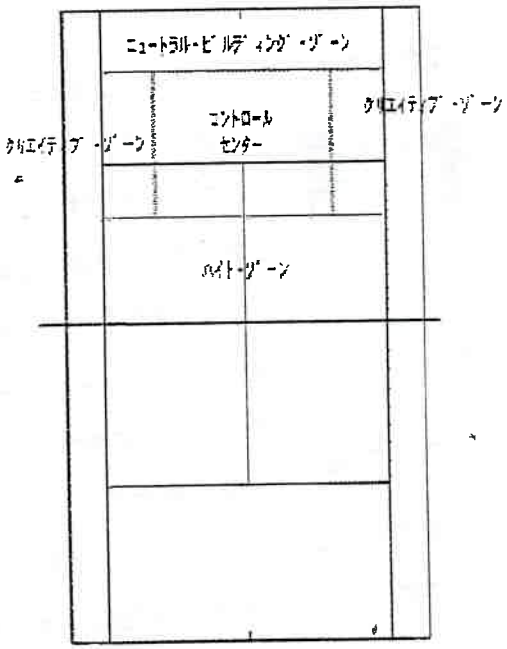
PLAYING THE ZONES （ゾーンを理解したプレーを）

自著「マキシマム・テニス：オンコートの能力を引き出す１０の秘訣」より

ニック・サビアノ

混乱を招くので、実際にはコートをこのように（図１）全部区切る必要はありません。練習の都度、あるゾーンだけに集中するようにすればよいのです。まず、「コントロール・センター」を例にとってみましょう。練習の時に、そのエリア（ゴム製のターゲットがあれば、より分かり易いでしょう。）に弾むボールに注意をしてみると、どれだけ攻撃できるチャンスがあるかということに気がつくでしょう。そして、より適切なショットセレクションができるようになるでしょう。逆に言えば、あなたは相手の「コントロール・センター」を避けて打つようにすればよいのです。

ボールがどのゾーンに弾むのかを早く認識することにより、どんなショットを打ったら良いかを早く決定することができます。その結果、ミスの率も低くなるのです。良い結果を得られるようになるだけでなく、ゲームがより楽しくなります。

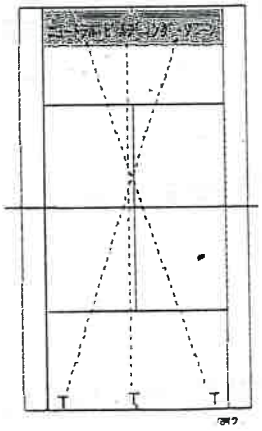


-図1-

こんなミスが良くあるでしょう。ネット近くに弾んだボールを打ちに行って、打球をネットに打ち込んでしまうとか、ベースラインを大きく割ってしまう。あるいは、サービスラインの手前６０㎝くらいのコート中央付近に弾んだボールなのに、攻撃をしない。また、ベースライン近くに弾んだボールを、エースを狙って強打して失敗する、等々。

これらは、ボールがコートのどのエリアに弾んでいるのかをあまり気にしていないことが原因です。彼らの選んだ打ち方は、コートポジションを考えると不適切であったり、状況的に無謀であり無理があるものでした。その結果、ポイントを主導できるチャンスを逃してしまったのです。

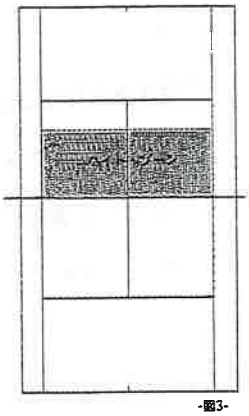
こういった過ちは、クラブプレーヤーに限ったことではありません。多くの若手のトッププロは同様な過ちを犯しているのです。皆さんがより適切なショットセレクションができるようになるために、また、何時がチャンスなのかを認識できるようになるために、コートをいくつかのゾーンに区切って説明します。



【ニュートラル／ビルディング・ゾーン】（図２）

ベースラインの内側１.５メートルくらいまでのエリアです。ここからはウィナーを狙いません。つないで様子を見るか、相手の弱点にボールを集め（ビルディングショット）、弱い返球を誘って攻撃につなげることを試みるエリアです。

【ハイト・ゾーン】（図３）

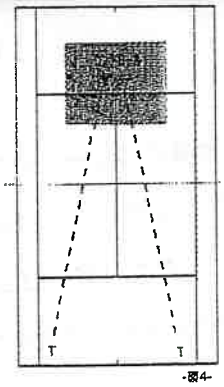


-図3-

サービスラインの内側約１メートル前後の所からネットまでのエリアです。ここで最も重要な要素は、追いついたときのボールの高さです。ネットよりも高いところで打てるのであれば「攻撃」、ネットの高さかそれよりも少し低い場合には、その次のショットでポイントを決めにいけるような処理（ビルディングショット）をするのです。ネットよりもずっと低い場合には、取りあえずつなぐ（ニュートラルショット）ことを考えましょう。そして、ボールにやっと追いついたような場合は「防御」（安全に返す）です。

プレー中に短いボールが来たときには、追いついたときにどの高さで処理できるかを早く認識することです。そして、それにあったショットセレクションを行うのです。こうすれば、ぎりぎりで不適切なショットの選択をすることはなくなるでしょう。

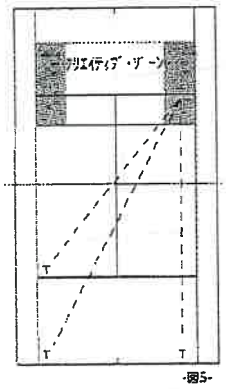
【コントロール・センター】（図４）



-図4-

コート中央のエリアです。縦は、サービスラインの少し内側からベースラインの内側１.５メートルくらい迄、横は、センターラインの左右それぞれ１.５メートルのエリアです。このエリアに弾んだボールに対しては、ポイントを取りに行くか、攻撃を仕掛けるべきです。打点の高さや相手の打球の速さを考えあわせた上での選択であるべきですが、一般的にこのエリアにボールが来たら、攻撃を仕掛けるべきです。

【クリエイティブ・ゾーン】（図５）



-図5-

コントロール・センターの左右のエリアです。このエリアに甘いボールが来たら考えたショット（ダウン・ザ・ライン、深いクロスコート、コートに空きを作るための角度のあるショット等、相手を苦しめるショット）を打ちましょう。どれをとっても、次のショットでポイントを決められる状態に入れます。

【筆者略歴】 Nick Saviano（ﾆｯｸ･ｻﾋﾞｱｰﾉ）： ツアープロ時代、シングルス５０位以内の実績を持ち、１９８０年と８２年には、ウィンブルドンでベスト１６。ナスターゼ、ブライアン・ゴッドフリート、スタン・スミス、ステファン・エドバーグ、アドリアーノ・パナッタらを破る経験を持つ。１９８８年から２００２年までＵＳＴＡのナショナルコーチとして、男子部門のコーチングディレクターとテクニカルディレクターを務め、多くのアメリカのトップ選手を指導し、ＵＳＴＡジュニアチームのコーチ時代には、ＵＳオープン、ウィンブルドン、オレンジボウル、イタリアン・オープンなどを含めた大きな大会の単複で指導した選手を優勝や準優勝という好成績に導いている。

【翻訳・監修】 鈴木真一：千葉県柏市 ｱﾄﾞ・ｲﾝ桜ﾃﾆｽｽｸｰﾙ 代表 ／ＰＴＲﾅｼｮﾅﾙﾃｽﾀｰ・同委員会委員(02-05) / JPTR PRO OF THE YEAR (1986) / PTR PROFESSIONAL OF THE YEAR (2001)