

# TIPS FROM A MASTER PROFESSIONAL - PART 1

(マスタープロフェッショナルからの助言)

ケン・デハート

## ダブルスの戦術：コートポジショニング=ダブルス・ダンス

あなたがサーバーのパートナーでネットにいる場合、相手のサーブリターンがあなたの横を抜けていったら、すぐさまにレシーバーのパートナーに視線を移し、サービスラインの”T”に向かって斜め後ろにさがり、レシーバーのリターンにあわせてネットに詰めてきている相手のネットプレーヤーのポーチに備えましょう。そして、パートナーがネットプレーヤーに取られずにクロスに返球したら、相手のデュースコートのプレーヤーに視線を移してネットに詰めましょう。この動きによって、相手のネットプレーヤーはあなたを見ながら斜め後ろに下がり、あなたのポーチに備えることとなります。この前後の動きは、雁行陣でのダブルスでよく見られます。

このネットプレーヤーの動きは、一人の動きがもう一人の動きをリードすることからダンスのようになり、ポーチのチャンスが訪れるか、一方の二人ともがネットに詰めて、相手のネットプレーヤーをサービスライン近くまでさげて守らせるまで続きます。

## ダブルスの戦術：ウォームアップで勝利を

殆どの場合、ウォームアップを終えてからスピンをしてどちらがサーブをするかを決めますが、これは非常に非効率的です。ウォームアップを始める前にサーブの順番が分かっていることが重要です。ですから、相手との挨拶が終えたらすぐにスピンをして、どちらがどちらからサーブ或いはレシーブをするかを決めましょう。試合を始める前に、あなた方がチームとしてどう戦うかを決めるのです。もし、相手がスピんに勝ってサーブを選んだとしたら、あなたかパートナーが2番目にサーブをすることになり、サーバーのパートナーが3番目で、あなたかパートナーが4番目にサーブをするわけです。

この事はとても重要で、もし、あなたが3番目か4番目にサーブをするのであれば、オーバーヘッドを沢山打つようにして、サーブは何本か打ちますが、相手のサーブのリターンをすることに集中しましょう。自分のサーブの最初の順番が来る前に2ゲームレシーブをする機会があるので、サーブに備えてのウォームアップは適度にできるでしょう。しかし、最初のレシーブゲームへの備えはできていなければなりません。もし、あなたが最初にサーブをするのであれば、試合開始までに試合で打つスピードでのサーブに自信を持てるようになるまでサーブの練習をしましょう。あなたがパートナーの次にサーブをするのであれば、相手のサービスゲームが早く終わる場合に備えて、オーバーヘッドとサーブを練習すると良いでしょう。と同時に、相手の最初のサービスゲームをブレイクすべく、リターンも練習しておきましょう。

## サーブとレシーブでの戦術：相手を最初に太陽に向かわせる

相手がサーブを選んだ場合、サービスブレイクのための素晴らしい戦術があります。相手に太陽に向かってサーブをさせるようにして、レシーブでは、最初の2～4回のリターンをネットプレーヤーの上にロブを上げます。サーブチームのコートにボールが抜けたら、サービスラインの後方1メートルくらいに詰めて行きます。そこにいれば、そんなロブにも対応ができ、ロブを返球したサーバーの横を強いボレーで攻めることもでき、浅い返球に対しては前に詰めて攻撃ができます。

1. レシーバーは、通常、最初のリターンを返してゲームを始めることができる。
2. サーバーのパートナーは、通常、ゲーム開始当初の数ポイントはロブを警戒していない。
3. サーバーのパートナーは、ロブをオーバーヘッドで処理する場合、太陽に目を向けなければならない。
4. サーバーは、リターンのボールをフォアで処理したり、低い打点で強く打つことができない。
5. サーバーは、ロブをカバーして高く弾むボールをバックハンドで処理すべきではない。
6. レシーブチームがネットに詰めてきているので、サーバーのパートナーはポジションを入れ替わり、ネットから離れなければならない。

7. これで、レシーブチームがネットでの主導権を握りました。相手を最初に太陽に向かわせて、意表を突く展開を続けましょう。サービスブレイクが始まれば、エンドを交替するときはずっとリードしていられます。

### **太陽に向かったのプレー：太陽より低いところでサーブを打つ**

左利きのサーバーは午前11時頃、右利きの場合は午後1時頃のサーブは太陽が真正面に見えます。こういった場合には頭よりちょっと高いところでずっと右（左利きの場合は左）にトスを上げ、極端にスライスをかけます。

このサーブは見かけによらず速く、相手から速く離れていったり、身体に食い込んだりします。そして、何よりも、あなたはまぶしさを感ぜずにボールを追うことができます。この方法は、トスが風の影響を受けてしまうような、風が強いときにも有効です。また、相手の意表を突く場合にも使えます。

### **レシーバーのパートナー：サーブの狙い場所の見え方を変える**

殆どの場合、レシーバーのパートナーはシングルスサイドラインとセンターサービスラインの中間のサービスライン上に構えて、ラインコールをしたり、ポーチに備えたり、リターンが抜けたらネットに詰められるようにしています。

サーバーのコートの見え方を変えるために、センターサービスラインの上や近くに構えてコートを狭く見せたり、シングルスサイドライン近くに構えてコートを広く見せたりしてみましょう。レシーブが上手いパートナーであれば、グッとネット近くに構えてサーバーにプレッシャーをかけて、サーバーの返球をカットして相手のパートナーの後ろにボレーができるようにします。他には、パートナーのリターンが抜けるまで、ベースラインに構える方法もあります。この方法では、パートナーの視野を遮ることがなく、ポーチされても抜かれにくくなります。

### **レシーブのオプション：サーバーに新しい見方を**

試合では殆どサーバーが主導権を握りますが、レシーブのポジションを替えることで、サーバーの優位性を崩すことができます。

1. 普通よりもずっと下がってレシーブをすると、サーバーはより強く打とうとしますが、あなたにはサーブに向かって前に動く時間ができ、レシーブで攻めることができるようになる。
2. 普通よりも左か右によって構え、自分の好きな方にサーブを打たせるようにする。
3. サーバーがトスをしたら、ポジションを替えて自分の得意なショットが使えるようにする。
4. サービスラインに詰めて、ブロックリターンをしてサーバーに時間的余裕を与えないようにする。殆どの場合、サーバーはより強く打とうとしてミスが増えます。
5. トスを上げるまでは前に詰めていて、トスを上げた瞬間にベースラインまで下がって、前に動いての積極的なリターンをする。

サーバーのなされるままにならず、相手に自分が思うところに打たせるようにすることで、余裕を持ったリターンができます。

### **限られた条件下でのサーブ：見方を変える**

あなたの武器は完成の域に達してはいないと思います。当面は、サーブを打つポジションを変えることで、サーブに変化を与えましょう。デュースコートでは右に2～3メートル移動してみると、相手コートに新しい角度で入って行きます。アドコートも同様にして左に位置を変えて打つことで、相手は新しい角度に対応しなければならなくなります。これは、シングルスでもダブルスでも同じ効果があります。

## ダブルスではパートナーと会話を：何を話すか

良いダブルスのチームは、ポイントの合間にお互いに話しかけています。どんなことを話しているのでしょうか。

1. 次のサーブやリターンを狙うコースについて。
2. 次のサーブの時にフェイクをするかポーズをするか。
3. 攻め込んでいける相手のパターンを見つけた。

戦術以外にも...

1. 次のポイントに向けて気合いを入れなおす。
2. パートナーに終わったポイントのことを忘れさせて、次に集中する。
3. 相手に何かを考えていると思わせる。

## 試合のつもりでのショートコートのウォームアップ：サービスラインでのアンダースピン

ショートコートのウォームアップが難しいと感じる人は多いでしょう。フラットで打ちすぎたり、短い距離に収められるようなトップスピンのコントロールができないことがその理由です。上手くいかないので、何球か打つとすぐにプロ達の試合前のウォームアップのようにベースラインに下がって打ち始めてしまいがちです。

ショートコートのウォームアップではアンダースピンだけを使ってみましょう。

1. スイングが小さくて済み、深さやスピードのコントロールがしやすい。
2. 試合でこのあたりでのショットで用いるアンダースピンを使う。
3. このあたりからは、緩やかな山なりのトップスピンよりも、スライスやドロップショットや、アンダースピンのボレーを用いることが多い。

これで試合前にしっかりとしたウォームアップができるでしょう。トップスピンは、ベースラインに下がってから、打球にスピードや深さを考えるときに使うようにします。（アンダースピンが上手く打てないならば、絶好の練習の機会です。）

## ショットやポイントの間はグリップをリラックス：指を休めましょう

ショットを打つ度に、利き手の緊張をほぐすために、利き手でない手でラケットを支えましょう。こうすることで、プレー中に手が疲れるのを防ぎ、ラケットを必要以上強く握りしめないようにする効果があります。ラリー中も利き手の指を開き緊張を解くことで、次のショットのためのグリップチェンジや素早い反応ができるようになります。

プロはポイント間で利き手を休ませるために、ラケットを利き手でない方で持ちます。バランスをとるためにラケットのスロートを持ち、ラケットヘッドが下がらないようにしています。ラケットヘッドが下がると、エネルギーレベルも下がり、肩も落ちて、ネガティブなボディーイメージになってしまいます。ポイント間は、ラケットヘッドを上げてやる気を見せましょう。

サービスリターンの時は、すぐに力が入りすぎないようにグリップは軽く握るようにしましょう。そうしないと、準備が遅れたりグリップチェンジに影響します。

## 足を守りましょう：重ね履き

練習や試合中に足には衝撃が加わります。靴下を2枚重ねて履きましょう。

1. 重ね履きがクッションの役割をします。
2. 重ね履きで肉刺(まめ)や胼胝(たこ)を防ぎます。
3. 重ね履きは足の蒸れを防ぎます。

重ね履きをする場合には、靴のサイズをワンサイズ上げましょう。

セカンドセットの後の休憩の時には、リフレッシュのためにシャツを替え、同時にソックスも乾いているものに替えて足下をさっぱりとさせて第3セットを迎えるようにしましょう。

**【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リ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** : アト・イ桜テニスクール(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・オブ・ザ・イヤー (1986)