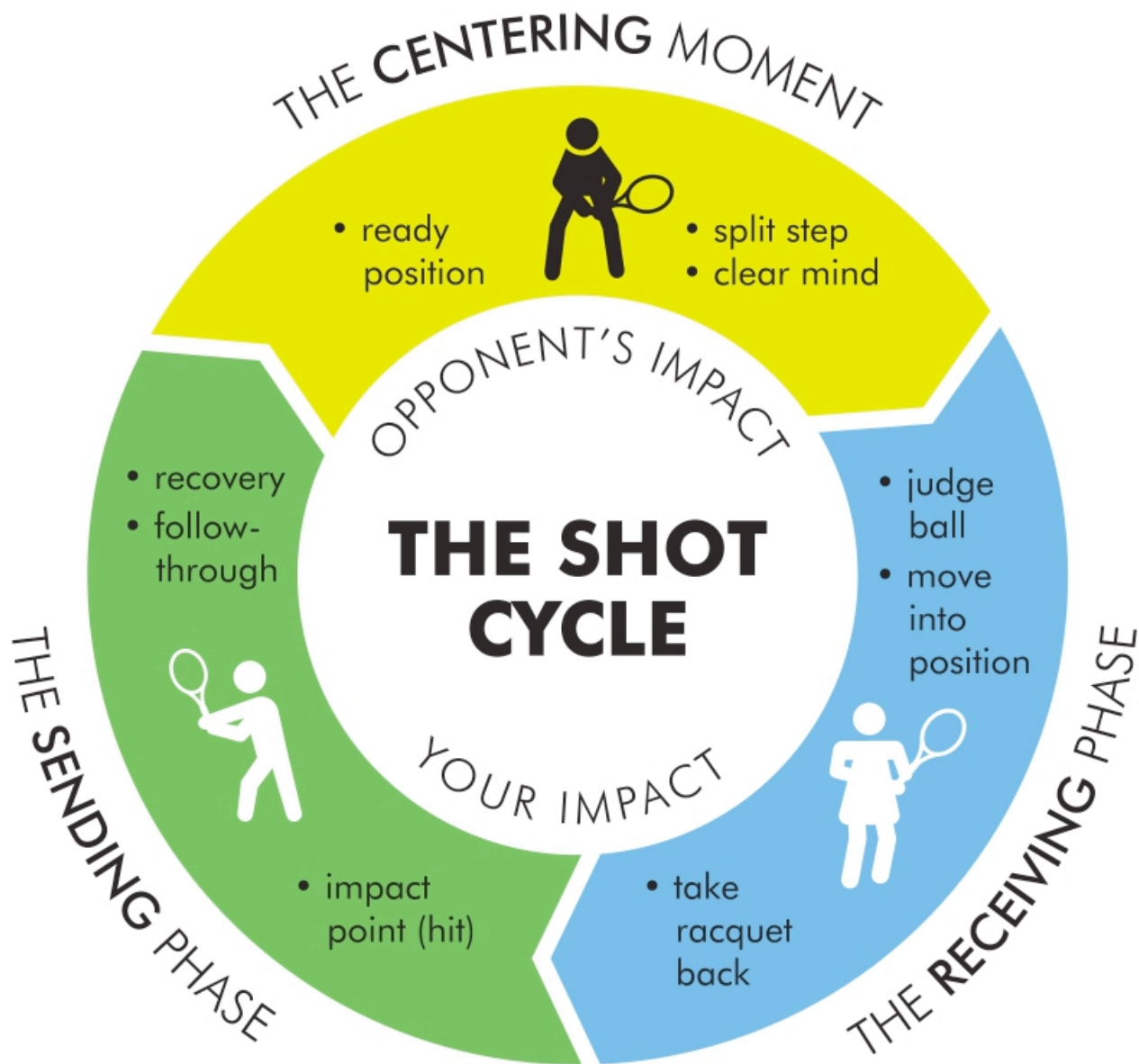


リカバリー

ショットサイクルの秘宝



© Gyata Stormon

ギヤタ・ストーモン

ニューヨーク州北部在住のテニスコーチ、作家、ヨガインストラクター。TPA認定レベル1コーチ(カナダ)、PTR認定プロフェッショナル(アダルトディベロップメント)、社会学の修士号を取得している。また、1980年代初頭にディビジョンIのアイオワ大学のテニス部でプレーし、カナダのシニアダブルス選手権45歳以下で3度の優勝を果たした実績を持つ。2019年に最初の著書『On the Ball: レクリエーション・プレーヤーのためのダブルス戦術』が出版され、amazon.comで販売されている。今回紹介したショットサイクルとスタaggerド・オフenseシステムについては、彼女の著書の中で詳しく取り上げられている。ギヤタについての詳細や連絡先については、ウェブサイト(www.ontheballbook.com)をご参照ください。

【翻訳・監修】鈴木真一：PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル、PTRインターナショナル・クリニシャン、PTR JAPAN代表

ボールをうまく打ったときの感覚ほど、満足感を感じるものはありません。その瞬間に酔いしれて、自分のショットに感心してしまい、ボールが戻ってくることを忘れてしまうこともあります。返球のためのポジションに入れていなくても、素晴らしいショットは気持ち良いものです。

この記事では、すべてのショットを構成する3つの段階に関するショットサイクルモデルを紹介します。このモデルは、私たちの考え方を広げ、テニスボールを打つことに関係する多くの側面を認識できるようになります。今回は、ボールを打った後、相手が返球するまでの動きであるリカバリーに焦点を当ててみたいと思います。

戦術的なゲームを受け入れる

カナダのコーチトレーニングでは、戦術(ゲームの進め方)とテクニック(ストロークの打ち方)を同時に教えるゲームベースの指導法を学びました。この方法では、選手はストローク、戦術、ゲームのルールを学び、最初から他の選手と一緒にプレーできるようになります。私がPTRを選んだ理由の一つは、「プレー - 練習 - プレー」の中に戦術が含まれていることです。

私は初心者から上のレベルまでのコーチをしており、多くの女性のUSTAリーグチームと仕事をしてきました。テクニックは非常に重要ですが、大人のレクリエーションプレーヤーは、特に長年の間に培われたテクニックを変えるために時間をかけたくないと思うかもしれません。ストロークを変えずに戦術を習得した選手の上達は、私の経験上、非常に大きいものです。さらに、グループでストロークのテクニックに取り組むという難しい作業をするよりも、戦略的な共通の理解を作ることでチーム全体に利益をもたらすことができます。

ショットサイクル

ショットサイクルは、とても私の生徒たちの役に立ったモデルです。インフォグラフィックにある通り、各ショットには3つの段階があります：センタリング、レシーブ、センドがあり、それぞれの段階には3つの部分があります。私のカナダでのトレーニングをベースにしてこのモデルを開発しましたが、私の著書「On the Ball: レクリエーション・プレーヤーのためのダブルスの戦術」で詳しく説明しています。

リカバリーは、ショットサイクルのセンドの3番目の部分です。私はこれを「隠れた宝石」と呼んでいますが、これはポイントを組み立てる上で非常に重要であり、獲得ポイント数に大きな違いをもたらします。にもかかわらず、軽視されがちです。多くのレクリエーションプレイヤーは、どこに動けばいいのか、あるいはボールを打った後にどう動いたらよいか分かりません。

リカバリーの後は、相手がボールを打つときにタイミングを合わせて、センタリングをします。センタリングの瞬間には、ラケットを準備した状態で、明確で落ち着いた心で、重要なスプリットステップを行います。このセンタリングの瞬間からレシーブが始まり、これに続いてセンドの段階が始まります。

リカバリー - ホームポジションに戻る

リカバリーとは、ボールが打たれたときにコート上にいるところから、次のボールを受けるための最適な場所へと移動することです。私はこの最適な場所を「家」と呼んでいます。相手がボールを打ったときにセンタリングをする場所です。レベルの高いプレーヤーはこのスキルを訓練して身につけているでしょうが、初心者やレベルの低いプレーヤーは、どこでどのようにリカバリーするかを練習する必要があります。

打球とフォロースルーが終わった後は、ボールがネットを越えて相手コートに弾むまでの時間があり、センタリングのために戻る時間があります。この貴重な時間をうまく利用するためには、プレーヤーはフォロースルーの直後にどこに行くのかと、素早く動き出すことが大切です。よくリカバリーする前に自分のショットの行方を見ていたり、評価したりして貴重な時間を無駄にしてしまい、十分なリカバリーのための十分な時間が不足してしまうことがあります。

もし相手が打つ前にコート上の最適な場所まで戻れなかったとしても、どこにいてもセンタリングのために一瞬止まって、次のボールを受けるために最善を尽くしましょう。

リカバリーの指導

私が新しい生徒を見る時ときには、まずラリーやポイントプレーのときの動き方や、相手が打つときに一瞬止まってスプリットステップをしているかどうかをチェックします。中には相手がボールを打ってから動く生徒もいて、リカバリーの時間が全くなくなってしまうたりで、スプリットステップをしているプレーヤーはほとんどいません。また、ベースラインからスルスル前に出てきて、相手が打つときにノーマンズ・ランドにいるプレーヤーもよくいます。彼らは「ネットに出るように教わってきたからそうしたんだ。」と言いますが、これは誤解です。ネットに出るためには、ネットプレーのための適切な「家」に入るために、意識して素早く前進することが必要です。

最初のうちは、コート上に滑りにくいカラードットを使って、家を作ります。どこに動いたらよいかははっきりと分かるようにして、プレーヤーたちがしっかりと覚えてくれることを期待しています。動きの悪いプレーヤーに打球後に動くことを教えるには、我慢強く励まして言い聞かせることが必要です。リカバリーとスプリットステップはセットで考えるものですから、私はこのプロセスの一部としてスプリットステップを強調しています。

どこに動くか

最適なリカバリーの場所である家は、ボールが相手のコートのあるところによって決まります。プレーヤーがわかってくれば、戻るべき場所がよりはっきりとしてきて、自分と相手のショットの傾向などの他の要因を考え合わせるようになります。

左右の方向性で言えば、家は相手が打ち返すであろう角度のほぼ中央になります。これを「可能な返球角を二等分する」といいます。最初は色々と考えてしまうかもしれませんが、この理論は知っておいて損はありません。コートに出てしまえば直感的に感じるでしょう。

「ダブルスの戦術」のビデオでは、ルイ・カイエが、コートの相手側にあるボールの位置から、ネットを越えて、ダブルスのサイドラインまでロープを張って、リターンの可能性のある角度を示しています。生徒たちは、ボールに届くために横方向にどのくらいの距離が必要なのか、ネットに近づくとどのように距離が縮まるのかを体感することができます。

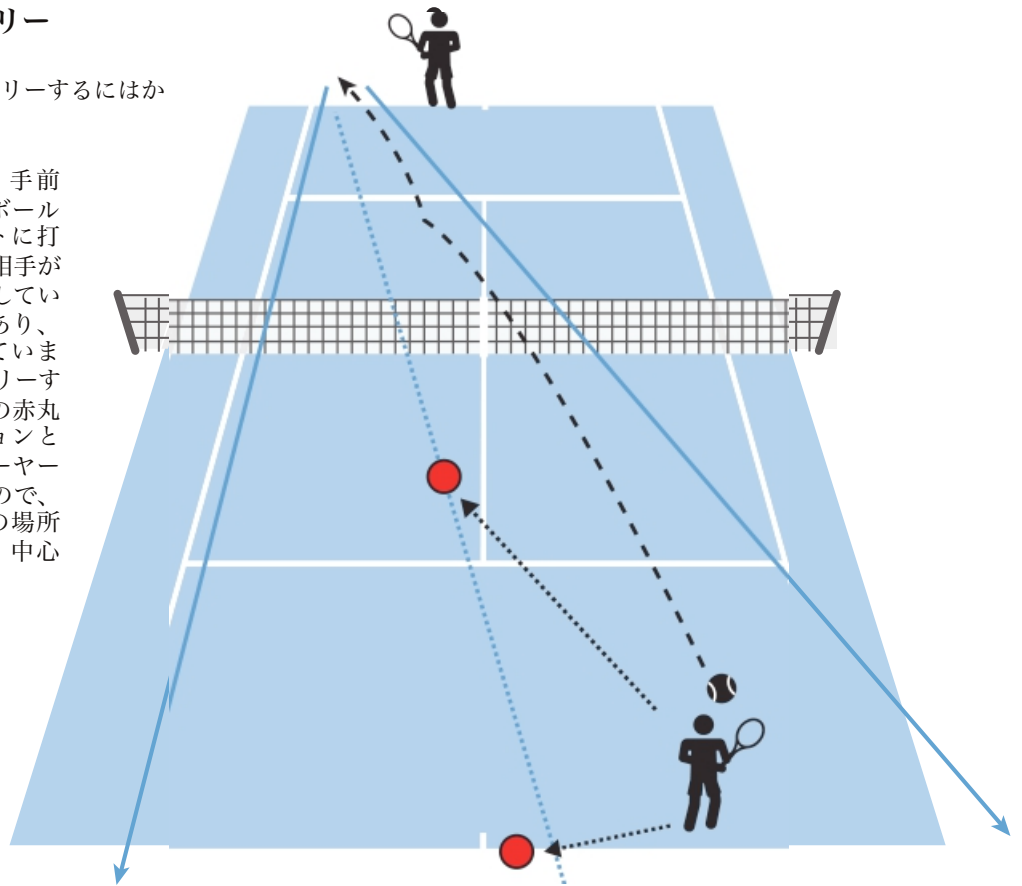
練習に時間をかけたり、大量のロープを使いたくなければ、図示することが次善の策です。私はコートを描いたクリップボードを使って、新しいドリルを説明しています。これを使えば、可能な角度を描いて、なぜ説明しているホームポジションが大切なのかを説明することができます。

シングルスでのリカバリー

シングルスでは、ボールを打ってリカバリーするにはかなりの横の動きが生じます。

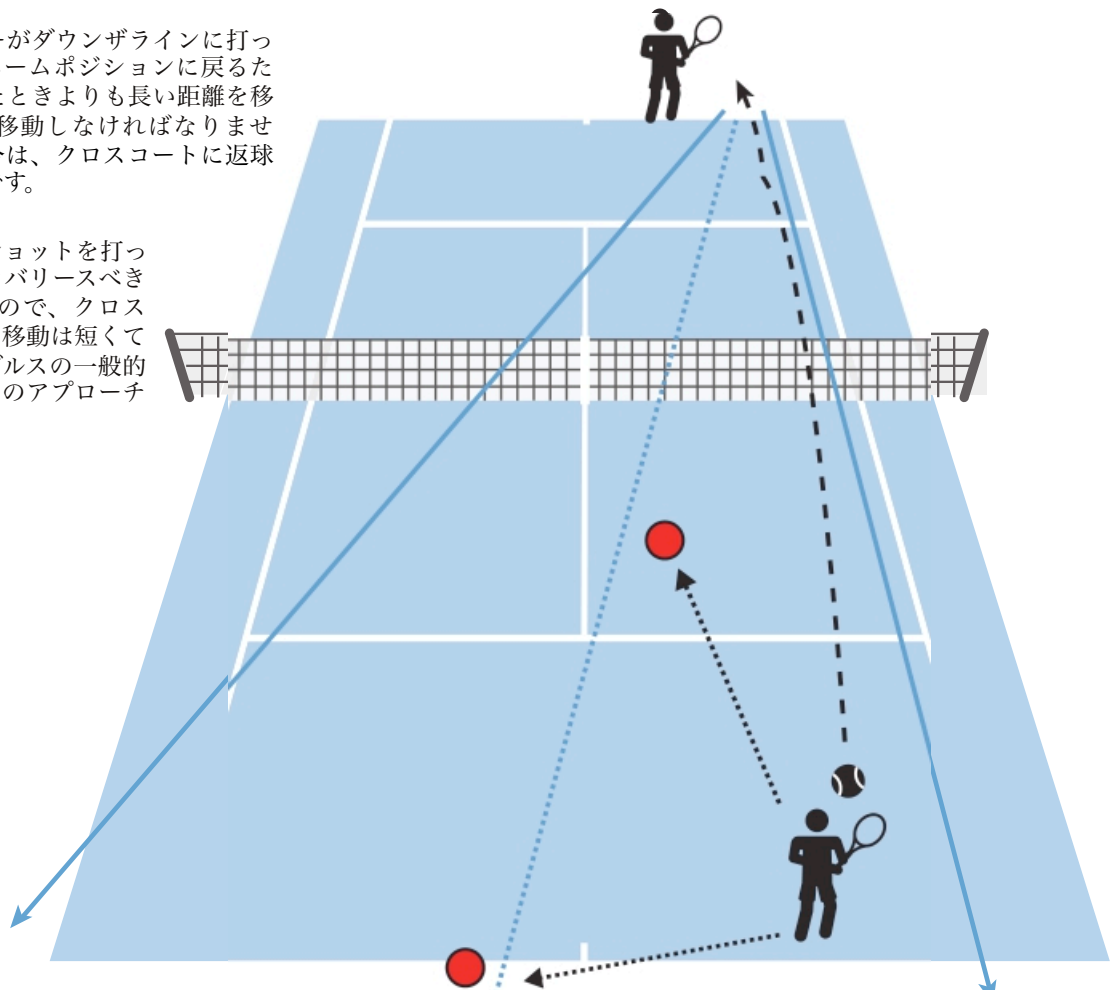
クロスコートでのラリーの場面です。手前の選手は、太い黒破線で飛んできたボールをコート内に踏み込んでクロスコートに打ち返しています。2本の青い実線は、相手が打ち返してくる可能性のある範囲を示しています。青い点線は、その範囲の中心にあり、理論上最適なリカバリー地点を示しています。黒の点線は、プレーヤーがリカバリーすべき方向を示しており、ベースラインの赤丸の場所が、この場合のホームポジションとなるわけです。ここでは、殆どのプレーヤーはフォアハンドを多用する傾向があるので、中心よりやや左にホームポジションの場所を設定しました。左利きの場合には、中心よりやや右寄りとなります。

ネットとサービスラインの間にある赤丸は、プレーヤーがネットに出た場合のホームポジションの場所になります。そこに行くためには、コートが斜めに横切っていかなければならないことがわかりでしょう。



次の図では、手前のプレーヤーがダウンザラインに打った状況です。ベースラインのホームポジションに戻るためには、クロスコートに打ったときよりも長い距離を移動して、コートの左半分側に移動しなければなりません。これが、シングルスの場合、クロスコートに返球することが一般的である理由です。

ダウンザラインにアプローチショットを打ってネットに出る場合には、リカバリースべきポジションはほぼ正面になるので、クロスコートに打って前が出るよりも移動は短くて済みます。ご覧の通り、シングルス一般的な戦術としてはダウンザラインのアプローチが良いわけです。



ダブルスでのリカバリー

ダブルスのリカバリーは、前後の動きが基本となります。

コートを二人で守るわけですから、相手からの返球の可能のある両端の青い実線に加えて、もう一本の実線が2人の間に引かれます。こうすることで、それぞれの「家」の場所が決まります。もちろん、自分のエリアを超えて返球をしなければならぬ場面は沢山あります。

ここでは、レシーバーが浅いサーブをリターンするために前進しています。クロスコートに太い黒破線の方向に打とうとしています。打球後はそのまま前進してネットのホームポジションに行くか、下がってベースラインのホームポジションに戻るかを選択することになります。時間的な余裕がありませんから、打球の結果を確認する前にどちらかに移動していなければなりません。

レシーバーのパートナーは、リターンがネットプレイヤーの脇を抜けたら、ネット近くのホームポジションに移動します。

ダブルスでは、ネットとそれぞれの言えの距離が非常に重要となってきます。ネットに近ければ、ポイントを取るチャンスは増えますし、離れていればロブのカバーが容易になります。私はここにあるように、2人がずれて構える陣形を指導し、それぞれの役割をはっきりさせるようにしています。一般的に、ボールを真正面に見るプレイヤーは、ネットとサービスラインの中間にポジションを取り、斜め前を見るプレイヤーは、サービスラインの数歩前でパートナーとずれて構えます。

ベースラインで打ち合っている場合のポジションはベースラインのすぐ後ろです。練習のときには、ベースラインの少し中で打った時に、コーチがすぐに下がるように指示をする必要もでてきます。ラリーが続いた時にズルズルと前進してしまうのは、正しいホームポジションの理解ができていないことが原因です。

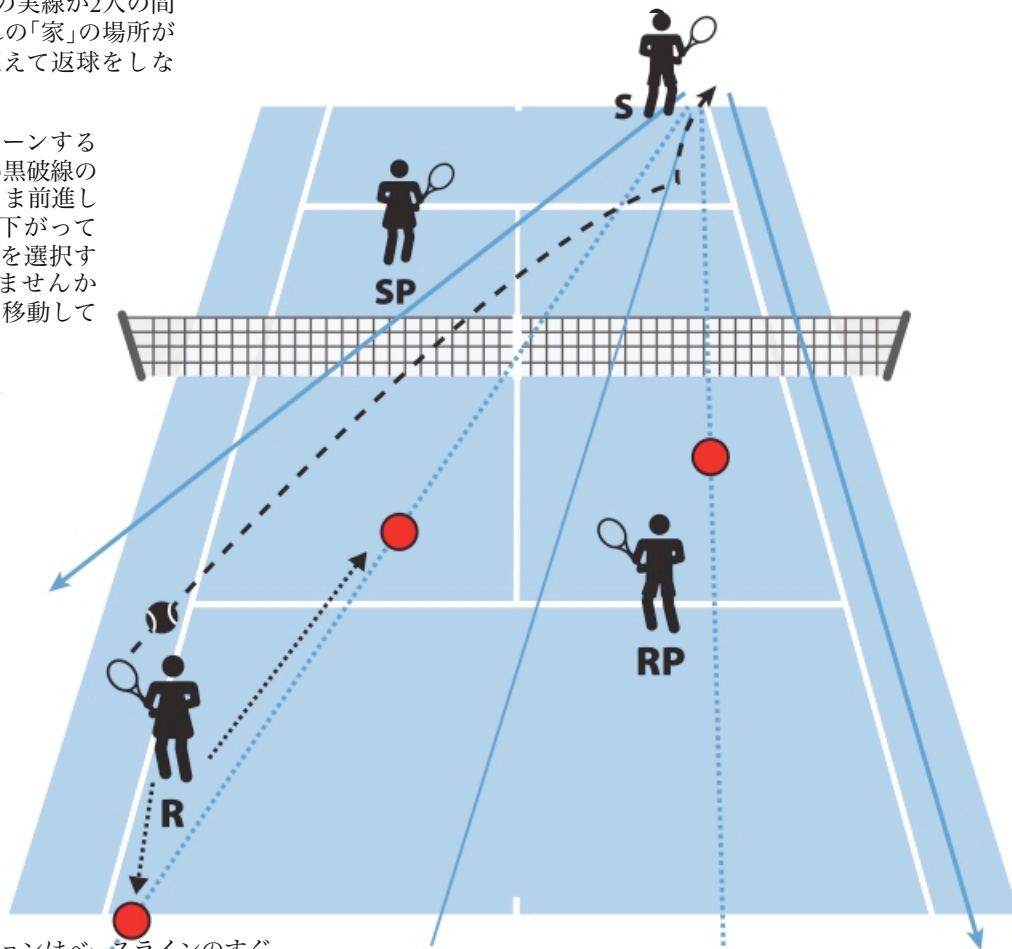
サーブをリターンするときのレシーバーの最初のポジションは、サーバーの傾向や、自分の好みによってベースラインの内側か外側になります。ベースラインの内側でレシーブをする場合には、打球後すぐに前に出るか下がるかする必要があります。

同様に、サーバーについても、もし、サーブアンドボレーをするのでなければ、打球後すぐにベースライン後方のホームポジションに戻って、相手からの深い返球に備える必要がありますし、もし返球が浅いと判断したら前に詰めます。

結論

練習効果を最大限引き出すには、実際の試合を模した状況での練習をすることが大切です。我々の指導法は、こういった方向に変わってきています。もちろん、すべてを一緒に練習することは出来ませんが、ドリルを組み立てる上で戦術的要素を加味することが求められます。指導を通じて、技術や気持ちの持ち方や体力面のみならず、正しい狙い場所と動き方について学んでほしいと思います。

すべてのプレイヤーにとって、特にレクリエーションとしてテニスを楽しんでいて、そういったことを知らなかった人たちにとって、センドの場面でのリカバリーについて学ぶことは価値のあることです。打球後すぐにどこにリカバリーしたらよいかの判断ができることは、プレイヤーのゲームのレベルを戦術的に引き上げることになります。



Are you Safe Play approved?

This must be updated each year.

All Certified US Members
are required to complete
Safe Play & Background Check annually

For more information, visit www.usta.com/safeplay
Click on Get Safe Play approved or Check My Status