

TIPS FROM A MASTER PROFESSIONAL - PART 2

(マスタープロフェッショナルからの助言)

ケン・デハート

7つのステップでサーブの改善を：TBPTTFR

良いプレーヤーの殆どは自信を持っており、厳しい状況でも平静を保ち、いつも同じようなストロークをするために、それぞれに独自のやり方で手順を踏みます。サーブを上手く打つための手順とは。

1. **T-Target;** ベースラインに近づきながら、狙い場所を決める。(サイド・ボディ・センター)
2. **B-Bounce;** 気持ちを整理し、筋肉の緊張を解くためにボールを数回つまみます。
3. **P-Pause;** 相手の体勢を確認しながら間を取ります。
4. **T-Toss;** トスをする場所を見上げます。
5. **T-Touch;** 腕を伸ばしてボールを打ちます。
6. **F-Finish;** ラケットが振り抜けるまで 打点に眼を残して振り抜きます。
7. **R-Ready;** 打球の行方を見定めなくて、相手のリターンに素早く備えます。

ボールの見方：影を見よう

より良いプレーをするためのアドバイスでよく使われる言葉で、プレーヤーがよく起こす過ちは「ボールを見ること」でしょう。これには、回転を見るとか、文字を見るとか、ボールから目を離さない等の表現がとられます。

バランスを表す「陰陽」を考えると簡単です。黒と白を見る能力です。ボールを追いかけるとき、日の当たる部分と影となる部分に注意しましょう。ボールには常に影ができます。朝早いときはボールの横の部分に影ができ、夕方近くには影は反対側に移ります。日中やインドアでは影はボールの底部にできます。ボールの日の当たる部分と影の部分を見られれば、眼は正常に機能しています。

フォアハンドのフィニッシュは？：電話を取るように

フォアハンドを振り切れない理由は、打球の行方を気にし過ぎることが原因です。結果として、スイングが途中で止まったり、テニスエルボーになったり、ボールが勝手に飛んでいってしまうこととなります。

多くのプレーヤーはどこまで振り抜いたらよいか分からず、殆どが振り切っていないことに気づかないで、失敗してからその原因を探るのが常です。簡単な方法は、左耳（左利きの場合は右耳）の近くで利き手でない方の手でラケットを受け止めるようにすることです。肘は打球方向を指しています。電話を取って耳の近くに持っていくことを考えてみましょう。「左手は電話を取るように」することで振り抜くことができます。

どんなショットにも当てはまる5つの戦術：手軽なコートサイドコーチ

試合の最中には、状況を立て直すためにどうしたらよいかをアドバイスしてくれるコーチはいません。そこで、簡単な自己解決法を紹介しましょう。親指をP、人差し指をD、中指をD、薬指をS、小指をSとします。

試合中にどうしたらよいか決めかねたら、手の指を眺めましょう。

P(put the ball in play)=ボールを続ける。効果がなければ、人差し指へ。

D(direction)=方向を変える。ダウンザライン・センター・クロスコート。まだダメならば、中指へ。

D(depth)=深さを変える。ドロップショットを打ったり、高く狙って深いボールを打ったり、ネット

トに出たり、ベースラインにとどまったり、自分のポジションも変えてみる。それでもダメなら葉指へ。

S(Spin)=回転を変える。 スライスを使ったり、サイドスピンやトップスピンを使い分ける。まだダメならば、小指に相談。

S(Speed)=打球のスピードに変化を加えましょう。 ゆっくりと山なりのボールで続けて相手をイライラさせたり、早い打球を打って、相手が追いつく余裕を無くすようにします。

これらの5つの戦術を見直すことで、試合中の立て直しを図ることができるでしょう。一つずつ取り組むことで、勝ったり負けたりとか、自分の状態の悪さといった結果によりも、どのようにプレーするか集中することができます。

グラウンドストロークによくある2つのエラー：反対の手に注目

グラウンドストロークに問題がある場合、打ち方を考える前にこの2つをチェックしてみましょう。

1. 足： 足をもっと動かして打つ体勢に入るための調整をしましょう。こうすれば、打ち方をいじる必要はありません。(ショットとショットの間に8~10歩動かすとよいでしょう)
2. 非利き手： 技術的なエラーの殆どはフォアハンドに見られます。非利き手が動きの邪魔になっていたたり、ダラッと下がったままになっていて、スイングが最後まで行えないようになります。片手打ちのトップスピンバックハンドでは、ラケットを振り抜きながら、非利き手は左肩の高さまで上がるか、身体の前まで振り出されてきます。

(フォアハンドの場合の非利き手) ラケットに手を添えたまま上体を捻ります。フォワードスイングに入るまで添えておき、打ち終わったら、肩の上でラケットを受け止めるようにします。

(バックハンドの場合の非利き手) スイングの間、太腿に触れているようにします。こうすることで打球中の非利き手の位置が確認でき、その位置を低くすることでラケットを持っている腕はより高く振り上げられ、より多くの回転を与えることになります。

ロジャー・フェデラーのようなプレーをするには?：ラケットが抜けていく残像を見る

フェデラーから学ぶことの一つに、打球後も目の位置を動かさないようにすると言うことがあります。我々は幾度となく、打つときに顔を早く上げないようと言われてきていますが、どのくらい長く動かさなければよいのでしょうか?

フォアハンドでもバックハンドでもサーブでも、ラケットが振り抜けていく残像を見るまで打点に眼を残すようにしましょう。ラケットが抜けていくときには、ボールは離れて行き、ストロークはほぼ完了し、この時点で顔を上げてストロークに影響を及ぼすことは殆どありません。

シングルス戦術：相手のストライクゾーンを外す

良い投手は、相手のストライクゾーンにはボールを投げません。カーブのように山なりのボールや、相手から離れていくボールや、身体に近づいていくボールや、短く低く弾むボールを打ってみましょう。恐らくホームラン性の当たりで打ち返してくることはできず、取りあえず返すだけとなり、そうするうちにあなたのストライクゾーンに来たボールを決めに行くことができるようになります。

試合での戦術：思い込みをさせる

試合で効果的な戦術は、あることを相手に期待させて、それと違うことをすることです。

高く弾むボールを相手にバックハンドに打ちましょう。何球か続けて打って、相手がさがって山なりの返球を繰り返すようにさせたら、自分が打ってちょっと間を置いてからネットに出て行き、相手の山なりの返球を捉えてボレーでオープンコートに決めてみましょう。相手に思い込みをさせておいて、間を置いて攻撃するのです。

相手のバックを狙って何回かサーブを打ちます。そして、ここぞというときにフォアハンドにワイドに狙って打ちます。もし反応したとしても、普通は強打して失敗することが多くなります。

グラウンドストロークでは、バックハンドに深く強烈なボールを打ち込んで、また次も来るとおぼせておいて、フォアハンドにスライスやドロップショットを打ったり、ネットに詰めるようにしましょう。上手く運ぶコツは、あることを相手がまたやってくるだろうと思わせるまで繰り返し、相手の隙を突いて違うことを仕掛けるようにするのです。

背が高い相手やすばしこいプレーヤーをパスするには：臍を狙い撃ち

背が高い相手やすばしこい相手がネットに出てきたときには、相手のリーチやスピードを抑えるために、お臍を狙って打つことがよい場合があります。背が高いプレーヤーが身体の正面で打たせることで、相手が打ち返す角度を狭めることができ、少し緩く浅く返って来るであろう次のショットでパスを打てるチャンスが来るでしょう。

すばしこいプレーヤーは、左右に打たれてくるボールに対して反応することを考えています。正面を狙うことで、そのスピードを活かすことができなくなり、角度のついたボレーを打つことができなくなります。狙って打つときに、より多くのスピンを利かせるともっと良いでしょう。強いトップスピンを受けるとき、大抵の場合はラケットがはじかれ、甘いボールが返ってきますから、パスを打ったりロブで抜くことがしやすくなります。

深いボレーをするがパスをされたりロブで抜かれたり：深さを変える

ボレーは深く打つものと教えられてきていますね。もちろん、それが効果的な場合もあります。しかし、最近の選手は、相手の強く深い打球への対応を練習しています。そこで、あなたの深いボレーが本当によいショットでない場合には、パスで抜かれたりロブで抜かれたりしてしまいます。

ネットに出たら短いボレーを打つという戦術は効果的です。ベースラインプレーヤーの殆どは、相手の短いボレーに対応する練習や、全力で前進して行ってパスを打つといった練習はしていません。

深く狙って行って少し甘かったらパスで抜かれてしまいますが、短く狙ってより短くなった場合には、あなたはより簡単にポイントを取ることができます。あなたがネットで相手がベースラインにいる状態でウォーミングアップをしているときに、たまたまボレーが短くなったときにどのくらいラリーが途切れてしまうか考えてみてください。

プロはサーブアンドボレーの時に、相手がだいたい後ろに構えていたり、どちらかに寄りすぎて構えているような場合には、ドロップボレーを打ったり、短いボレーを打つことがよくあります。

成功のために書き留めよう：学生になったつもりで

レッスンを受けたり、練習や試合の中で、自分のプレーのレベルを上げるための大事なことを学びます。その状況では、そのことを考え重要性に気づくのですが、日常生活に戻ったときにコートで学んだことを忘れてしまいがちです。

ですから、レッスン直後の印象が新鮮なときに、学んだキーポイントを書き留めるようにしましょう。練習や試合の最中やその後に、メモを取るようにしましょう。

このことは、いろんな面で役に立ちます。学生が授業中にノートを取るようにすることで、あなたは次の試験（試合）の前に見直すことができます。練習や試合の前に書き留めたことを見直しましょう。そして、試合のプレーの目標として、その中の2つか3つを選びます。必要であれば、チェンジオーバーの時に見直して役立てましょう。イワン・レンドルはそうすることで有名でしたし、セレナ・ウィリアムスも試合中にそうしています。

そして、何よりも、あなたが有名になったときには、あなたは既にあなたのサクセスストーリーを書き綴ってきていることになるのです。

【筆者紹介】 Ken DeHart：カリフォルニア州サンノゼ・スイム・アンド・ラケットクラブのテニスディレクター。PTRとUSPTAの両方からマスタープロフェッショナルの称号を得ている数少ないティーチングプロの一人。PTRのテスターとクリニシャン、USTAでハイパフォーマンスコーチと、レクリエーションコーチのナショナルトレーナーを務め、カーディオテニススピーカーチームのメンバーであり、ウィルソンのアドバイザースタッフも務める。PTRではプロ・オブ・ザ・イヤーを2度受賞し、“International Book of Drills”を共著。最新の“Drills for Advanced Players”を含むPTRのDVDドリルシリーズを手がけ、TennisOne.comの共同編集者でもある。

【翻訳・監修】 鈴木真一：アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTRマスタープロフェッショナル (2008) / インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (1986)