

SECRETS OF THE GREAT MOVERS

<動きが良いプレーヤーは何が違うのか>

アレン・フォックス博士

コートカバリングを優れたものにするためには、誰もが真似できる様々な方法があります。そのために秀でた直感力や走力は必要ありません。動きの良いプレーヤーたちが動き出す上でのちょっとしたコツがあり、単に足の速さだけでは追いつけないボールに追いつけるのです。

その技術の最も重要な部分は、相手がどこにボールを打とうとしているのかを事前に見抜き、ポジションに入るためにスタートを早く切れるようにしているのです。この「早いスタートが切れること」が、実際の足の速さよりも速く見えるようなコートカバリングに繋がるのです。

まず、相手の打球時にしっかりと注意を向けます。相手がどこに打とうとしているのかを察知するようにします。多くの場合は、打球のコースだけを追って、それを追いかけるだけで、事前にどこに打たれようとしているのかを考えません。ストロークを打つに際して、相手はどこに打とうとしているかのちょっとしたヒントが得られます。ですから、あなたは何とかしてそのヒントを見つけるようにするのです。ボールを打つタイミングが近づくにつれ、それはより明確になります。ですから、相手から決して目を離してはいけません。経験を重ねれば、より早いタイミングで早く見抜けるようになり、ヒントの意味するところをより良く分かるようになります。また、試合が進むにつれて、相手の思考傾向が分かるようにもなります。(逆をつくのを好んだり、オープンコートに打つのを好んだり) こういったことが分かるようになると、相手に先回りができるようになります。何はともあれ、この術に長けるようになるためには、いつも気を抜かないで取り組むことです。

次には、動きの良いプレーヤーたちは、サイドライン方向に打たれたボールには真横に動かずに斜め前に動いて早く追いついて返球するようにしています。打球時には外足に体重をかけて、打つと同時にコートのセンターに戻って次にショットに備えます。このようにすることで、ほんのわずかでも早くリカバリーができるので、足が速く見えるのです。

3番目は、サイドライン近くでボールを打って、リカバリーしている時にも、目は絶えず相手にしっかりと向けられています。この時の動きは、できる限り速くします。そうしながらも、相手がボールを打とうとする時には、逆をついてくるのか、オープンに打ってくるのかを見抜くのです。この瞬間を「決断の時」と呼んでおり、この瞬間は動きは止まりますが、やや態勢が整わない状態です。この決断の瞬間に相手の動きに注意を向けつつスプリットステップをします。このスプリットステップは、母指球を使い、そのままオープンコートに打たれたボールを追いかける上で、スピードはほとんど落ちません。スプリットステップをする事で、逆をつかれた場合でもすぐに方向を切り替えることができます。相手に打たれたボールに対して、適切に反応することができます。

最後に、コートの隅に追い詰められて、コートがガラ空きで相手に簡単に決められそうな時にとる、賢い方法があります。十分にリカバリーをすることができない、簡単に決められてしまうような状況です。こう言った場合によくみられるのは、オープンコートに向かって一目散に走る判

“The Secrets of a Great Mover”

Dr. Allen Fox

Tennispro Mar./Apr., 2019

断ですが、これは、決して成功しません。守る範囲が広すぎて、時間ありません。動き出しが早ければ、相手は逆をついてきます。でも、対処法があるのです。

コート全体を守ることはできませんが、相手が打ってくる範囲を制限することができるのです。あなたの届く範囲に打たせるようにするのです。まず、オープンコートにすぐに動き出すように見せかけます。すると、相手はその動きを見ます。そして、相手があなたから目を離し、ボールに目を向けて逆をつこうとする瞬間に、動く方向を切り替えて、相手の打球に対応するようにするのです。上手くいった時には、相手はあなたの動きが見えなかったので何が起きたか分からないのです。これはまた後でも使えます。

こういったフェイントは、相手がスマッシュを打とうとしている時や、自分がネットに出ている、相手がパスを打とうとしているときにも使えます。こういった場面でああなたが考えることは、相手にとってどんなショットがいちばん打ちやすいのかを考えることで、その為のスペースを空けておいて、相手がボールに目を向けた時にそこを塞ぐようにするのです。あなたはコート全部をカバーすることはできませんから、相手にある方向に打たせるように仕向けるのです。

これらのテクニックは、魔法でもなんでもありません。相手が打つどんなボールにでも食らいついていこうとする気構えがある、いろいろと考えるプレーヤーが知っておくべき事柄です。

【筆者略歴】 Dr. Allen Fox: UCLAで心理学博士号を修める。NCAAのチャンピオンであり、ウィンブルドンでベスト8、全米ランキング 4位、アメリカのデ杯チームメンバーとして3回活躍。ペパーダイン大学のチームを指導し、2度決勝に進む。現在は、競技者の心理面のコンサルティング、スポーツ心理学に関する講演を行っており、著書には競技の精神面に関するものがある。この記事は、近著の「WINNING THE MENTAL MATCH」からの抜粋である。www.allenfoxtennis.comから購入可能。

【翻訳・監修】 鈴木真一 (PTR JAPAN代表 / PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル)

“The Secrets of a Great Mover”
Dr. Allen Fox
Tennispro Mar./Apr., 2019