

UNDERSPIN - THE OTHER SPIN

HELP YOUR STUDENT DEVELOP A COMPETITIVE GAME WITH MORE WEAPONS

(アンダースピン - 武器を増やして試合に備えさせよう)

ケン・デハート

現代のテニスでは、トップスピんに衆目が集まっています。誰もがその威力や、プロがどれだけそのショットを使っているかに注目し、多くのジュニアやクラブの大人達は、プロを真似して何が何でもトップスピンを打つことだけを練習しています。

本当に優れたプレーヤーは、守備が上手く、相手の嫌がるショットを打って体勢を立て直すことができます。このショットの一つがアンダースピンなのです。フォアハンドに目一杯振られたときに、殆どのプロはこのショットを使って体勢を立て直し、相手の攻撃を凌ぎます。しかし、アンダースピンは必ずしもこういったディフェンスのためだけのショットではありません。フェデラーが使う、相手のアドコートのサービスライン付近に落ちるチップバックハンドは攻撃の要素を十分含んでいます。相手は、前進してこの低く弾むアンダースピンのボールを返球しなければなりません。このネットより低い打点での処理の後、ネットに出るかベースラインに戻らなければならないかの決断を迫られるのです。

では、アンダースピンとはどんなショットで、練習や試合で使わせるにはどのように教えたらよいのでしょうか。

アンダースピンのショットには3種類あります。そのショットの深さによって呼び方を変えてみます。あるショットでは、他のショットよりも多くのアンダースピンを加え、その回転量によって相手に様々な問題を与えるのです。低く弾むアンダースピンのボールを打つことで、あなたのコートに深く返球するのを難しくさせます。何れのショットも打つ前の構えは基本的に同じなので、相手にとって判断が難しくなります。

その3種類とは；

ドロップ ショット： ネット近くに弾んで、あまり先には弾まない逆回転のボール。

チップ ショット： サービスライン付近に弾む逆回転のボール。

スライスショット： ベースライン付近に弾む逆回転のボール。

アンダースピンの7つの使い方

1. 隠す

強く打つのかチップショットなのかを隠せます。同じ構えから、それぞれ3種類のトップスピンやアンダースピンを打ちわけることができます。ユニットターンでラケットヘッドを上げた状態から、そのまま円を描くようにしてスイングを続けければ、トップスピンドライブやループショットやロブが打てます。また、同じ構えから上述の3種類のアンダースピンショットを打ち分けられます。

2. 防御

時間を稼ぐ為に使います。アンダースピンをかけることで相手の打球のスピードを殺すことができます。また、高い軌道のゆっくりとした打球を打ち返すことができます。また、トップスピンと比べてネットを越えて入ってくる角度が低くなるので、相手はタイミングをあわせにくくなります。

3.リズムを変える

ドロップショットを使うことで、相手を居心地の良いベースラインからネットに引き出すことができます。次は、相手の頭上を越えるロブを打てば良いだけです。チップショットのツーバウンド目はベースライン付近に低く弾むので、相手はかなり姿勢を低くして処理しなければならず、あなたのコートに浅く弾む返球になりやすくなります。また、もっと深く打たれたスライスは、低く速く弾むので、相手はいつもと違うタイミングでの処理をしなければなりません。

4.アプローチショット

浅くて低く弾むアンダースピンのショットをアプローチショットに使うと、相手はパスを打ちにくくなります。浅く低く弾むボールを、前進して行ってパスで切り返す練習をしているプレイヤーは殆どいないでしょう。また、アプローチショットをベースライン深く狙って低く弾ませることで、相手のバランスを崩します。相手はさがってスペースを作ってからパスを打たなければならなくなります。

5.緩いサーブ、回転の多いサーブ、速いサーブのリターン

アンダースピンを使うことで、緩いサーブをリターンするときの打ちすぎによるミス避けられ、回転が加わっていることで相手の処理が難しくなります。相手のスピンスーブの返球にアンダースピンを使って相手の攻撃をそぐことができ、速いサーブに対しても打球動作を短くすることで返球が易しくなります。

6.高く弾む打球の処理

ベースラインに高く弾んでくるボールをトップスピンの返球とするのはかなり難しい処理です。しかし、高いボールをスライスで返球することはそれほど難しくなく、あまり大きなラケット操作をせずに、相手に深くゆっくりとしたボールを返球できます。或いは、チップショットで短くやや角度をつけて返球し、相手に次のショットを打ちにくくさせることもできます。

7.攻撃

速く低く滑るようなアンダースピンを打つことで相手の余裕を無くし、攻撃的な返球をさせにくくします。打球が低い角度で入ってくるので、弾んだ後に加速するように見えます。

問題と打開策

1. スライスを使いたくないのは上手く打てないから。

- a. 打ち方を全く変えるのではなく、今のショットのレパートリーに新たに加えて、相手をやっつけるための武器を増やすのです。
- b. 新しい技術を覚えるのには何であれ覚悟が要りますが、どのように打ち、どんな相手に使い、どんな効果が期待でき、どこに、いつ、何故使うことが大切なのかを理解させれば、取り組む姿勢を引き出せ、徐々に身につけられるようになります。
- c. ミッドコートやショートコートでのウォームアップの時に、トップスピンやフラットのショットの代わりにアンダースピンを使えば、相手が強いボールを打ってきたときに、ラリーを続けることができます。
- d. 打ち方はネットに近づいたときに使うボレーやドロップショットと同じ打球動作です。

2. プロは使っていない。

- a. 上に述べた7つの理由と同じ理由でプロでも使っています。
- b. バックハンドだけでなく、フォアハンドの遠く低いボールの処理にアンダースピンを使い、取りあえず返球して体勢を立て直し、次のチャンスをうかがうために使う場合が見られます。
- c. ジュニアの多くの選手はそのショットを使わないので、相手のそういった打球を返球することを嫌います。トップスピンを打つのに慣れているジュニアと大人が試合をした場合、大人がドロップショットやチップショットやスライスを混ぜてきたときにタイミングを崩してしまうことから明らかです。

3. トップスピンのグリップなので、アンダースピンが打てない。

- a. 打球の種類を増やすために新しいグリップを覚えるんだと考えましょう。プロの試合の放送中に、ドロップショットを打った場面のリプレーを見ながら、解説者はこんな風に言いますよね「ほら、ドロップショットを打つ前にグリップを変えたでしょう?」と。
- b. プロは、相手の打球のバウンドの回転による変化や、様々なバウンドの高さに対応したり、自分がかけたい回転にあわせたクリップを使い分けています。このことは、グラウンドストロークでもボレーでも同様です。多くのボレーが上手いといわれるプレーヤーに、ボレーのグリップの質問をすると、殆ど「どの高さでのボレーの時に?」という質問が返ってきます。

4. 攻撃的なプレーが好きだから。

- a. 状況に応じてアンダースピンショットを使うことで、弱い返球を打たせてそれを打って前に出て、より攻撃的なプレーに繋げることができます。
- b. 対戦相手の方の攻撃力が同等だったり勝っている場合もあるでしょう。そんな場合には、相手の体勢を崩して攻撃されにくくする必要があります。相手が防御しなければならないショットを打つとか、アンダースピンで浅く低く弾ませるか、深くゆっくりとしたボールを打って弱い返球を打たせ、隙を見て攻撃に転じさせましょう

5. 緩いボールを打ってくる相手は苦手だ。

- a. 緩いボールはラケットに当たった後、下降軌道を描きます。打球にアンダースピンをかけることで、ネットを越すことができます。アンダースピンをかけることで、相手のボールが緩いときの打ちすぎを避けられ、ポイントを続けられ、或いはその回転やプレースメントによって優位に立つこともできます。
- b. 緩く浅いボールに対して性急にポイントを取りに行くことが避けられます。そういったボールが来ると、早く決めようと思うあまり、普通以上の打ち方をしてしまいます。もし決めに行きたい時には、ボールを打つときに「歩いていく (walk through)」ようにして打ち、腕の力でなく脚の力を使うと良いでしょう。

6. 新しい技術を練習して、自分のプレーを崩したくない。

- a. サービスライン付近でのウォームアップの時にアンダースピンの練習をしましょう。実際の試合でも、この付近でアンダースピンを使うことが多くなるのですが、小さな動作で行うので、手とボールとラケットを身体の前で一緒に見ることができ、また、相手の打球が強すぎてもゆっくりと返球ができます。
- b. 試合中に、サーブをする相手にボールを渡すときアンダースピンで返球をしてみましょう。試合中にこういった方法で練習をすることで、新しいショットを打つ自信に繋がります。もし、直前のポイントが自分のミスで終わったとき、ポジティブなアイデアを持

った方法で相手にボールを返すことで、ミスをした事への気持ちを消去でき、そのアンダースピンショットをしっかりと打つことの方への気持ちの切り替えができるようになります。

本当に優れたプレーヤーは、様々な相手や状況に応じて使うために、できる限り多くの武器を身につけるのです。アンダースピンの練習を取り入れて、あなたの生徒のプレーの幅を広げましょう

【筆者略歴】 Ken DeHart; カリフォルニアにあるSan Jose Swim & Racquet Clubのテニスディレクター。PTRとUSPTAの両団体からマスタープロフェッショナルの認定を受けている数少ないテニスコーチの一人であり、PTRのクリニシャンとテスター、USTAハイパフォーマンスコーチ、レクリエーションコーチのトレーナー、カーディオテニス普及スタッフ、ウィルソンのアドバイザースタッフを務める。PTR年間最優秀プロ(Pro of the Year)にも選ばれ、"International Book of Drills"を共著。また、"Drills and Games for Beginning Players"(PTR DVD)をまとめ、TennisOne.comにも寄稿している。

【翻訳・監修】 鈴木真一: アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTR インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTR テスター委員会元国際委員 / JPTR プロ・オブ・ザ・イヤー(1986)、PTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー(2001)を受賞。2008年“マスター・プロフェッショナル”の称号を受ける。
URL: www.adin-tennis.com