

# IS IT TIME FOR A FOOTWORK REVOLUTION?

(フットワーク革命到来?)

ジム・ホード

2009年のUSオープンを観戦して、ゲームのスピードや用具の発達やプレーヤーの体力レベルなど、テニスというゲームの変わりように大きな感銘を受けました。1位から920位までの選手たちの試合を夢中で見ているうちに、あることに気がつきました。個人的にはテニスで最も重要な部分だと思いますが、他のスポーツに比べて遅れを取っている部分であるフットワークについてです。

私が今まで読んだフットワークに関する記事の殆どは、古い考え方に基づいていました。全米オープンで目にする機会があった多くの有能な選手の一人であり、昨年一躍脚光を浴びたメラニー・ウダンに関する記事をTennisOne.comで目にしました。そこには彼女のフットワークの素晴らしさについて書かれており、彼女がショットとショットの間に10~12歩の細かなフットワークを行っていることが理由に挙げられています。信じられないほどのスピードと敏捷性を持った選手を目の当たりにしたのですが、彼女のゲームはもとより、テニス全体を考えた場合、より効率的なフットワークの基本を取り入れることで、プレーのレベルはさらに向上するのではないかと感じました。

プレーヤーからコーチへと至るまで多くのプレーヤーを見てきて、しっかりと踏み込んで、安定した質の良いショットを打ち続けられないプレーヤーが多いことに気がつきました。その理由は、体重をかける足とそのタイミングとが間違っているという単純なことでした。こういった場合にプレーヤーは、本当はフットワークに問題があったにもかかわらず、打ち方に問題があると思ってそれを変えようとしています。

ボールを必死に追いかける場合、殆どの場合が2~3歩飛び跳ねるようにして打つ体勢に入るのは何故でしょうか。それがボールに追いつくためのもっとも効率の良い方法なのでしょうか。もし、難しいボールに追いつくには2歩で行くのが最も早いとするなら、もう少し易しい打球には10~12歩動いた方が良いのは何故でしょう。より易しいボールにより早く追いついて、よりよい打球をし、相手に反応する時間を与えないようにしたいと思いませんか。

私の持論は、できうる限り効率性を求めた方が良いという考えです。スプリットステップの後80~90パーセントは、どんなボールを打つ場合でも、2歩動くだけで事足ります。この時点では、体重は後ろ足にかかっている、完璧な打球体勢がとれています。ここから、オープンスタンスで打ったり、もう一歩踏み出してクローズドスタンスで打ったりという対応ができます。

## SPLIT-PIVOT-PUSH-LOAD (スプリット-ピヴォット-踏みつけ-加重)

私の提唱する「2ステップメソッド」を言い表す表現です。プレーヤーは、スプリットステップの後、ボールが飛んでくるコースに向かってピボットしながら横に踏み出します。こうすることで、踏み出した足にしっかりと加重をする体勢が整います。プレーヤーは、この時、ボールとの距離を2分して考えなければいけません。そして、さらに2歩動いて、上体をひねって力を貯めた状態を作ります。打点が遠ければ大きなステップをとり、近ければ小さなステップをとります。

ここからは、そのままオープンスタンスで打つことも、もう一歩踏み込んでクローズドスタンスで打つこともできます。

唯一、強いて欠点と言うならば、この方法はあまりにも効率が良く、打球体勢に非常に早く入ることができるので、時間が余りすぎると感じることです。ですから、この「2ステップメソッド」を体得するためには、精神的にも身体的にもゆったりと構えることがポイントです。

私はこの「2ステップメソッド」を、幅広い年齢層の初心者からツアープレイヤーまでのあらゆるレベルのプレイヤーに過去何年にも亘って指導してきて、殆どすぐに彼らのプレーが明らかに良くなるのを確認しています。クラブレベルのプレイヤーに限らず、最初のレッスンで「こんなに時間があるなんて信じられない！」という言葉がよく聞かれました。

2年前、オランダの18歳以下のジュニアチームが優勝した時のメンバーでオランダのランキングプレイヤーだったPTRのプロのルトガー・ゲリツェンが私のところで練習をしていたとき、バックハンドを見て欲しいという相談を受けました。もう一人のプロと打ち合っているときに、何でもないバックハンドを何回か失敗してイライラして、「どこがおかしい？」と聞いてきました。

私は、問題は打ち方ではなくフットワークにあることを伝えました。彼の最初の反応は、信じられないという顔をしていましたが、私が「2ステップメソッド」を用いてどのようにしてボールに追いついたらよいかを教えた後は、ボールに対する構え方が良くなり、彼のバックハンドは目に見えて良くなりました。帰国後の彼のプレーを見た彼を長年見てきたコーチは、お世辞にも良いとはいえなかったバックハンドがとても良くなっている理由を彼に聞いたくらいです。私の理論が彼のテニスに変革をもたらしてから、彼は私の最大の支持者であり、ビジネスパートナーとなっています。

テニスは多くの部分でめざましい進歩を遂げていますが、フットワークに関する固定観念を一新することでまだまだ発展する余地はあると考えます。フットワークに関してより進歩的な見方をすれば、あらゆるレベルのプレイヤーにより効率的でパワフルなフットワークの基礎を教えることができます。今までに数多くのプレイヤーたちに「2歩で体勢を整え、打球後も2歩でリカバリーすること」を教え、それぞれが新しい次元でのプレーができるようになってきたのを目の当たりにして、私は、この指導法が、テニスというゲームに変革を与えるきっかけになると確信しています。

さあ、改革を始めよう！

【筆者略歴】 Jim Hoad: PTR認定のプロフェッショナル。ATPやWTAのツアープレイヤーや、大学のプレイヤーのコーチを経験し、トップランクのジュニアを育て上げている。オレゴン州のEugene Swim & Tennisのテニスディレクターを務めており、最近、フットワークをテーマにしたDVD「2 STEPS 2 SUCCESS (成功への2歩)」を発売 ([www.jimhordtennis.com](http://www.jimhordtennis.com)で購入可)

【翻訳・監修】 鈴木真一： アド・イン桜テニスクール(柏市)代表 / PTR JAPAN代表(2010~) / PTRマスタープロフェッショナル (2008) / インターナショナル・テスター & クリニック / 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)