

# FOOTWORK - THE BAILEY METHOD

(ベイリー方式のフットワーク)

## PART 3: DEFENSIVE CONTACT MOVE (防御的打球動作)

デビッド・ベイリー

1回目は「攻撃的打球動作」、2回目は「ラリーに於ける打球動作」について説明してきました。最後となる3回目の今回は「防御的打球動作」について解説をします。

どの打球動作を選択するかは、次の順番で考えます。

1. どこにボールが飛んでくるかを判断する。(READ)
2. そのボールに追いつくためのフットワークを決定する。(REACT)
3. 打球のスタンスを整える。(SET UP)
4. 打球動作を行う。(CONTACT MOVE)
5. バランスをとる動きをして、重心の位置のコントロールをする。(BALANCE MOVE)
6. 体勢を立て直して、相手の次の打球に備える。(RECOVERY)

### 打球動作の流れ

飛んでくるボールへの対応、フットワークの選択、打球時のスタンス、打球動作とそれに伴うバランス保持動作を元には選ばれる打球動作について、段階を追って説明して行きます。それぞれの打球動作の違いは、次の事柄から生じます。

- ・(READ) 飛来するボール： 速いか、コート中央に来るか、浮き球か、深いか遠くに来るか
- ・(REACT) フットワークの選択： 攻撃的か、防御的か、ラリーか
- ・(SETUP) 打球時のスタンス：

オープン、クローズド、ニュートラル、セミオープン、ランニング、バックフット

- ・(CONTACT MOVE) 打球動作： 踏みだし、回転、ホップ、体重移動、腰のピボット
- ・(BALANCE MOVE) バランス保持動作(非利き足を次のように使う)：

サイドキック、キックバック、レグカール、ニードロップ、インサイド・ニードロップ

### 防御的打球動作(Defensive Contact Move):

プレーヤーがベースラインから後ろにさげられたり、コートの隅に早く走り込まなければならないような状況で用いられるフットワークパターンです。こういった状況は相手の打球に大きく角度がついたり、高

く深く弾んでくるボールを処理する場合に起こります。防御的打球動作の例として、“Mogul Move”、“Power Move”、“Reverse Spin Move”を紹介しましょう。

**Mogul Move** (モーグルスキーのように深く膝を曲げる動作)

プレーヤーが外に振り出され、速く走って行って打つときの動きです。打球後に、素早くオープンスタンスをとり、体勢を立てなおします。打球の後、身体は外側に動きますが、両膝は十分に曲げられ外側の脚で蹴ってコート中央に戻ります。

**READ: 角度のついた深い打球**

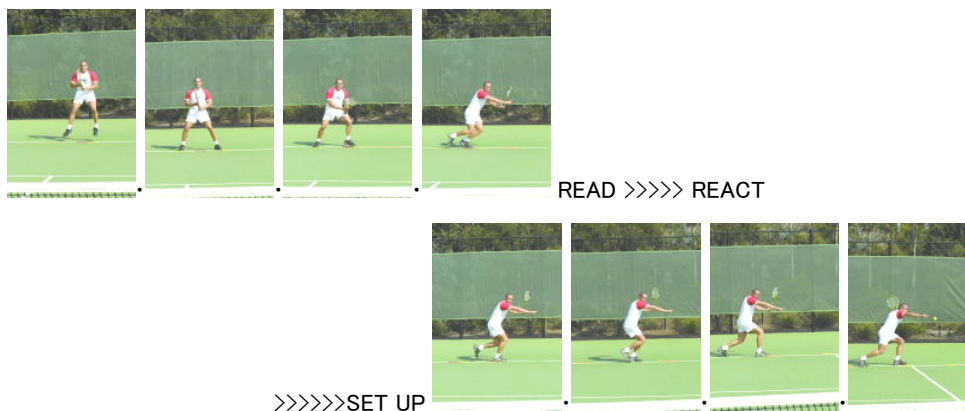
コーナー深くに低く弾む速い打球。

**REACT: フットワークの選択・・・防御的フットワーク**

防御的フットワークは、身体を伸ばしてボールを処理したり、体勢を立て直すために沢山スピンをかけて返球したり、高い軌道で返球したりする場合のフットワークです。ポジションが非常に悪いので、気持ちの上では「決めに行く(困難を承知で)=go for it」つもりとなるでしょう。“in trouble”(困った状況)のフットワーク、もしくは、“go for it”(開き直り)のフットワークとも呼びましょう。

**SET UP: 打球時のスタンス・・・オープンスタンス**

“Mogul Move”の動作では、オープンスタンスをとります。平均台の上に立つように、両足の爪先が同じ線上で同じ方向を向いています。



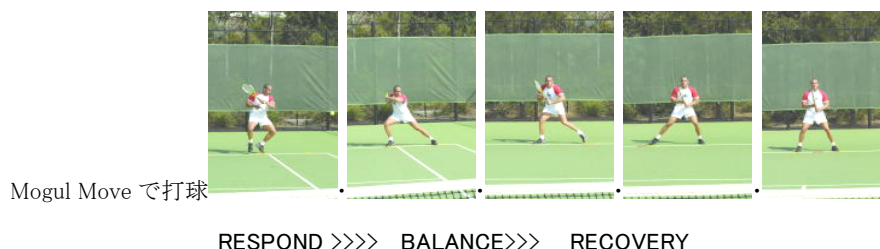
**RESPOND: 打球動作・・・Mogul Move (モーグル)**

防御的な打球動作で、オープンスタンスの外側の足の横でボールをとらえます。打球後身体は腰の横の移動につれて上に動き、両足は回ってネット方向に向いて打ち終わります。外側の足裏全体がコートに着いており、重心は低く、両足の間隔も変わりません。打球の前

後を通じて頭はぶれないように、両足は十分に曲げられています。体重の移動の時に跳び上がらないようにすることが重要です。

**BALANCE: バランス保持動作・・・身体を低く保ち、腰をずらす**

“Mogul Move”の場合には、バランスをとるための特別な動作はありませんが、打球中に姿勢を低く保つことは不可欠です。うまく打てたときのフィニッシュでは、外足全体でコートを踏み、両足の爪先がネット方向に向いており、姿勢が崩れていません。視線はネット方向に向けられます。



**Power Move** (パワームーブ)

これは、走りながらボールを打つ防御的打球動作です。腰の開きは閉じられたままで、打球後両足共コートから離れます。前足はサイドフェンス方向を向いていますが、後ろ足はバランスのために後方に蹴られています。この動作は、横向きに跳び上がって突きを入れているような動きです。

**READ: 大きく角度のついたボールや、深くて角度のあるボール**

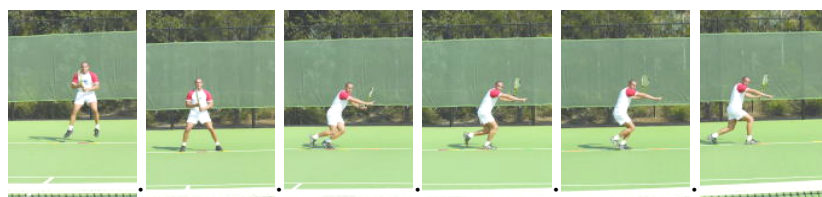
非常に早く角度のついた打球が来るので、身体を目一杯伸ばして処理しなければなりません。そのために、走りながら打つことが多くなります。速い動きの中で、バランスをとりタイミングを合わせなければならないので習得が難しい動作です。

**REACT: フットワークの選択・・・防御的フットワーク**

防御的フットワークは、身体を伸ばしてボールを処理したり、体勢を立て直すために沢山スピンをかけて返球したり、高い軌道で返球したりする場合のフットワークです。ポジションが非常に悪いので、気持ちの上では「全力を出し切る(困難を承知で)つもりで」となるでしょう。“in trouble”(困った状況)のフットワーク、もしくは、“go for it”(開き直り)のフットワークとも呼びましょう。

**SET UP: 打球時のスタンス・・・ランニングスタンス**

この“Power Move”では、足の踏み出しはシンプルです。走りながらの不安定な状態で打球します。多くの場合、走り始めに腕を強く振り、遠くの難しいボールを処理するために脚を蹴る助けとします。走るときの歩幅を均等にすると、動きがスムーズにリズミカルになります。



READ >>>>

REACT >>>>>

>>>SET UP

**RESPOND: 打球動作・・・Power Move (パワームーブ)**

走りながらオープンスタンスの状態ボールを打ちます。打球後、後ろ足はサイドフェンスの方向に蹴り出され、前足は反対側のサイドフェンスに向けられます。打球の前後を通じて膝の曲げは保たれ、手首を使って回転をかけるようにします。ボールをしっかりと打ち抜くことが大切で、打球時に跳び上がったたり、ヘッドアップをしないように心がけます。この動きは、横方向への跳び出しになりますが、走るときにはできるかぎり斜め前に動きましょう。

**BALANCE: バランス保持動作・・・Kick Back(後ろ足の蹴り)**

後ろ足の蹴りが鍵となります。打球時に、後ろ脚をサイドフェンス方向に蹴り出す動作です。身体の回りすぎを抑え、バランスを保ち、更に横に踏み出して踏ん張ることで身体が外に流れるのを防ぎます。また、打点域を広げることに役立ちます。打球時には低い体勢を保ち、跳び上がらないことです。跳び上がるとバランスも崩れ、パワーのロスに繋がります。



パワームーブ

RESPOND >>>>> BALANCE



>>>>> RECOVERY

**Reverse Spin** (後方への回転)

“Reverse Spin”は、ベースラインのずっと後方で打球を処理するときに使われます。後ろにさがりながらセミオープンスタンスで体勢を作り、反時計回りに身体を回転させてボールを打ちます。打球後は、左足爪先はサイドフェンス方向に向けられます。一見難しそうですが、見た目よりは簡単に習得できます。足の運びが上手くできれば、片足で踏ん張って打つよりも効率的です。

### READ: 高く深く飛んでくる打球

こういったボールに対しては、ベースラインから十分にさがって、ボールをストライクゾーンに呼び込むようにします。

### REACT: フットワークの選択・・・防御的フットワーク

防御的フットワークは、身体を伸ばしてボールを処理したり、体勢を立て直すために沢山スピンをかけて返球したり、高い軌道で返球したりする場合のフットワークです。“Reverse Spin”では、十分に回転をかけての返球をします。この動作の特性上、思い切ってボールを擦りあげることができます。この状態は「決めに行く」のではなく、“in trouble”(困った状況)のフットワークという感覚です。

### SET UP: 打球時のスタンス・・・セミオープンスタンス

まずセミオープンスタンスをとり、その体勢で後ろにさがり、後ろ足を踏ん張ってバランスをとり、パワーを蓄えます。体重の65%を後ろ足にかけて、上方向への蹴りに備えます



READ >>>>

REACT >>>>

>>>SET UP

### RESPOND: 打球動作・・・Reverse Spin (後方への回転)

ベースラインのずっと後方で、しっかりとしたセミオープンスタンスで打球する防御的な打球動作です。特にバックハンド側に高く来たボールを難しいバックハンドで処理するよりは、回り込んでこの Reverse Spin で処理する方が効果的です。後ろにさげられながらセミオープンスタンスで体勢を整え、左足を後ろに回し込みながら腰を素早く回転させます。着地後、左足の爪先はサイドフェンス方向に向きます。頭がぶれないことが大切で、視線を前方に保ち、頭を中心とする軸を使って腰の回転を行います。上手く処理ができると、着地と同時にベースラインに戻る動作に繋がられます。

### BALANCE: バランス保持動作・・・Side Kick (横への蹴り)

Reverse Spin のバランスは、Side Kick でとります。脚を横に蹴ることでラケットの振り幅が大きくなり、打球に沢山の回転をかけることができます。打球後の肘は肩のラインの延長上でネット方向上方を向いています。この動作が、身体の軸を保ちラケットヘッドのスピードを生む助けとなります。脚を横に蹴ることで、脚の動きをコントロールすることができ、ベースラインへ早く戻る動作に繋げることができます。



リハースピン

RESPOND >>>> BALANCE >>>>> RECOVERY

《全章終了》 第1・2章については、TennisPro の Jan./Feb.と Mar./Apr.に掲載。

【筆者略歴】 David Bailey: 15年をかけてトッププロ達のフットワークや動きを検証し、「フットワークとコートでの動き」という最も複雑で誤解を生んでいた分野にメスを入れた、革新的なフットワーク学習法「ベイリー方式」を考案。名だたるアカデミーのプレーヤー達やコーチ達と協力して実践し、また、PTR のシンポジウムを含めた世界中のコーチングセミナーで講演。ボロテリー・テニスアカデミーでは、指導カリキュラムに取り入れられている。テニスの動きとフットワークの共通語を伴ったシステムで、世界各地で指導が始まっている。「ベイリー方式」の詳細については、[www.thebaileymethod.com](http://www.thebaileymethod.com)で。

【翻訳・監修】 鈴木真一: アド・イン桜テニススクール(柏市)代表 / PTR インターナショナル・テスター & クリニシャン / PTR テスター委員会委員 / JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー(1986)、PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー(2001)を受賞。2008年2月“マスター・プロフェッショナル”の称号を受ける。