

今年も有・健・道を宜しくお願ひします。2014年も最新のゆるフォアハンドの連続写真と、ア・オ・イ・ク・マの理論と、ワンポイント・アドバイスを・コメントで理想のフォアハンドを探求して、健康で幸せなテニス道を行きましよう。今年のテーマは、テニス雑誌のサーブの理論を今回フォアハンドにも流用させて戴き、『手首の力は、身体全体を上手く使った時の副産物である』と言う理論です。体軸を意識して、足や膝や腰や肩や左腕を運動連鎖的に使うことができれば、手首自身は先導移動(並進運動)しながら、手首自身の力は、柔らかく保持したり、柔らかく撓るだけで、力んだり、こねたり、握力を使い過ぎ無いと言う理論です。腕や手首の形を窮屈な状態から解放して行くのも今回のテーマです。



常に体軸のみを意識して姿勢良く

スプリットステップの後にフォアに来ると思った瞬間に、左足で蹴って右足に全てを預け、捻る準備をし始めると、最高に速い段取りが出来ます。

左腕でラケットを支えて立てながら肩と一緒に捻ると体幹で段取りが出来て最高です。

ラケットは体軸の近くに立ててバックフェンスの壁に掛けているような段取りが理想です。

体軸の周りに回転ベアリングがある感じ。

体の中から外側に爆発させよう。

両手首が高い位置にセットできると高い打点にも対応出来ます。

後ろ足(右足の拇指球)に体重を預けることが出来れば、足でテニス(足ニス)が出来ます。

ア: 足で壁と軸を造る。



ナイキマークの最初の形

このように、左腕を前に軽く伸ばし(右腕は伸ばさず)左手の親指を下に(右手親指は後ろ)に向ければパワーが出る最高の段取りの形です。

スタンスはセミオープンで45°捻り、腰は70°捻り、肩は90°捻ると体軸が気持ちよくねじられて運動連鎖が出来る最高の形です。

ラケットヘッドは、一旦落ちて振り子のように縦振りされてから横振りになるのが、ゆるテニス打法の理想のスイングです。

マ: 間を創って、打ち急がない。

左腕を自分の方向に引き込む運動(スリーピングアクション)を意識してインパクトへ。

右腕が肩の開きで引っ張られる運動(プライマリーモーション)を意識してインパクトへ。

インパクト直前の右腕の形は、このように縄跳びを(後ろ回転)で回す時の腕の形で決まり。

オ: 押すのは脇だけ。



右足拇指球で蹴って地球力を発揮

手首の位置は下がらず、斜め上で前方向の軌道を近道移動し、ラケットヘッドは下に遠回りしてムチのように振られると良い音で打てます。

余裕の有る時は、手首でラケットを立てるのではなく、右肩を支点に肘でラケットを立てたり左回転させると、ミスが少なくなります。

肘を意識して、右肘が左回転しながら前方向に突き出し、脇を約90°以上開けるとネットに掛からない深い、重たいフラットドライブボールが打てます。

ク: 薬指でグリップの意識を持つ。

イ: インパクトは通過点。

フィニッシュは、肘の内側が鼻の前に、手首の外側は左耳辺りに、ラケットは左手に拂って来て、頭は動かさず肩が180°回転して入れ替わる最高です。

手首の移動が体全体でスムーズに出来れば、手首の力は副産物のようない気持になれます。



マシンから球が出た瞬間に左腕でラケットを立て始め、体軸を捻り肩を約45°入れている。

ボールがネットを越えた時点で既に肩を約90°捻って左肩越しにボールを見て右足の良い位置を探し始めている。

体幹を捻り、左手近くまでラケットの幹部を持って来たら離さず捻る段取りが気持ちよく出来れば最高です。

ラケット面が壁掛け状態にひっくり返り、体軸の近くに立てて、右手の薬指がこの時点で意識出来ると最高です。

右足の位置(壁と軸)が見つかった時点で、一瞬上体や手首の位置やラケットの位置を最も高い位置にセットし、右足の膝が一旦伸び上がる事が出来れば最高です。

伸び上がって、低く構えて、まだ伸び上がりながらインパクトがフォアハンドの基本動作。



ボールがバウンドする前に既に身体全体で構え、腕やラケットを高く保ち最高の段取りです。

ここで右足の膝を曲げて溜めが発生しボールの威力を倍増させる。

左腕を引き込む操作と、右足拇指球の蹴り力により、体軸が解かれるスイッチが入った瞬間です。

ラケットがまったく無駄な動きをせず自然に行きます。

最も手首自身のレベルが下がった時でも肘のレベルと同じ位置で前への移動が始まっている。

ボールと手首と肘のレベルがほぼ同じになっている。

インパクト直前のネットしめのため最も大切な瞬間で、手首のレベルは下げず、ラケットヘッドがボールの下に入っている。

必ず打点の下にラケットヘッドが入るのが鉄則です。

これが理論であるインパクトでの3点(ボール、手首、肩)直線理論です。新発見は、赤点線の矢印方向に手首が移動して行くスイングです。

手首は副産物と思ふ無意識感(薬指のみ意識)でのインパクトはこの形になる。



インパクト後手首の方向の移動を止めることなく行くとラケットが急に立ち、ねどが無い。

ワイパースイングするのではなく、一方に直線的に手首と肘がシュッと斜め左上にスイングして行く。

シンプルな脇開け直線的スイングにより、手首やラケット面がぐりぐり返るような、変な感じなくなる。

左手が斜め上左耳のレベルの辺りのスイング到達地点で待っていると、スイングもラケット面も安定します。

これが理想のフィニッシュで、肘が鼻から口に位置し、両手首は正に→の延長線上に位置している。

結局この斜めの点線上に架空の手首の移動スイング平面が存在する訳です。