

少し高い打点で、2種類の段取りで打つ「ゆるフォアハンド」の紹介

フォアハンドストロークの段取り(テークバック)においてラケットを立てるか、寝かせるかの選択は、私も長年随分悩みましたが、ゆるテニス打法(手首がうねらず、こねず、ゆるく、柔らかく移動するスイング)の技術を構築してからは、余裕の有る時(相手のボールが遅い時)はラケットを立てて構え、余裕の無い時(リターンする時や滑るスライス被打れた時やライジングで返球する時)はラケットを寝かせて構えると、不安の無い安定したフォアハンドとなります。今回は腰よりも少し高い打点で、ラケットを立てて構えたゆるフォアハンドと、打点のレベルにラケットを寝かせて構えたゆるフォアハンドを以下の連続写真で紹介し、コメントを付けて纏めてみました。高い打点でのフォアハンドに悩んでおられる皆さんの解消策になれば幸いです。ゆるテニス打法の最新のコツとしては、インパクト前後で右胸と右二の腕の筋肉を意識して、その筋肉を硬直させ(右肩を支点にした脇開運動と回転運動を)大きく強く俊敏に行い、肘から先の筋肉は柔らかく保持出来れば、手首とラケットが撓り、楽にボールをガットで潰せて、楽に飛ばせる気持ちの良いフォアハンドとなります。

ラケット立てた段取りでのフォアハンド



ラケットを立てて段取りするフォアハンドは、壁掛けナイキマークスイングと称して、最も理想的な段取りで有るが、時間的に余裕が無いと打点が遅れます。

胸と二の腕の筋肉を常に意識して、腕や肘や手首を胸よりも高い位置に保持して、脇や肘や手首を軽く曲げてラケットを垂直に立てるのが理想の段取りです。

薬指を意識して手首を柔らかくして手首自身(グリップ)を前方向に移動させるだけで、ラケットヘッドが自然に下に落ちて行くのが理想です。だるま落とし現象のように。

手首からラケットが振り子のように縦振りされて行く感覚が有るけれど、腕の形は殆ど変わらず、手首と肘が前に移動しながら上を向いて行くだけなのです。

このようにラケットと手首とボールが同じレベルになる時がロッキングポジションでボールと目が合ってボールと挨拶しボールと握手する気持ちでスイング。

このように手首がリラックスして斜め前の上方向に上がって行くと、ラケットヘッドがボールの下に入り無理の無い引っ張りスイングとなる。

ラケット立てた段取りでのインパクト



これが理想のインパクトです。両手首、両肩、ボールのレベルが1枚の斜め平面上に綺麗に位置して、体幹が前に向いて、肘が腰より前で捉えて相手方向に良いラケット面が出来ている。

インパクト~インパクト直後のこのフォローイングが最も重要で、インパクト直前で閉めた脇をインパクトに向けて前方向に開けていくことで手首が斜め前上方向に移動して、高い位置に有る左手首の方向に握り上げて行くスイングで、ボールを受けて、潰して、削りながらフラット・ドライブ・ボールを安定して送り出している。

高い打点でも、これだけ脇を開けて、斜め上方向にスイングできると、右あごに右肩が着く理想のフォローイングとなり、脇と肘で大きくスイングできた実感が沸いて来て、気持ち良くボールを押しながら上に飛ばす事が出来るようになります。右腕全体が右肩を支点にして大きく回転運動しているだけで、手先に力が入ったり、手首から急激にラケットを立てたりしていないので、手首が痛くなったり、ボールを擦り過ぎて失速してネットに掛ったりせずに、大きく深いボールを送ることが出来ます。

ラケット寝かせた段取りでのフォアハンド



次のフォアハンドは、インパクトの面からマイナス90° テークバックした、リターンやライジングや時間的に余裕の無い時に活用するフォアハンドです。これもまず腕や寝かせたラケットを高い位置に段取りするのが基本です。

テークバック・ゼロの気持ちだけれど体幹と同じ面まで引いていて、両手首のレベルも高い打点に合わせて、より高い位置に段取りして、右足に体軸と体重も預けておいて、左足の踏み込み動作と体幹の捻り戻しも使っている。

予想した打点の高さがそれほど高く無いので、右肩を左肩よりも落とし段取りしている。もし打点が肩のレベルであれば、両肩が水平になり、手首の位置も同じレベルになれば理想です。最初の段取りよりもここではラケットが少し手首から立っているが、これは手首が柔らかくして”揺らぎ”の動きが生じていて、2度引きでは無く、手首の撓りを利用して急激にスイングスピードを上げるための自然現象的なスイング操作です。この4コマの写真の間に右腕(右手首)は、ほぼ静止している。

膝伸ばし運動→腰の遠心力→肩の入れ替え運動→左腕の引っ張り操作→右脇開け運動で柔らかく保持していた手首が連鎖的に一気に加速して、斜め上方向(左腕方向)に移動できると打球の強さと安定の両立が可能となる。

ラケット寝かせた段取りでのインパクト



前項のラケットを立てた段取りの時と、今回のラケットを寝かせて段取りした時のインパクトを比較すると、総ての体の形や、ボールの捉え方や、姿勢等が殆ど同じであることが解る。打点と体のバランスが同じであればこうなる。

テークバックでラケットを立てても寝かせても、ゆるテニス打法では、インパクトまでは、必ずラケットヘッドが手首を前後関係でも先に行ったり、上下関係でも速く上へ上がる(ラケットが立ってぬかす)ことが無いのが基本です。

今回のように前足(左足)を踏み込んで、その足に体重が乗り移ってから、後ろ足(右足)は、蹴るというより引っ張られながらインパクトを迎えると、より安定した無理の無い、流れるようなスイングとなる。上半身で頑張るのは胸と二の腕である。

約10年前に体幹内操作法のトレーニングで、空中で腕を伸ばし手首は動かさず軽くパーで保持して、肘だけが約90°回転させる新感覚の操作法を約2週間がかりで習得したが、それがゆるテニス打法の基本感覚となっていると確信できるようになりました。手先や手首に力を入れず、二の腕と胸の筋肉だけをびくびく動かせるようになれば、肘のみを回転させる感覚が芽生えて来ます。手首を柔らかくして先導運動(並進運動)させるにはこの新感覚開発が近道です。