

DOUBLES TIPS FOR A WINNING TEAM

(ダブルスで勝つためには)

イアン・シュナイダー

ダブルスのゲームはユニークで、ラケットを使ったチェスといえます。テニスは楽しいスポーツです。皆さんが教えている人たちは、恐らくウィンブルドンでプレーすることはないでしょう。ですから、それに関することは心配することはありません。ここに書いてあるヒントを生徒さんたちにコピーしてあげてください。私の実証済みです。

1. ダブルスはチームスポーツです。一人がプレーしているときに、もう一人が観客になってしまっってはいけません。
2. 失敗をしないテニスを心がけることです。ポイントを落とすのは個人ではなくチームです。失点をすると非難をしがちですが、決してパートナーの批判をせずに、褒めることが大切です。
3. 相手のプレーを分析しましょう。弱点を探して、そこを攻めるようにしましょう。相手に楽な思いをさせてはいけません。
4. 常に動き続けて打球に変化を持たせることで、相手は混乱し挫けてきます。動いて！フェークして！プレッシャーをかけ続けましょう！
5. 常に打球のコースを追いながらプレーしましょう。
6. ダブルスでは、パワーよりもコントロールすることが重要です。
7. 相手のコートをも4等分してみると、そのうちの2つには常に相手がいる、残る2つは空いています。ポイントを取るには、空きを狙うことです。
8. 確率の高いプレーをしましょう。相手をなめてはいけません。退屈なくらいに徹底することが効果的です。
9. 失点を受け入れるようにしますが、ほんのもう少しだけ点を取ると、勝ちに繋がるでしょう。得失点の差はいつも驚くほど僅かなものです。
10. 最も大切なポイントは、次のポイントです。
11. ポイントを落としたら、常にその前のショットがどうだったかを考えましょう。それが失点に繋がったのです。
12. 時間を十分に使いましょう。サーブやレシーブの前に考えましょう。
13. サーブの85%は相手の弱点を狙います。一般的にはバックハンドです。
14. レシーブは常に得意なサイドに入り、できるだけ前に詰めて受けましょう。そうすることで、早いタイミングで角度をつけたり、ネットプレーヤーの頭上をロブで抜いてサーバーから一番遠いコーナーに返球することができます。サーバーに向かって返球しないことです。
15. ポーチに出るのは、相手の打球の瞬間です。その直前にポーチをするふりをして、レシーバーを惑わしましょう。
16. オープンコートにロブを上げ、相手の返球が浅くなりがちなので、それに備えてネットに詰めましょう。そして、浅いボールが返ってきたら、短く角度をつけたボレーをするか、相手の弱い側を狙ってスマッシュを打ちましょう。

17. ボレーはオープンコートを狙ってブロック、或いは、パンチしましょう。ボレーに大きなバックスイングは禁物です。エラーの可能性が飛躍的に増えます。
18. ロブ以外のショットの90%はコート中央を狙って打たれます。ですから、ネットの中央部に向かって斜め前に動いて、相手の打球を捉えることを心がけましょう。このように動くことで、相手のショットをインターセプトするだけでなく、相手に楽な気持ちで打たせない効果もあります。
19. プレー中は、二人が一つのユニットとして動くようにしましょう。パートナーが動かされたら、その空きを少しでもカバーできるように一緒に動くことが大切です。
20. パートナーには、頼む、代わって、落として、バウンドに注意して、二人ともさがってるよ、等、声をかけるようにしましょう。

そして、一緒に楽しみましょう！

【筆者紹介】 Ian Schneider: フロリダ州テラレイルビーチにあるヴァイス地区のテニスインストラクター。生徒の殆どが年配であったりクラブレベルのプレイヤーであることから、このヒントをまとめ上げました。皆さんの生徒さんにも役に立つことでしょう。

【翻訳と監修】 鈴木真一： アド・イン桜テニススクール(柏市)代表 / PTR JAPAN代表 / インターナショナル・テスター & クリニック / PTRテスター委員会国際委員 / PTRマスタープロフェッショナル (2008) / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー (1986)