

A NOVEL APPROACH TO IMPROVING THE SERVE

< サーブ力向上のための新しい試み >

マーチン・ビエニェック

テニスでもっとも重要なストロークは何かという議論は尽きることがなく、コーチの数だけ意見は様々です。テニスでは全てのストロークが大切ですが、武器となるショットを相手よりも多く持っていれば、優位に試合を運ぶことができます。その中で、最も価値のあるショットと見られているのはサーブです。

サーブは、プレーヤーが意のままにコントロールできる唯一のストロークです。テニスの数あるショットの中で、唯一独立したショットです。他のストロークは相手のショットという、不確定な要素を多く含むショットに対応しなければなりません。

例えば、あなたが打とうとするフォアハンドは、相手による影響を受けます。相手がどこに、どんな回転で、どのくらい強く打つかなどを決めるのです。あなたは、飛んでくるボールに合わせるべく動きながら、どこでどのように打つかを考え、どこに打つかも瞬時に考えて決めなければなりません。そして、打球の度に多くの要因が変化します。

サーブはどうでしょうか。自分が打つ前に時間をかけて準備してから決断をすることができます。どこにどんなサーブを打つかを考えることができ、自分が打ちたいところに打つことができます。どんなサーブを打つかによってトスの位置も変えることができるし、トスを上げそこなったらやり直すこともできます。また、相手の打球のような変動要因がありませんから、100分の1秒単位での技術の調整も必要ありません。どのサーブも同じ状況で打つことができますから、飛んでくるボールやコートポジションによって技術を変えなければならないような、グラウンドストロークやボレーを打つことに比べて、落ちついて打つことができます。

また、サーブがテニスの最も大切なストロークであると言われている理由は、全てのポイントとラリーはサーブから始まるからです。相手をやっつけるには、必ずしも凄いパワフルなサーブを打つ必要はなく、そのプレースメントが重要です。

では、何故グラウンドストロークに比べて、サーブ力は弱いのでしょうか。フォアハンドと同じように効果的なサーブを打つことはできないのでしょうか。サービスボックスが小さいからなのか、相手のリターンが技術が良いからなのでしょうか。私は、練習の仕方にあると思います。

多くの場合、あまり良くない方法でサーブの練習をしている場合が見られます。よく見る光景は、練習時間の最後になって、かごからボールを取り出してサーブの練習をするというものです。もちろん、技術を向上させ、コントロール力を高めたり、ミスを修正したりするには良い方法ですが、その先への広がりはあるのでしょうか。

プレーヤーがかなりいいサーブを打てるようになったら、我々としてはそれをさらに良くすることを考えなければなりません。これは、上に述べたような練習方法からは望めません。サー

ブのドリルを、より実際の試合の状況に近づけた状況で行う必要があると思います。ただ打つ数を増やすだけではダメです。

そこで、練習で考慮すべき4つの要因を提案します。

【緊張要因】

テニスの試合のすべてのストロークには緊張がつきものです。試合では、経過や結果が気になるというストレスがあります。カゴから何百球ものボールをただ打っているだけでは、試合中の緊張度を再現することはできません。では、どうしたら良いのでしょうか。

まず、サービスボックスを狭くすることです。サービスボックスの中にターゲットエリアを描いて、そこに何球打てるかを数えます。さらに、この練習にレシーバーをつけるとより緊張度と難易度が増します。これで、より現実的な状況でのドリルとなって、プレッシャーを感じつつのサーブ練習となります。成果は、成功した数字を集計するだけで一目瞭然です。もし、10球中8~9球を狭いエリアに打てるようであれば、試合中でもかなりの正確さでサーブを打てるでしょう。

【疲労要因】

一般的にコーチは、練習の最初か最後にサーブ練習の時間を設けます。最初に行う場合、プレイヤーは、よりリラックスしていて疲れありません。それに対して最後に行う場合は、疲れています。いずれの場合にせよ、プレイヤーはいつも同程度の疲労感での練習しかしていないのです。では、どうしたら良いのでしょうか。

私は、サーブのインターバルトレーニングが効果があると思います。6~10球サーブを打ったら、コーンを使って動いたり、実際にボールを打ったり、素振りをするなどのスピードドリルを行うのです。どんな効果があるかといいますと、まず、スピードドリルの最中は、プレイヤーは走ったり打ったりに全身を使います。そうするとより疲れた状態になって、次のサーブの最初の何球かはそれまでと違った疲労状態で打つことになります。仮にカゴのボールを一気に全部打ったとしても、心拍数は低めで安定した状態で推移します。サーブとスピードドリルを組み合わせたインターバルトレーニングをすることで、実際の試合でサーブをする時の状況により近づけることになります。

【反復要因】

上達のためには、反復練習がカギを握ることは誰もが認めることです。スキルを繰り返し練習することで、ある程度のレベルに達することはできます。

そこで、サーブの反復練習について考えてみましょう。サーブの練習に費やす時間は20~30分です。この時間で打つボールの数は100~130球です。この数を増やし、尚且つ、サーブ力の向上にも繋がる方法をご紹介します。

グラウンドストロークを主体とした2時間のレッスンを考えた場合、実質1時間30分から1時間40分が実際のプレーに充てられます。まず、全てのラリーやドリルをサーブから始めるようにしてみましょう。1回のラリーが15秒前後だとすると、1分間に3~4球のサーブを打つこととなります。もし、レッスンで実際にボールを打っている時間が100分(1時間40分)とした場合、400球ものサーブを打つことができます。信じられますか。ラリーやドリルをサーブから始めるようにするだけで、約4倍の量の球数を打てることになるのです。

整理をすると；

練習時間： 2時間…正味1時間40分 = 100分

従来の方法： 20～30分カゴから打つ = 100～130球

新しい試み： サーブから始めて1分間に3～4球 x 100分 = 300～400球

プレイヤーのサーブ力を本当に向上させたいと思うのであれば、この試みを試してみてください。数回レッスンをするうちに、効果を実感できるでしょう。

【ポイント要因】

試合では、サーブは次のショットへのつながりがあります。エースでポイントが決まることはありますが、ごく稀です。多くの場合は、ポイントが決まるまでに何本かのラリーのやりとりがあります。何が言いたいかというと、良いサービスを身につけるためには、次のショットと関連付けた練習が必要であるということです。

これには2通りの方法があります。サーブをワイドに打って、返ってきたボールをダウンザラインに打つとか、「T」にキックサーブを打って、返ってきたボールをバックハンドでドロップショットを打つなど、あるパターンで練習する方法がひとつ。もう一つは、ある制限を設けての試合をする方法です。先にも述べたように、サービスコートに狭いエリアを設定して、そこを狙ってサーブを打たせます。入らなければフォルトです。こうすることで、サーバーにプレッシャーを与えつつ、次のショットに繋げさせる練習ができます。

以上述べてきたことが、皆さんのプレイヤーのサーブ力向上のヒントになれば嬉しい限りです。同じサーブ練習でも、プレースメントを意識させたり、試合同様の緊張や疲労の状態でのリターンに対応させるといったように変化を加える事です。こうしてプレイヤーのサーブ力を向上させることができれば、彼らが勝つための新しい武器を増やせるのです。

【翻訳・監修】 鈴木真一

“A Novel Approach to Improve
the Serve”-Marcin Bieniek
TennisPro <Nov/Dec, 2014>