

THE IMPORTANCE OF THE RETURN OF SERVE

<サービスリターンの重要性>

マーク・ジェラード

この記事では、グリップ、スプリットステップ、打点といったサービスリターンにおける幾つかのポイントについて解説をし、リターン力を向上させるための練習方法を紹介します。また、ありがちな間違いや誤解についても触れ、アドバイスと解決法も紹介します。

テニスプレーヤーの多くは小さい頃からテニスを始め、あらゆる技術を絶えず改良して競技力を高め、自分の可能性を最大限に実現させようと考えています。どのレベルにおいても、サーブが最も大切なショットであると考えられますが、その複雑さや理解不足から軽視されつつもカギを握るショットがレシーブなのです。

マレーやナダルやジョコビッチは、現在、レシーブの名手といわれています。彼らの最近の成績からも、レシーブ力の重要性がわかります。彼らは、単にサーバーとの関係をニュートラルにできるだけでなく、ほんの一瞬の間に守勢から攻勢に転じることができるのです。

指導の対象がレクリエーショナルプレーヤーであれ、プロを目指しているプレーヤーであれ、我々指導者が理解しているしっかりとしたリターンをするための基本は、速いサーブに対応するためにテイクバックはコンパクトにすることや、重心を低くして構えることや、しっかりとボールを捉えるためにボールから目を離さないことなどです。これらを踏まえた上で、指導しているプレーヤーのレシーブ力を向上させるには、他にどんなことを考える必要があるのでしょうか。

話を進める前に、こんな情報を御存知でしょうか。ジョコビッチとマレーの2人で、過去8回のグランドスラム大会のうちの5回を制覇していますが、2013年のファーストサービスからのポイント取得率ではATPの上位15位にも入っていません。しかし、二人共リターンからの生涯ゲーム取得率は上位10位に入っており、2013年のファーストサーブリターンからのポイント取得率ランキングではトップ5にランクされています(*1)。これは、いかにゲームの支配率が高いかということのみならず、彼らのレシーブ力の素晴らしさを物語っています。

グリップ

私は、幸運にも世界中の素晴らしいプレーヤーと接する機会がありました。私が彼らのレシーブについて評価をする上でまず着目する点は、レシーブの時の彼らのグリップについてです。マレーやジョコビッチやフェデラーのような選手のレシーブで構えている時のグリップをよく見てみると、いつもハンドルの同じ場所に手を添えているのがわかります。これは、速いスピードで飛んでくるボールをより良いタイミングで捉えるための準備としてのはっきりとした意図があつてのことなのです。



両手打ちバックハンドのプロプレーヤーの場合、大多数は非利き手はバックハンドのポジションで、利き手はフォアハンドに握っています。こうすることで、サーブに対応するためのグリップチェンジが必要最小限で済むからです。

“The Importance of the Return of Serve”
-Mark Gellard
Mar./Apr., 2014

片手打ちバックハンドのプロプレーヤーの場合は、多くはその効率性から、利き手はフォアハンドに構えて、非利き手をスロートに添え、バック側に打たれた場合のグリップチェンジがスムーズに出来るように構えています。テニスの全てのストロークの75%はサーブとフォアハンド^{(*)2}なので、このグリップはレシーバーにとって相手のサーブに対処するには理想的と言えます。

しかし、構えるポジションとか、どんなグリップ（コンチネンタル、イースタン、セミウェスタン、フルウェスタン）で構えるかとか、どのようなポイント展開にするか（レシーブから攻撃するか、ニュートラルに持ち込むか）等、個々のゲームスタイルによって構えるグリップは変わってきます。例えば、ベースライン近くで攻撃的なレシーブを好むプレーヤーの場合には、利き手はフォアバックどちらへも握れるような中間に準備する場合があります。

それに対して、レシーブの位置をずっと後ろにさげるプレーヤーの場合には、大きなスイングをする時間的余裕が有ることと、バックハンドに来たボールを回りこんで打てる可能性が増えることから、フォアハンドグリップで構えていることが多くなります。

指導しているプレーヤーがもっとリターンのグリップの切り替えがうまく出来るようにするためには、どちらのサイドでも良いので、片手打ちのバックなのか両手打ちのバックなのかにあわせたグリップの準備をさせて行います。そして、練習のパートナーかコーチが、プレーヤーのフォアハンドかバックハンドかを指さし、プレーヤーはそれに呼応して素早くグリップとラケットの準備をするようにします。

このことがマスターできたならば、通常のリターンのポジションから3~4歩前にポジションを取らせるようにします。こうすることで、時間的余裕がなくなることで、より筋神経系への刺激を増すことになるのです。また、プロのプレーヤーのラリー中の様子を見てみると、サービスリターンの時と同様、どちらのサイドに打たてても良いように、ニュートラルなポジションに準備していることに気が付きます。

スプリットステップ

ボレーをするためにネットに詰めてゆく時にしても、グラウンドストロークの打ち合いの時も、サービスリターンの時も、スプリットステップは良いタイミングをとって打球動作全体をスムーズにつなげるために求められる基本技術です。しっかりとしたスプリットステップを行うことにより、重心の位置を安定させ、バランスを保ち、ボールに対して瞬発的な反応をすることができます。では、正しいスプリットステップを指導するにはどのようにしたら良いのでしょうか。

スプリットステップは「伸張-短縮サイクル(SSC)」について理解することから始まります。これは、筋肉がゴムバンドのように機能するというのではなく、最短時間で最大のパワーを生むための筋繊維のエネルギー蓄積能力のことです^{(*)3}。SSCには3つの明確な段階があり、それぞれ、伸張期、転換期、収縮期と呼ばれており、それぞれがボールに向かってプレーヤーを速く反応させる上で重要な役割を担います。



この様子がよく分かるのがマレーとナダルです。彼らは、スプリットステップをするときに肩幅より広く着地します。そうすることで、多くのエネルギーを蓄えることができ、次の爆発的な動き出しにつながるのです。

スプリットステップを上手に行った後は、ボールに対する動き方が大切です。プレーヤーがよく間違いを犯す部分がここで、一般的に信じられていることとは異なり、最大の力を生むのはボールに近い方の足なのです。YouTubeで”Are You a Tennis Athlete?”(5:45-)をご覧ください(*4)。



スプリットステップの前後のスタンスを広くとることによって、プレーヤーはいわゆる「ドロップステップ」を使うことができるようになります。このステップは、ボールに近い方の足を体の下に引き寄せ、反対側の足を交差させて力強く踏み出すことにつながります。この動作は、ボールに近い方の足を踏み出すよりも多くの力を生むだけではなく、より遠くのボールにも追いつけるようになります。このステップを取るときには、ボールに近い方の足をただ体の下に引き寄せるだけでなく、爪先を移動方向に向けることによって運動連鎖を有効に使うことができるようになります。

スプリットステップの技術を向上させて、SSCをフルに機能させるようにする簡単な練習方法は、エアロビクスのステップボックスの上にプレーヤーを立たせてサービスリターンに備えさせます。通常よりも高い位置から飛び降りることによって、プレーヤーは筋繊維により多くの刺激を与えることになり（SSCには不可欠な要素）、それが、より大きな筋反射とパワーを生むことになって、タイミングの取り方と動作のスムーズなつながりにも寄与します。また、オフコートでのトレーニングに筋肉の柔軟性とパワーを高めるために有効なプライオメトリックトレーニングを取り入れることは有効です。しかし、安全を考えて、このトレーニングを始める前には、専門のストレングス&コンディショニングトレーナーに相談することが大切です。

準備

サービスリターンの技術で重要なポイントは、バックスイングはコンパクトにするということです。そうすることで、サーブの勢いを利用して、狙ったところに打ち返しやすくなるのが理由です。よくある間違った考え方はサーブが打たれたら「ラケットを引く」という考え方です。レシーブが上手なプレーヤーはシンプルに「ユニットターン」をしています。そうすることで、バックスイングがコンパクトになるだけでなく、運動連鎖の有効な活用ができるのです。

この動作を練習するための簡単な方法は、プレーヤーをバックフェンスの60センチ位前に立たせてボールを出して打たせるという方法です。ユニットターンでコンパクトなバックスイングをさせることが狙いです。バックスイングでラケットがフェンスに触ってしまったら、引きが大きすぎるということを体感させることができるわけで、コンパクトな準備の感覚を掴ませた上で通常のポジションでの練習を行うようにします。大切なことは、きちんとした技術を身につけさせるためには、最初はゆっくりと行うということです。

結 び

テニスは身体に非常な負担を強いられるスポーツです。高いレベルでのプレーを目指すプレイヤーは、繰り返し爆発的な動きができなければなりませんし、力と敏捷性を身につけ、有酸素・無酸素能力を高める必要があります。もちろん、プレイヤー一人一人には個人の癖といったものがあるとはいえ、サービスリターンの基礎はしっかりとしていなければなりません。次のポイントを確認して下さい。

- ・リラックスして効率のよいグリップで構えていること
- ・相手の打球のタイミングに合わせてスプリットステップを行うこと
- ・筋群のSSCを発揮させるために、動作全体を通じて広いスタンスを取ること
- ・遠くのボールに対しては、ドロップステップを用い、ボールに近い側の足で蹴り出すこと
- ・ユニットターンでコンパクトなテークバックを心がけること

2013年ファーストサーブリターンからの ポイント取得率	取得ポイント	総ポイント	取得率	試合数
1. Rafael Nadal	903	2537	36	56
2. David Ferrer	996	2831	35	56
3. Novak Djokovic	911	2639	35	49
4. Fabio Fognini	841	2448	34	52
5. Andy Murray	744	2192	34	44
6. Gael Monfis	781	2338	33	46
7. Gilles Simon	791	2374	33	47
8. Roger Federer	747	2253	33	43
9. Benoit Paire	840	2556	33	52
10. Nikolay Davydenko	551	1685	33	40

2013年セカンドサーブリターンからの ポイント取得率	取得ポイント	総ポイント	取得率	試合数
1. David Ferrer	996	1761	57	56
2. Richard Gasquet	807	1459	55	46
3. Juan Monaco	748	1353	55	41
4. Kei Nishikori	702	1276	55	41
5. Andy Murray	789	1435	55	44
6. Novak Djokovic	926	1687	55	49
7. Rafael Nadal	878	1622	54	56
8. Carlos Berlocq	565	1044	54	37
9. Juan Martin del Potro	782	1452	54	45
10. Fabio Fognini	837	1555	54	52

【参考文献等】

1. ATP World Tour - www.atpworldtour.com/Matchfacts/Matchfact-Landing.aspx
2. USTA Complete Conditioning for Tennis, E. Paul Roetert, Todd S. Ellenbecker
3. NSCA - Essentials of Strength Training and Conditioning, Thomas R. Baechle, Roger W. Earle
4. Patrick Dougherty - Are You a Tennis Athlete? (YouTube)

【筆者略歴】 Mark Gellard: PTRプロフェッショナルでUSPTAエリートプロフェッショナル。NSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)からCSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)の認定を受けており、マルチナ・ヒンギス、ナディア・ペトロワ、ベサニー・マテク・サンズらのコンディショニングに関わった実績を持つ。カザフスタン共和国テニス連盟の女子育成を担当した経験もあり、フロリダ州デルレイビーチのInternational Tennis Academyで女子プロ選手のディレクターを務めた経験もある。学生時代は、南アラバマ大学のチームの一員としてディビジョン1でプレーし、経営学を修了。ウェブサイトは、www.firststriketennis.us

【翻訳・監修】 鈴木真一