

# PLAYING THE 'MIDDLE' GAME

<ミドルゲームが勝利の鍵>

アレン・フォックス博士

最近観た試合に、強打を持ち味とするジュニア選手と、慎重にプレーする大人との試合があります。そのジュニア選手の全てのショットは相手の大人の選手を上回っていましたが、勝ったのは大人の方でした。どう見ても、ジュニアの選手が勝って当然と思われる試合だったのですが、軍配は大人の方に上がったのです。一体どうしてなのでしょう。内容をよく見ると、答が明らかになりました。ジュニア選手は、眼の覚めるようなショットは打つのですが、いわゆる「ミドルゲーム」の部分が欠けていたのです。この部分を除けば、見栄えの良いプレーでベテラン相手の接戦でしたが、勝ちには繋がらなかったのです。

「ミドルゲーム」とはということかということ、勝てる選手が持っている、安定したショットの基盤のことです。10本打てば9本は成功するショットのことであり、フットボールでの勝利の基本である、ブロックングやタックリングにあたります。それがあってこそ、思い切ったプレーや、チェンジアップができる余裕が生まれるのです。勝てる選手のミドルゲームの使い方は、いわば、顔にかけた濡れタオルにひたひたと水を垂らす拷問のようなものです。少しずつの水滴ですが、相手に絶えずプレッシャーを与え続けるものです。こういったミドルゲームのできないプレーヤーは、確率の低い、難しい、一か八かのショットに頼ることとなり、労力を使った割には勝ちにつながらない結果となるのです。ポーカーでのinside straight狙いのように、勝てない確率の高いプレーパターンなのです。それに対して、勝てるプレーヤーは、さほど大切でない局面では、トリッキーでリスクなショットを使わずに、ミドルゲームショットを使って、相手のバランスを崩したりします。

ベースラインプレーでのミドルゲームショットは、通常、特にバックハンドサイドでのクロスコートショットです。ベースラインプレーが得意なプレーヤーは、バックハンドのクロスを何本でも打ち続けることができ、相手を深く追い込んだり、外に追い出したりします。そして、相手からの浅い返球を待って、ダウンザラインに攻めたり、或いは、相手が我慢しきれなくなって無理やりストレートを打ってのミスを誘い出したり、あまいストレートを開いているクロスに攻めるようにするのです。いずれの場合にしても、鍵となるのは安定したクロスコートを打ち続けられるようになり、相手との鏝迫り合いに競り勝てるようになることです。つまり、他に抜きん出たミドルゲームができるということは、ゲームの多くの部分を支配することになり、相手に無理をさせて、確率に低いショットを打たせ、ポイントを手に入れられるのです。

アガシの絶頂期のミドルゲームは素晴らしいものでした。もちろん彼のフォアハンドは強烈で、信じられないようなショットを打ってポイントを取りましたが、彼が多くの勝利を手に入れられたのは、ただ単に相手よりもバックハンドのクロスコートを上手く使えたからなのです。彼は、相手をダブルスアレーの外に追い出すまで、クロスに3~4球打ち続けました。こうなると相手ができることは限られてきて、何をやっても無駄なことになったのです。相手のコートはロシア大陸のように広く空いていて、ちょっとしたミスショットや浅い返球が命取りとなるのです。アガシのバックハンドに打ち返していると、いつもコートの外に追いやられ、そこからダウンザラインにポイントを取りに行っても、成功する確率は日蝕に出会うくらいの頻度です。アガシにとって素晴らしい状況だったわけで、彼が冷静な時には、この戦術を使って数多くの勝利を手中に収めてきたのです。

ではどうすれば頼れるミドルゲームを身につけられるのでしょうか。まず、それを身につけることが、あなたの成績を上げる上での基本であることを理解することで、その決意を固めることです。（このことに気がつかないプレーヤーが多く、何でもかんでも回り込んで強打する練習をしていることが多いのです。この方が気が楽ではあるのですが、テニスの戦い方をよく知らない相手にしか効き目はありません。）次に、ミドルゲームを身につけるには、強い意志と骨身を惜しまない練習姿勢が求められます。信頼できるストロークは、適性な反復練習によって筋肉に染み込ませた技術によって得られるのです。そのためには、心身とも

に努力が必要です。集中すべきことは、ポジションに早く入り、リラックスし、身体の回転力を使い、脚からの力を使ってラケットスピードを上げることです。そして、これらのことが完全に身につくまでは、練習中は絶えずこれらに集中し、絶えず修正作業を繰り返すことです。本当に時間と労力を要する作業であり、我慢強さが求められます。ボールをパカパカ打つことに比べると、楽しさはずっと少ないことですが、長い目で見ると価値のあることなのです。

初心者の練習においても、ミドルゲームの強化は重要なポイントです。テニスプレーヤーを目指す上では、初期段階の頑張りどころです。この段階では、ボールを強く打つことを急ぐべきではありません。適切な技術を身につけることを最優先とすべきで、そのためには、無理をしないで打ってコートに入れることを考えることです。良い技術が身につけば、パワーは徐々に上げることができるのです。

ミドルゲームの考え方は、サーブにも言えることです。ここでのミドルゲームとは、安定して効果的なセカンドサーブが打てるかどうかということです。これがなければ、絶えず命の危険にさらされることになるでしょう。セカンドサーブは、料理で言えば肉やポテトのようなもので、ファーストサーブはグレービーソースだといえるでしょう。2003年の全米オープン決勝戦でのマッチゲームでの、アンディー・ロディックの物凄い速さで相手が返球できなかった4本のサーブを見て、多くの人は勘違いをしてしまったのです。彼のサーブに魅了されたアマチュアの多くは、セカンドサーブを安定させることよりも、パワフルなファーストサーブを打つことに目が行ってしまったのです。ロディックがあれほどまでの強烈なサーブを打ったのは、絶対に自信を持って打てるセカンドサーブを持っていたからその自信と余裕の現れだったのです。セカンドサーブに自信がないのであれば、ダブルフォルトをしてしまったり、相手が攻め込みやすいようなセカンドを打つよりも、ファーストサーブのパワーを落として、何が何でもファーストを入れるようにすることが必要です。

安心できるセカンドサーブには、回転をしっかりとかけることが必要です。スピンをかけることで、打球に多くのエネルギーを与えることができ、ネットの上を安全かつ効果的に余裕を持ってゆっくりと飛ばせるようになるのです。手のひらや手首にその微妙な感覚を植え付けるべく、しっかりと時間をかけてスピンスーブの練習をしなければなりません。ボールとラケットをどのように扱ってサーブのコントロールをすることは、ただ勢い良くボールを打ち抜くことよりも、最初は微妙で難しいことではあります。しかし、練習を重ねていくうちに、手にスピンをコントロールする感覚が備わってきて、セカンドサーブが安定してきます。そうなれば、次にフラットで速いファーストサーブを覚えることはずっと簡単になるのです。

とどのつまり、テニスの試合は素晴らしいショットを打つだけでは勝てないのです。勝つためには、相手にプレッシャーをかけ続け、ここぞという時にだけ、凄いショットを何本か打てばよいのです。特にレクリエーショナルレベルにおいては、相手よりもミスが少ないだけで勝てるのです。そのためには、練習を重ねた確実性のあるミドルゲームを身に付けることが不可欠なのです。

【筆者略歴】 Dr. Allen Fox: UCLAで心理学博士号を修める。NCAAのチャンピオンであり、ウィンブルドンでベスト8、全米ランキング4位、アメリカのデ杯チームメンバーとして3回活躍。ペパーダイン大学のチームを指導し、2度決勝に進む。現在は、競技者の心理面のコンサルティング、スポーツ心理学に関する講演を行っており、近著に「WINNING THE MENTAL MATCH」がある。

【翻訳・監修】 鈴木真一