

3 SECRETS TO WINNING DOUBLES

<ダブルスで勝つための3つの鍵>

ケン・デハート

第一の鍵： テニストーク（いつ何を話すか）

<試合前>

- ・どちらが先にサーブをして、どちらのサイドを守るかや、どちらのエンドから試合を始めるかも決めておく。
- ・どちらが先にサーブをするか、どちらが眩しい方からサーブをするか、最強のサーブ順を決めておく。
- ・ゲームの主導権を握る上で、最初の3ゲームのゲームプランを立てる。（サーブ&ボレー、”1”フォーメーション、オーストラリアン・フォーメーション、2人ともさがる、ロブで抜いてネットにつく、等）

<試合中>

- ・お互いに良くできていることを褒めあい、何が効果的で優勢なのか、何をやり続けたらよいかを確認する。
- ・ポイントを落としたときはいつもハイファイブをして、パートナーとの気持ちを繋ぎ、気持ちを切り替える。
- ・今に集中するためや、ネットでの準備やサービスリターンの後に備えて、パートナーにどうするつもりでいるのかを聞く。

<試合後>

- ・次の5つを確認する。
 1. 試合で一番効果的だったことは何か。
 2. 相手のどこが良かったか。
 3. 自分たちの弱点は何だったか。
 4. 相手の弱点は何だったか。
 5. 再試合をするとしたら、どんな試合をするか。

第二の鍵： テニスダンス（いつどこに動くか）

<サーバーのパートナーの場合>

- ・サービスボックスの中央で、ネットとサービスライン、センターサービスラインとシングルスサイドラインの間に立ち、パートナーのサーブの打たれた方向に動き、リターンをポーチする最適のポジションに入るようにする、
- ・ネットとセンターサービスラインに対して斜め前に動いてポーチできるようにするか、ワイドなサーブの場合にはアレーを守るようにする。
- ・リターンがパートナーの方に返されたら、サービスラインとセンターサービスライン寄りに斜め後ろにさがり、相手のネットプレーヤーの動きに注意して構える。
- ・パートナーの打球が相手のネットプレーヤーに捕られずに返ったら、その打球の方向に前進し、相手を牽制したりポーチのチャンスをうかがう。
- ・この動きを、ポーチでポイントを取るか、相手がミスをするまで続けます。

<レシーバーのパートナーの場合>

- ・サービスラインとセンターサービスラインの近くに立ち、相手のポーチに備えたり、ラインコールをする。
- ・サーブが入り、クロスのリターンが相手にネットプレーヤーに取られずに抜けたら、打球を追ってサービスボックスの中央に移動して、サーバー側からの返球にプレッシャーをかける。

- ・相手からの打球がクロスにパートナーの方に飛んだら、その打球のスピードと方向に応じてサービスセンターラインとサービスライン寄りにさがる。
- ・この動きを、ポーチでポイントを取るか、相手がミスをするまで続けます。

<円を描くように動く>

- ・インプレーになったら、コーンの周りを回るように足を動かし続けます。小さく円を描くように動くことで、動いている感覚が得られ、方向変換も素早くできます。

第三の鍵： テニスターゲット（いつどこに打つか）

<A-B-Cのようにシンプルにサーブを打つ>

- ・サーブの時には、2本のサーブをA-B, B-C, C-C(A=サイド、B=ポーチ、C=センター)と言った具合にどこに打つかをパートナーに伝えましょう。ファーストサーブをどこに打つかを伝えるケースは良くありますが、もしフォールトした場合、セカンドサーブをどこに打とうとしているか分からないことがあります。
- ・ポイント前にこの打ち合わせをしておくことで、サーバーはゲームプランに集中することができます。
- ・サーバーのパートナーが予めサーブのコースが分かっているならば、フェイクをするかポーチをするかの予定が立てられます。この情報がなければ、サーブが入ったのを確認してから決めることになるので、反応が遅くなりポイントを取ることは難しくなります。

<1-2-3-4のように簡単にレシーブする>

- ・レシーブのターゲットは4つあります。（デュースサービスコートが1、デュースサービスコートの奥を2、アドコートのサービスコートの奥を3、アドサイドのサービスコートを4とします。）そして、パートナーにはどのエリアを狙ってリターンをするのかと、苦しいときには2か3を狙ってロブで逃げることを伝えておきます。
- ・このように打ち合わせをしておくことで、パートナーはレシーバーがロブを上げたときには防御の態勢を取り、短く低くリターンを沈めるときには前に詰めるという予定が立てられます。

<谷間に向かってボレーする>

- ・ネットにいてボレーをするときには2つの山（相手の二人）の間を狙います。
- ・ダブルスで犯しがちな間違いはプレーヤーの足下を狙ってボレーすることです。相手が身体を守ろうとして反射的に出したラケットに当たって、ロブで抜かれてしまうことがあります。低く打つのですが、身体の正面ではなく、サイドを、谷間を狙いましょう。

これらの3つの鍵に気をつけることで、試合の前・中・後を通じて、ゲームプランを立てられ、コミュニケーションができ、目標が決められます。そうすることで、集中力を維持することができ、どのようにして何故勝っているのか、或いは、負けているのかの分析も容易になります。

【筆者紹介】 Ken DeHart：カリフォルニア州サンノゼ・スイム・アンド・ラケットクラブのテニスディレクター。PTRとUSPTAの両方からマスタープロフェッショナルの称号を得ている数少ないティーチングプロの一人。PTRのテスターとクリニシャン、USTAでハイパフォーマンスコーチと、レクリエーションコーチのナショナルトレーナーを務め、カーディオテニススピーカークームのメンバーであり、ウィルソンのアドバイザースタッフも務める。PTRではプロ・オブ・ザ・イヤーを2度受賞し、"International Book of Drills"を共著。最新の"Drills for Advanced Players"を含むPTRのDVDドリルシリーズを手がけ、TennisOne.comの共同編集者でもある。

【翻訳・監修】 鈴木真一：アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / インターナショナル・クリニシャン & テスター / PTRテスター委員会国際委員 / PTRマスタープロフェッショナル(2008) / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー(2001) / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー(1986)