スタンダードメソッド再考

デニス・バンダーミーア

新しい世紀を迎えるにあたって、スタンダードメソッドの見直しをしてみましょう。プレースタイル全般を見ると、用具の開発とプレーヤーの運動能力の向上と相まって、今日のプレーは新しい展開を迎えています。

【導入法】　「インスタント・テニス」は、十分な時間をかけ成果をあげてきました。現在のところ、このシステム以外にストロークの基本を短時間で学べる方法は未だありません。それぞれ５分間のセクションに分けられたシステムを通じて、全くの初心者でも、シンプルなフォアハンドでのラリー、片手や両手でのバックハンド、ボレー、簡単なオーバーヘッド、ハーフコートで正しいグリップを用いてのサーブとそのリターンを学ぶことができるのです。小さなスペースを用い、ラケットの長さを段階的に変え、スイングを簡略化した基本動作を少ない時間で指導するのです。このような基礎を身につけた上で、ネットから徐々に遠ざかりながらストロークの練習をすると、誰でもがしっかりとした技術を身につけることができるのです。

【フォアハンド】　ラケットの軽量化が始まるまでのプレーヤーのフォアハンドの動作を分析してみると、まず、肩と腰のターンから始まり、ループを描くようにテークバックし、体重を前足にかけ、打とうとする方向に向けてスイングをして、ラケットを目標に向けて振り抜いていました。しかし、近年はラケットの軽量化に伴い、手首を利かせた打ち方で、ラケットをより早く振るようになっています。

グリップもセミウェスタンになり、シェークハンドグリップで打っていたときよりも打点がかなり前になりました。そして、一般のプレーヤーはスペインのトップスピンプレーヤーの真似をして、ネットに上体を向けたままで、手首を使って打ち下ろすような打ち方をするようになったのですが、結果として、ストロークは不安定になりました。スタンダードメソッドでの指導は、従来通り、準備動作としての肩と腰のターンを強調して行くことが大切です。

また、プロのレベルでは、ラケットヘッドのスピードが信じられないくらい速くなっています。

ボールを打ちながら地面から飛び上がり、フィニッシュでは親指が地面に向くくらい手首を返した打ち方をしています。しかし、このような打ち方で成功しているのはごく一部のプレーヤーにすぎません。

安定したトップスピンのためには、バックスイングの最後ではラケットヘッドを下げ、フ

ォワードスイングでは、上に早く振り抜き、フィニッシュではこぶしが左耳付近に来るように指導する事が肝要です。右足を軸に打つ打ち方でも、左足を踏み込んで、フォロースルーで右足が前に出るような打ち方でもかまいません。左足を踏み込んだ場合、腰と肩を回しこんで打ち、最後には右肩がネットの方に向くくらい前方へのスイングの勢いが強くなるので、バランスを取る上で、最後に右足を一歩踏み出すのです。

【両手打ちバックハンド】　より多くのプレーヤーが左手のグリップをイースタングリップにしてきており、安定性を増しています。スタンダードメソッドでは、まず左手で短くラケットを持たせ、フィニッシュでは左のこぶしが右耳近くに来るようにしています。その左手の動きができてきたら、右手をその下に添えて、両手で同様の動作をするのです。

【スイングボレー】　プロのプレーで多く見られるようになってきています。スタンダードメソッドでは、緩いボールを打つことから始めますが、ボレーの殆どの場面では、基本的な打ち方が重要です。

【ハーフボレー】　従来に比べると、より攻撃的な打ち方になってきています。これをスタンダードメソッドで指導する場合、トップスピンで処理し、フィニッシュではグリップが耳の近くに来るようにするのです。プロがやるように手首を返すような打ち方は、一般のプレーヤーには難しい不安定な技術といえます。

【スマッシュ】　ピート・サンプラスのダンクシュートのようなスマッシュは、一見派手で見栄えのする打ち方です。しかし、スタンダードメソッドでは、あくまでも横向きの準備を強調してゆきましょう。その理由の一つとして、もし横向きにならずに打った場合、バランスを崩しやすく、後ろに転んで頭をコートにぶつけかねません。

【フットワーク】　サイドステップや回り込み、戻る場合のクロスオーバーステップ、アプローチショットでのフットワークなどは何れもスタンダードメソッドに網羅されています。スタンダードメソッドでは、バックハンドのアプローチショットの時に使うキャリオカ・ステップが易しい方法の一つとされていますが、勿論その他のフットワークを認めないわけではありません。

【サーブ】　スタンダードメソッドでの指導は、将来的にスピードや回転を使えるようになるための基礎となるしっかりとしたサーブを身につける上で良い方法なのです。

様々なストロークの要素を抑え、分解して指導するスタンダードメソッドは、新しい世紀になっても、ゲームの進化に敏感で、打法や、技術の向上につながる最も効果的な指導法でありつづけるでしょう。

【訳・補注：　鈴木真一（柏市/ｱﾄﾞ・ｲﾝ桜ﾃﾆｽｽｸｰﾙ)】