

FOOTWORK - THE BAILEY METHOD

(ベイリー方式のフットワーク)

PART 2: RALLYING CONTACT MOVE (ラリーにおける打球動作)

デビッド・ベイリー

テニスが高い運動能力を求められるスポーツであることは疑う余地もありません。ロジャー・フェデラーはこう言いました。「僕のゲームはフットワークが全てです。動きが良ければ、良いプレーができます。」

2回目の今回は「ラリーにおける打球動作」について解説をします。どの打球動作を選択するかは、次の順番で考えます。

1. どこにボールが飛んでくるかを判断する。
2. そのボールに追いつくためのフットワークを決定する。
3. 打球のスタンスを整える。
4. 打球動作を行う。
5. バランスをとる動きをして、重心の位置のコントロールをする。
6. 体勢を立て直して、相手の次の打球に備える。

連続的に繋がって行く打球動作

以下に、飛んでくるボールへの対応、フットワークの選択、打球時のスタンス、打球動作とそれに伴うバランス保持動作を元には選ばれる打球動作について、段階を追って説明して行きます。それぞれの打球動作の違いは、次の事柄から生じます。

- ・ 飛来するボール： 速いか、コート中央に来るか、浮き球か、深いか遠くに来るか
- ・ フットワークの選択： 攻撃的か、防御的か、ラリーか
- ・ 打球時のスタンス： オープン、クローズド、ニュートラル、セミオープン、ランニング、バックフット
- ・ 打球動作： 踏みだし、回転、ホップ、体重移動、腰のピボット
- ・ バランス保持動作： 非利き足を次のように使う。サイドキック、キックバック、レッグカール、ニードロップ、インサイド・ニードロップ

ラリーにおける打球動作(Rallying Contact Move):

プレーヤーはベースライン沿いに動き、相手からの速く深い打球や、角度のついた打球を処理するためのフットワークを用います。それらは、“Low Spin Move”、“Two Foot Pivot”、“Closed Pivot”です。

Low Spin Move (低い体勢でスピンをかける)

セミオープンスタンスで、外足のつま先を目標に向けた状態で、力強く腰を回転させて打つ打ち方です。打球後は、重心は低いままコートから跳び上がることもよくあります。この Low Spin は身体が跳び上がるくらいの動作なので、ラリーにおける打球動作としては最も積極的(攻撃的?)な動作です。この処理をするためには運動能力の高さが求められ、打球のタイミングの取り方からしても、習得が非常に困難な打球動作といえます。

READ: 少し角度のついた深い打球

ベースライン付近に低く弾む速い打球。そういったボールを待つときには数歩調整のフットワークを用い、ラケットをスイングするための空間を作ります。

REACT: フットワークの選択・・・ラリーフットワーク

ラリーフットワークは、自分はベースライン付近から動かずに、ボールがやってくるのを待つ動作です。身体を使う前に打球することもあり、打点は外足の横になります。打点が身体に近くないので、思い切り腰の動きを使ってショットにパワーを与えます。

SET UP: 打球時のスタンス・・・セミオープンスタンス

“Low Spin”の動作には、3～5歩の「チャチャチャ」のような調節のフットワークを用いてセミオープンスタンスにはいります。一歩目は右足を横に踏み出し、二歩目は左足を前に、そして三歩目は右足を後ろにといった具合です。もし、五歩動くのであれば、二歩目と三歩目を繰り返します。そうやって体勢を整えたら、後ろ足に体重のおよそ65%をかけてつま先がサイドフェンスに向くようにして構えます。





RESPOND: 打球動作・・・Low Spin Move (低い体勢でスピンをかける)

セミオープンスタンスの外側の足の横でボールをとらえます。打球後身体は腰の強い回転を伴って上に動き、外足の爪先は打球方向に向いて打ち終わります。プレーヤーの身体は地面から跳び上がりますが、重心は低く、両足の間隔も変わりません。打球の前後を通じて頭はぶれないように、両足の間を保たれなければなりません。跳び上がろうとしたり、腰を回しすぎないようにすることが重要です。



BALANCE: バランス保持動作・・・身体を低く保ち、腰を回す

“Low Spin”の場合には、バランスをとるための特別な動作はありませんが、打球中に姿勢を低く保つことは不可欠です。うまく打てたときのフィニッシュでは、外足全体でコートを踏み、姿勢が崩れていません。打球後に身体を沈めるようにします。



Two Foot Pivot Move (両足でのピボット)

オープンスタンスでの処理です。腰は低く、身体の軸を中心に回転し、膝はしっかりと曲げられています。拇指球の上で腰が回転し、膝を落とし込む動作を伴います。腰を回し始める前にボールを捉えます。打球の前から打ち終わるまで、両足はコートから離れません。

READ: 正面に深く来るボール

非常に早い打球が身体の正面に来ます。動作は非常にシンプルです。身体を少し逃がして打球スペースを作ってスイングをやすくするわけです。

REACT: フットワークの選択・・・ラリーのフットワーク

ベースライン付近で、ボールが飛んでくるのを待って使うフットワークです。ボールを打ってから打球動作に入ることが多く、打点は外足の横あたりになります。

SET UP: 打球時のスタンス・・・オープンスタンス

この“Two Foot Pivot”では、足の踏み出しは非常にシンプルです。フォアでもバックでも、来るボールに対してそのままピボットするか、その方向に一步踏み出します。オープンスタンスで、素早く上体を捻ります。スタンスは広くとります。多くの場合、正面のボールはフォアハンドで処理します。というのは、そうすることで打点を遅らせ時間を稼げるのと、手首がラケットの後ろ側に来て力が入るポジションになるからです。

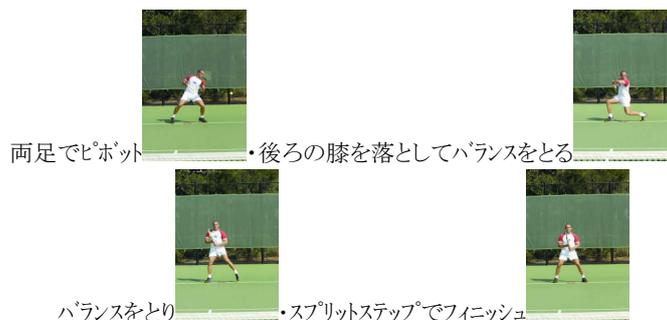


RESPOND: 打球動作・・・Two Foot Pivot (両足でピボット)

オープンスタンスでの処理です。腰は低く、身体の軸を中心に回転し、膝はしっかりと曲げられています。拇指球の上で腰が回転し、膝を落とし込む動作を伴います。腰を回し始まる前にボールを捉えます。打球の前後を通じて、両足はコートから離れません。

BALANCE: バランス保持動作・・・Inside Knee Drop(後ろ膝の沈み込み)

後ろ膝の沈み込みが鍵となります。打球後に身体の後ろにある膝が真下におろされ、ラケットのスイングが続きます。膝が90°の角度を作り、ラケットを持っている腕の肘はネット方向を指しています。膝を落とすことで、しっかりとしたスイングができ、また、バランスを崩したりパワーのロスに繋がる身体の浮き上がりを抑えることとなります。



Closed Pivot Move (クローズドスタンスからピボット)

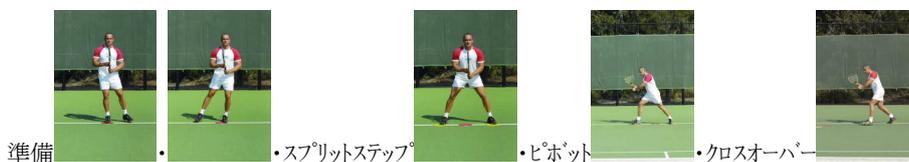
セミクローズドスタンスで、前足の横で打球するラリーの打球動作です。片手打ちと両手打ち両方のバックハンドでの処理に使われ、スライスでもフラットでもトップスピンでも用いられます。重心を低く保ったまま打ち、前足は打球中も打球後もコートから離れません。

READ: バックハンド側に角度のついた打球

ベースラインを越す前に、シングルスとダブルスのサイドラインを横切っていくボールです。

REACT: フットワークの選択・・・ラリーフットワーク

この場合のラリーフットワークは、相手からの打球に対して動いていきますが、ウィナーを打つほどしっかりとした体勢ではありません。しかし、ボールに素早く寄ることで、ベースライン上で良い体勢をとることができ、角度をつけて切り返せる状態になります。



SET UP: 打球時のスタンス・・・クローズドスタンス

アウトステップの後、クローズドスタンスをとります。体重は後ろ足から前足へと移動し、しっかりと踏み出してからスイングをします。前足はネットポスト方向に向けます。



RESPOND: 打球動作・・・Closed Pivot Move (クローズドスタンスでピボット)

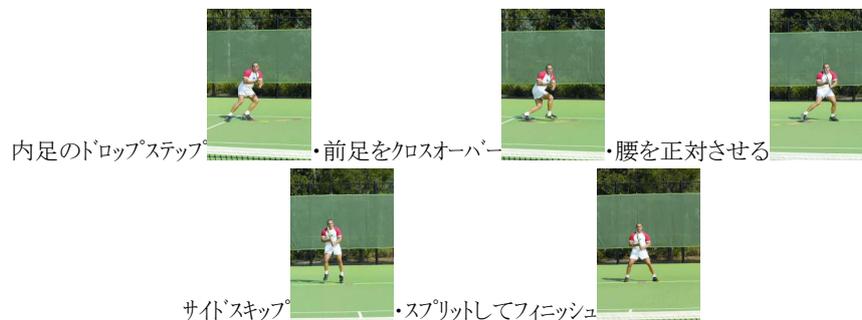
クローズドスタンスで、踏み出した足の横で打球するラリーの動作です。打球中も打球後も前足はコートから離れません。打球中両膝をしっかり曲げ、打球後はネットテープの下から打球を見るようにします。スイングが終わってから、バランスをとるために後ろ足を振り出します。右利きだったらその足を10時付近に、左利きだったら2時付近に振り出します。この足の振り出しは、動作に完全にブレーキをかけるのではなく、次の動きへのきっかけとなるものです。片手打ちと両手打ち両方のバックハンドでの処理に使われ、スライスでもフラットでもトップスピンでも用いられます。



BALANCE: バランス保持動作・・・Back Knee Drop (後ろ膝の沈み込み)

クローズドピポットでのバランスの取り方は、打点の高さにより異なります。打点が低い場合には、スケートボーダーがコブを乗り越えるときのように後ろ膝を曲げてバランスをとります。こうすることで、身体の軸の崩れを防ぎ、ラケットヘッドのスピードを上げてトップスピンやスライス打ちを打ちます。打点が高い場合には、後ろ足を後ろに蹴ることでバランスを保ちます。この動作により、身体が早く開いてバランスを崩すのを防ぎながらしっかりとスイングをすることができます。

後ろ足を蹴るにしても膝を沈めるにしても、後ろ足の動きをコントロールすることで、効果的に次のリカバリーポジションに移る助けとなります。このポジションは、自分のその前のショットのでき如何によって変わってきます



《第2章 終了》

* 次号は第3章“Defensive Contact Moves”(防衛的打球動作)を掲載。

【筆者略歴】 David Bailey: 15年をかけてトッププロ達のフットワークや動きを検証し、「フットワークとコートでの動き」という最も複雑で誤解を生んでいた分野にメスを入れた、革新的なフットワーク学習法「ベイリー方式」を考案。名だたるアカデミーのプレーヤー達やコーチ達と協力して実践し、また、PTRのシンポジウムを含めた世界中のコーチングセミナーで講演。ポロテリー・テニスアカデミーでは、指導カリキュラムに取り入れられている。テニスの動きとフットワークの共通語を伴ったシステムで、世界各地で指導が始まっている。「ベイリー方式」の詳細については、www.thebaileymethod.comで。

【翻訳・監修】 鈴木真一: アド・イン桜テニススクール(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2月“マスター・プロフェッショナル”の称号を受ける。