

コントロールを犠牲にしないで強打するには？

ボールを強く打てるようにするためのトレーニング方法：

世界レベルのテニスでは、ラケットヘッドのスピードをいかに上げるかということが年々重要になってきています。足の速さと同様、腕を早く動かせることが、成功への鍵を握っています。とはいえ、普通は、ラケットヘッドのスピードを上げることによってコントロールが犠牲になるのです。でも、コーチとしては、コントロールを犠牲にせずにラケットのスイングの加速を身につける練習方法を考えなければなりません。

*ラケットヘッドのスピードを上げるためのドリル：

多くの場合、ラケットヘッドのスピードを上げようとするとう力を入れすぎ、結果的に動きが堅くなり、スイングが遅くなってしまいます。より速いスイングを求めるのであれば、筋肉の自然な進展反射を促すために、まずリラックスすることに集中すべきなのです。ケルンのスポーツ大学のクライノードルとメスターの研究によると、速いスイングをするためには、筋肉のプリストレッチが不可欠であるとされています。

では、リラックスする方法をいくつかご紹介します。

- ・打球時に息を吐くようにすることでよりリラックスできる。
- ・3本指だけでラケットを握り、普通にスイングする。
- ・ストロークの練習の前に、普通よりも重いラケットを使ってのスイングを行う。(プリストローク)

他の方法は、筋肉に負荷をかけたり解放したりする事での筋神経系のコーディネーション能力を高める方法です。重いものと軽いものを交互にスイングすることで効果を上げるのです。

- ・フォアハンドあるいはバックハンドを10回プリストロークする。そしてすぐに8回速いスイングでフォアハンドあるいはバックハンドを打つ。
- ・両手打ちのバックハンドの場合、バットを持って6～10回スイングした後、ラケットに持ち替えて打つ。
- ・メディシンボールを素早く8回オーバーヘッドスローし、すぐにサーブを8回打つ。

- ・横になって、1～3 kgのウェイトを使ってプロネーション動作を8回行い、すぐに8回サーブを打つ。
- ・特にオーバーヘッドの練習で、バドミントンラケットのスイングとテニスラケットのスイングを上記同様に交互に行う。

これらの練習では、ボールをコントロールすることは重要ではありません。テニスコートがなくても練習できます。どのドリルも最大スピードで行うことが重要です。

*スピードとコントロールの両方に重きを置く練習：

速いスイングをして打球をコントロールするためにはトップスピンをかけることです。その回転量を変えることにより打球のスピードをコントロールすることを学ぶことが必要です。全ての打球スイングにおいて、ラケットヘッドのスピードを一定に保つことが大切です。

2人で練習しながらトップスピンの感覚をつかみます。

・たくさん回転をかけたり、ほんの少ししかかけなかったり、全くかけなかったりして打ち合います。

- ・ネットを越す高さを変えて打ち合います。
- ・回転量を変えて、打球の深さを調整します。
- ・プレーの状況に応じて、回転量を変える練習をします。

【ニュートラルな場面（つなぎ）】

相手コートのベースライン近くに落ちるように、ネット上50 cmから1 mの高さを中程度の回転量で打ちます。こうすることで、ミスをせずに打ち合うことと、相手の攻撃の手を封じることにつながるのです。

【攻撃の場面】

相手の横を抜いたり、相手のミスを誘うために、回転を少なくして早いボールを打つ。

【防御の場面】

走りながら打つときには、体勢を整えるために、ネットの上1～3 mのところを通るように打つ。

相手からの速く深い打球に対しては、相手の打球の勢いを利用して、小さなスイングで回転を抑えた返球をする。

【短いボールを打つ】

ボールを沈めるためにたくさん回転をかける必要があります。角度をつけたり、パッシングショットを打ったり、アプローチショットを打つときに使います。

*これらの難しいショットをゲームの状況でどのように練習したらよいか？
＝球出しによる様々なショットの練習； コーチの球出しで、技術練習をする。
＝リズム・ドリル（ラリー練習）； これらのショットは、通常のラリー練習の中で練習ができます。フォアハンド同士、バックハンド同士、あるいは、片方がダウンザラインでもう一人がクロスコートというような条件のラリー練習の中で、お互いに「ニュートラル」「防御」「攻撃」を意識して打ち合います。
＝試合練習；

・ラリー中に片方が高い軌道で深いボールを打ちます。打たれた方はそれを最善と思う方法で返球します。その返球を早めに捉えて、攻撃的なプレーに入ります。

・クロスコートの打ち合いからダウンザラインにアプローチショットを打ちます。

・上記同様のラリーからダウンザラインに決めにゆきます。決められなかったら、相手にポイントを与えます。

＝適切なショットセレクション； コーチの球出しで特定の状況下でのプレーに入ります。出されたプレーヤーはそれを適切な方法で返球します。そこからポイントをプレーします。

（例） コーナー深くに厳しいボールを送られたら、高い軌道の防御的なクロスコートで返球しプレーに入ります。

このように、試合の様々な場面を想定した練習を繰り返し行い、どんな場面でどのような処理がよいかを学ぶことは大切なことです。

プレーヤーは、どんなときにつないで、どんなときに攻撃的になり、どんなときの防御し、どんなときに角度をつけたりアプローチするのかを知っていることが必要です。

これらのことは、コーチによって科せられる課題次第で効果が上がるかどうかまります。

速いショットをコントロールする（どうやったら身につけられるか？）：

つなぐ練習： ある決められた数までラリーを続けることができたならラリーのペースをあげる。こうして、どのくらいのスピードまでならコントロールができるかを理解する。

リズムドリル（クロスコート・ダウンザライン・Z）： どちらかがミスをするまでラリーを続ける。例えば、クロスコートでラリーをしていて、まず5球ミスをするかもしれないと思うスピードでラリーをし、続いたらもっと速いスピードでラリーをし、また続いたらできる限り速いスピードでのラリーを試してみる。

ある決められた数までミスをしないゲーム形式練習： A がダウンザラインに打ち、B がショートクロスにパスを打ちます。それを A がボレーします。このコンビネーションをミスしないで5回繰り返します。もし、ミスしたら最初からやり直します。

結論：

以上説明をしてきたドリルを通じて；

ラケットの加速を学ぶ。

ラケットヘッドを速く動かしてコントロールすることを学ぶ。

コントロールされたトップスピンショットの感覚をつかむ。