

実際に刀をサヤから抜いて、ボールを斬り下ろす、バックボレーを紹介します。(スマホ用)

バックハンドボレーは、コーチ陣がよく『刀のサヤから刀を抜くようにスイングすれば良い』と言われますが、今回は実際におもちゃの刀とサヤを持って、ボールを上から斜め下前方向にズバッと斬り下ろす気持ちの刀さばきの連続写真と、ラケットを持って、有・健流ゆるバックハンドボレーで逆クロス方向に打ったボレーの連続写真を紹介します。両者を比較してみると、かなりスイングが似ているのに感激しましたが、本当は刀の刃でボールを斬るのではなく、刀の側面でボールを捉えながら、ボールの下側に刃を入れ込みながら抜いて行く感覚です。刀の刃は、ラケットでは外側のフレームと同じですから、その外側のフレームを意識して、刃を走らせる気持ちが大切です。



刀-1

左手でさやを持って左耳の近くで立てて少し後ろに寝かせながら、構える。



ラケット-1

左手のサヤをラケットの幹部に持ち変えて、左手でラケット面が意識できると右手はリラックスできる。



刀-2

肩は必ず90°捻るか横を向いて構え、右手首も90°の角度を保って、肘は軽く曲げて刀を持つ。



ラケット-2

バックボレーは、これ以上ラケットを体の後ろに引いたり、面を上に向けたりしないように、左腕で意識しましょう。



刀-3

ボールが飛んで来るレベル(インパクト位置)よりも高い位置で刀をセットして、斜め下の前方向に抜き始めている。



ラケット-3

逆クロスに打とうとしているので、肩を90°以上捻って、その方向に面を向けて立てて構えている。刀-3の写真と殆ど同じ形である。



刀-4

手首の角度(形)を変えずに肘を伸ばさず操作ができるようになることが最大の目的で手首を伸ばしてしまうとサヤから刀を抜けない。



ラケット-4

サヤを抜くことが出来ないで、インパクト直前のぎりぎりまでラケット面を左手で支えているのが大切です。



刀-5

インパクトの(ズバッとボールを斬る)瞬間で、刀が約45°以上立って、手首が先に走って、刀を後から引っ張り出している。



ラケット-5

インパクトの瞬間でもラケットが立って、肘はまだ伸ばさず余力と余代があり、ボールをラケット面の縦方向に抜こうとしている。



刀-6

斬った後も両手を開けて行き、右肘を伸ばし斜め下の前方向に刀を走らせ、左手のサヤは後ろの高い位置に保っている。



ラケット-6

逆クロスに打つ場合でも、速くラケットヘッドを落とすと、逆クロスに行き過ぎサイドアウトになり易い。



刀-7

最後まで肩を解かず横を向いたまま、背中の肩甲骨を寄せる意識をすると、刀のぶれが無く、斬る方向性が安定する。



ラケット-7

最後まで手首の形を変えず、解かず、伸ばさないのが流儀です。



刀-8

サヤから刀を抜いた後も最後まで、右手首の形を保持して、肘を意識して直線的に斜め前の下方向に長く大きく振り出している。



ラケット-8

フィニッシュは、体軸を立てて胸を張り両腕を広げて右肘が伸びてラケットは地面と並行になり、面は上を向いているのが理想だ。

今回のような、刀をサヤから斜め前の約45°下方向に抜くようなイメージのシングルハンドバックボレーは、ラケットをグリップエンド方向に引っ張り出しながら手首自身を先に走らせて、ラケット面が後から良い面でインパクトを通して直線的にスイングすると言う、テニスの技術で最も大切な操作(意識)です。フォアボレーでも、ストロークでも、サーブでも、この意識(手首を柔らかく保持しながら素早く大きく走らせるコツ)が解ると、うねらない、力まない、健康的で幸せな、ゆるテニス打法が可能となり、面もスイングもボールコントロールも安定します。(有本)