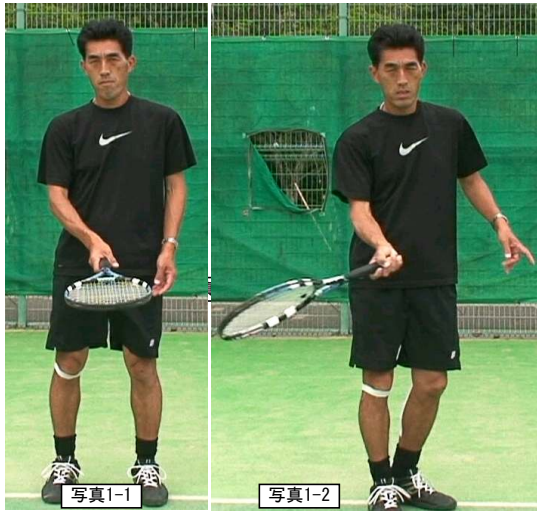
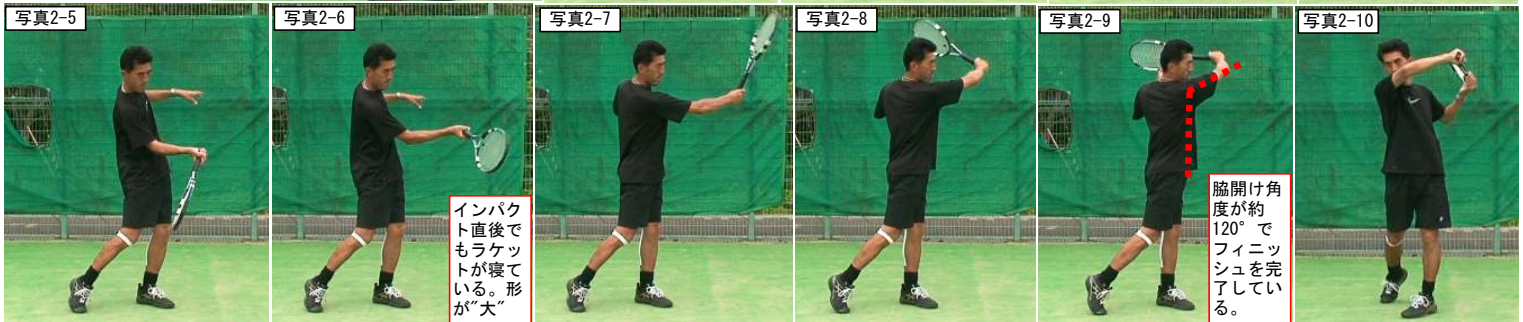


脇開け操作で色々なボールが打てる、ゆるフォア打法を紹介しましょう。(素振りバージョン)

まだ、フォアハンドストロークが安定しない、気持ちの良い音がしない、思った所にボールを送れない、厚いグリップでボールを潰せない、手首でこねてしまって上手く打てない、と言う選手に必見の『脇開け、ゆるフォア打法』を紹介しましょう。数年前のゆるテニス打法では、脱力、開放の意識や手首の捻りや肘の伸ばし操作に拘っていましたが、いざ試合になるとどうしても手先に力が入り、脱力や捻り所ではなくなります。そこで今回紹介するのが、写真1-2のように手首を約45°後ろに(くの字に)折り固定し、肘も真直ぐから45°曲げた状態を保持し、その形で腕全体を一塊にして、右肩を中心にして脇を開ける操作と腕全体が左回転する操作のコラボレーションだけで、色々な飛距離(大, 中, 小)と色々なスピンをボールに与えて、脇でボールを押す意識でボールを受けて送ることができる、最高にシンプルで実践向きの極意を以下の何時もの連続写真(素振りバージョン)で紹介しします。

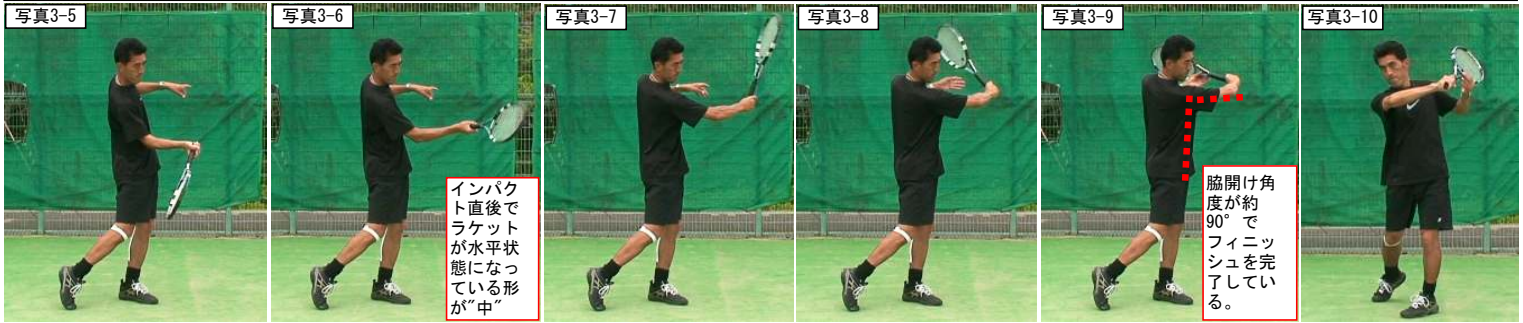


基本のグリップの支え方は、写真1-1のように、ラケット面を真下に向けて、おへその所にグリップエンドが来るようにすると、手首の形も自然に後ろに約45°折った(くの字)の形になります。もちろん親指と人差し指の股がラケットの幹の股と合致するのが最適です。肘も真直ぐから約45°曲げた自然体の形となります。その腕の形を一塊にして、脇を閉めて手首(脈をみる箇所)も肘の内側もほぼ真上に向けて、写真1-2のように手首からラケットヘッドが下がり、面がかなり下を向いているが何時でも前方向にラケットのグリップエンドを薬指で引っ張り出す準備が出来、そこから脇を開けることによって、ボールを前で受けて潰して、面がぶれず、直線的に斜め上約45°方向にスイングできる形となります。そのインパクト前後で脇をどれだけ開けるか、腕一塊をどれだけ良いタイミングで左回転して、腕とラケットを立ててスピンを掛けて行くかを以下に説明します。

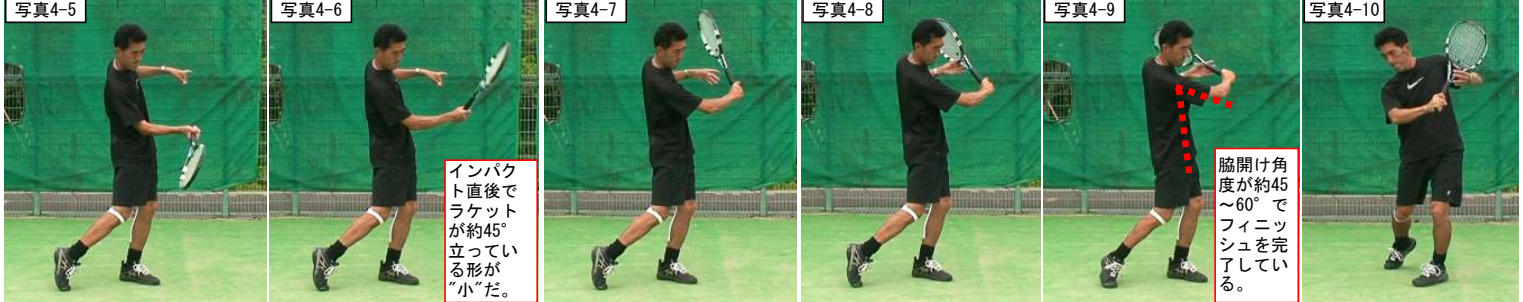


まず写真2-1~2-4までは、何時もの壁掛け振り子ナイキマークスイングでインパクト少し前までスイングした状態です。写真2-1のように脇が後ろに約45°~60°開くことでラケットが垂直に立ち、後ろの壁にラケットを掛けた状態になり、そこから脇を閉めて行くと、写真2-3のようにロッキングポジションと言ってほぼ地面と並行な面となり、ボールと挨拶をしてボールを受ける気持ちになる最も大切な形です。更に写真2-4でグリップエンド方向に引っ張り出しながら、右腰と右肘がニアミスして、ラケットヘッドが最下点近くにになります。ここまでは、これから説明する大・中・小のスイングと同じです。

【飛距離“大”のスイング】 写真2-5~2-10は、脇を大きく(最終的に前に約120°)開けて、脇でボールを潰し威力が有り、フラットドライブでベースライン近くに大きく送れるスイングです。写真2-6がインパクト直後の気持ちですが、この脇を前に約30°開けた状態でもまだ手首からラケットヘッドが下がっていて、ボールを厚く潰す気持ちがあります。写真2-7で脇が約90°開きラケットが前方の遠い所で少し前に倒れた状態で立っています。写真2-9と2-10がフィニッシュの形です。ラケット面が左側のサイドフェンスと同じ面となり、手首が頭の位置まで上がり、肘も目の前まで上がり、脇が前に約120°開いた状態となり、左手に納まっています。ネットもしない、バックアウトもしない、手首もうねらない、理想的な飛距離“大”のスイングです。



【飛距離“中”のスイング】 写真3-1~3-10は、脇を中位に(最終的に前に約90°)開けて、脇でボールを潰しながらも、肘の左回転によりドライブ回転を程よくボールに加えてサービスライン近くに少し低い弾道で送れるスイングです。写真3-6がインパクト直後の気持ちですが、この脇を前に約30°開けた状態で既に手首からラケットヘッドが少し上がり始め、ボールに順回転をかける気持ちがあります。写真3-7で脇が約60°開きラケットが前方の少し近い箇所立っています。写真3-9と3-10がフィニッシュの形です。ラケット面が左側のサイドフェンスとほぼ同じ面となりますが、ラケットの位置は写真2-9よりも低く、手首のレベルもアゴ位置ぐらいで留まり、肘も肩のレベルに位置して、脇が前に約90°開いた状態となり、最後は左手に納まっています。ネットをせずにボレーヤーの足元付近に、嫌らしいボールを送ることが出来る(ダブルスの試合に有効的な)理想的な飛距離“中”のスイングです。



【飛距離“小”のスイング】 写真4-1~4-10は、脇をあまり開けず(最終的に前に約45°)開けて、脇でボールを殆ど潰さず、肘の急激な左回転によりスピン回転を強烈にボールに加えてネット際付近にネット上約0.5~1mの弾道で送れるスイングです。写真4-6がインパクト直後の気持ちですが、殆ど脇を開けずに(脇を絞った)状態で肘でラケットを立てて(手首でこねてラケットを立てるのではなく)前に小さく速く(キューインと)スイングする気持ちです。写真4-9と4-10のフィニッシュでも脇は約45°までしか開けず、手首のレベルは首の位置で、肘のレベルは胸の位置ぐらいで留まり、ラケットは少し立った状態で左手に納まっています。ボレーヤーのサイド(ショートクロス)を抜いたり、ローボレーさせてミスを誘う理想的な飛距離“小”のスイングです。