忍者の庭球倶楽部

短期連載

新たな打法を探る旅に出発しよう

「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す(うねる)」打ち方がテニスの基本的な身体操作。果たしてプロプレイヤーもこのような打ち方でボールを打っているのだろうか……技術ページを担当して20年の記者が新たな打法を探る。

取材・文＝脇田晋治

どんどんスピード化するプロのテニス

テニス雑誌の編集にかかわり20年が過ぎた。その間、もっぱら技術ページを私は担当してきた。そのため、これまで多くのチャンピオンのプレイを目にすることができた。男子ならコナーズ、ボルグ、マッケンロー、レンドル、ビランデル、エドバーグ、ベッカー、アガシ、サンプラス、ヒューイット、フェレロ、フェデラー、ロディックなどなど、女子ではエバート、ナブラチロワ、グラフ、サンチェス、セレス、ダベンポート、ヒンギス、ウィリアムス姉妹、エナン、シャラポワらのロシア勢……。

時代を追うごとに打ち合うボールや選手の動きがスピードアップしていることを誰も否定しないだろう。その理由は様々考えられると思う。ラケットなどのギアの変遷は大きな要素だろう。木製からグラファイトなどの人工素材になりフェイスの面積が大きく、そして、軽くなったラケット。さらに、ボールが飛ぶようになったこともその要因の一つと言われている。また、専門的なコンディショニングによって選手たちのたくましい身体がコート上でのスピードアップを可能にしていることも見逃せない。さらに、プロテニスがビッグビジネスとなり、高額な賞金をめぐってしのぎを削る試合が繰り返されることによって、勝つためのテクニックや戦術がより高度化されることは自然のなりゆきと言えるだろう。

これまでプロのプレイを見てきて、私がとくに目を見張るのはスウィングスピードの変化だ。かつては、「体重移動に合わせてラケットにボールを乗せるように振る」という表現がよく使われていたが、今日では、「スウィングスピードを高め強い回転を与えながらボールを弾き返す」というものに変わっている。

20年間ほとんど変わっていない基本技術

プロのプレイはどんどん高度化し、スピード化が図られているにもかかわらず、雑誌で紹介する基本的な身体の使い方はどうだろう。私は20年間ほとんど変わっていないと思う。それは、「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す(うねる)」というものだ。フォアハンドを例にすると……捻るとは、レディポジションから腰さらに肩を回してラケットをテイクバックすること。溜めてとは、右足に体重を移動し膝を曲げること。蹴ってとは、曲げた膝を伸ばし右足で地面を蹴る、または、左足に体重移動すること。そして、捻りを戻すとは、蹴りのタイミングに合わせてテイクバックで捻った身体を戻しラケットを振り出すことだ。腰の回転よりも肩が一瞬遅れ、さらに、ラケットが最後に振り出されるため身体にうねりが発生する。フォワードスウィングは、地面を蹴る右足から動きがスタートし、上体に力を伝えながら増幅し、最終的にラケットに大きなパワーが生まれることになる。

このような動きを私たちは運動連鎖と呼んでいる。そして、その運動では身体をムチのように使うことがポイントになる。トッププロの連続写真を見ると、彼らは「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す」打ち方をしているように思える。しかし、本当に彼らはこのような身体操作によってボールを打っているのだろうか。実は、今から2年ほど前までは、私も身体の捻り戻し(うねり)による打ち方を何ら疑うことはなかった。そこに疑問を投げかけたのが、古武術の身体操作について書かれたある

一文を目にしてからのことだ。

トップアスリートたちが注目する古武術

学生時代にはテニスをしていた私は、高校の授業で柔道を教わったくらいで武術の経験はまったくないといっていい。そのため、これまで武術にはほとんど関心を持つことがなかった。しかし、このような仕事をしていると、スポーツ界の流れというものがどこからともなく耳に入ってくる。それは日本のアスリートたちが日本古来の武術における身体操作法に強い関心を寄せ、実際に古武術の技をヒントにして成績を伸ばす選手やチームが現われてきているというものだった。

その流れが大きな波となりテレビ、新聞、雑誌などでたびたび取り上げられるようになったのが03年8月のある出来事だと思う。パリで行なわれた世界陸上の男子200メートル決勝で、末続慎吾選手が3位に入り銅メダルを獲得したのだ。オリンピック、世界選手権を通じて日本選手が短距離種目でメダルを獲得したのは史上初という快挙に日本中がおおいに沸いた。さらに、筋骨隆々の身体から生み出されるパワーに支えられた外国人選手に対抗する手段として、末続選手が取り入れたのが江戸時代の飛脚が用いた「ナンバ」といわれる走法だったことに人々の関心は集まった。もちろん私もその一人だ。それから、書店に並び始めた「ナンバ」、「古武術」などのタイトルのついた本を見ると自然と手が伸びることになるのだ。

捻る、溜める、蹴るを極力避ける

さて、「身体の捻り戻しによる打ち方」に疑問を投げかけた一文とは……、「古武術では捻る、溜める、蹴る動作を極力避けなければならない」というものだった。これにはいくつかの理由が挙げられている。「捻る、溜める、蹴る」ことによって相手に動きを読まれやすくなるのだ。確かに、武術で相手に動きを読まれることは致命傷に違いない。さらに、「捻る、溜める、蹴る」ことによって身体の中に「うねり」が生まれやすくなる。これがまた良くないのだ。「うねり」は身体の中にできる波のようなもので、大きな力を生むが、その力は非常にコントロールしにくいもののようだ。さらに、その「うねり」が収まらなくては次の動きに移ることができない。「うねり」が残った状況で次の動きに移ろうとすると身体の中で衝突が起こってしまい素早く動けない。また、移動する際に「溜め」を作って「蹴る」動きは、その場に留まる「居着き」が発生し素早く動く妨げになるのだ。

古武術の身体操作は、私がこれまでテニス雑誌で紹介してきた「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す」、というものとは180度異なっている。運動連鎖では身体がパート分けされ順序立てて「ド、レ、ミ」や「イチ、ニ、サン」で動作が行なわれるが、古武術では「和音」のように全身が一斉に動くのだ。

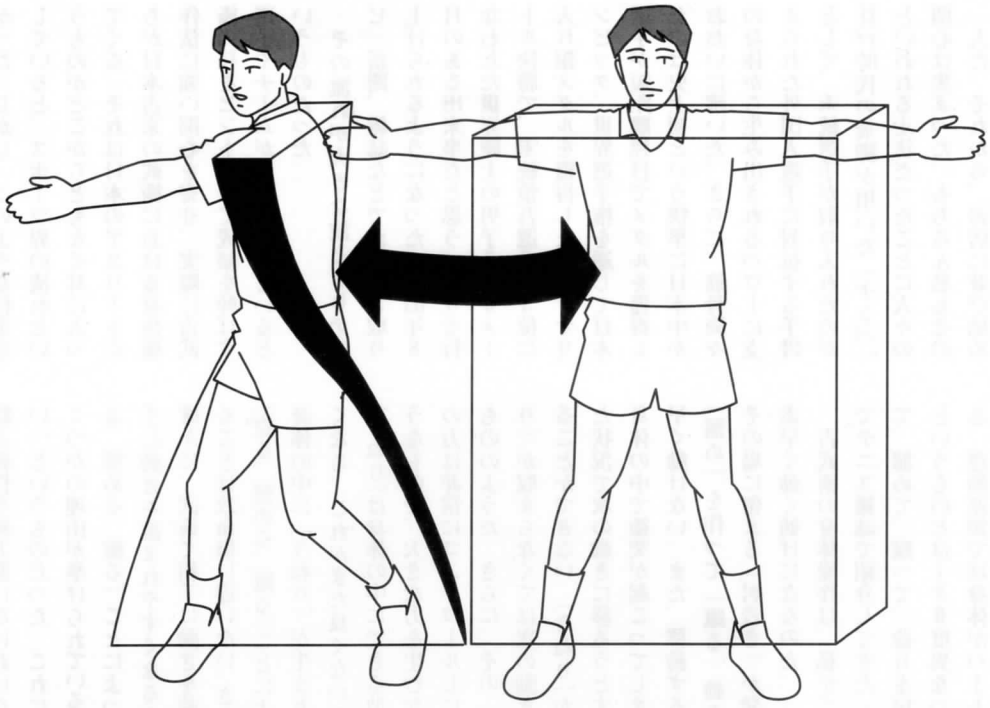
テニスはテニス、古武術は別世界のことと割り切れれば何も悩むことはないのかもしれない。しかし、私の頭の中から次のような考えが離れなくなってしまった。「トッププレイヤーたちもひょっとしたら、このような動きによってコート上でのスピード化を図っているのではないだろうか、そして、私たちも速いボールを打ったり、コート上をスピーディーに動けるようになるのではないか……」。

体幹内はブラックボックスか

古武術の本からは、これまでにない新鮮な刺激をたくさん得ることができた。さらに、スポーツのヒントとなるエッセンスが古武術には満ちていることもわかった。そして、本を読み進む中で、身体操作のポイントは、手先足先を頼りにするのではなく、体幹内に潜んでいるということがうっすらと見えてきた。それまで私の持つ体幹のイメージといえば、よく技術ページにイラストで描かれているボックスであり、テニスの動きでは中央を境に上下が捻られる簡単なものだったが、少し複雑な構造に変わりはじめてきた。

実は、テニスのコーチの中にも体幹の動きに注目している人は多い。

下●写真からはトッププロも「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す」打ち方をしているように見えるが……



上●中央からボックス構造の体幹部が左右に捻られる技術ページでよく見られるイメージイラスト

手足ではなく体幹が生み出す力によってスウィング動作を行なうことを指摘する人や、もう少し突っ込んで、肩の回りのローテーターカフ筋群や腸腰筋といったインナーマッスルによる肩甲骨や股関節の活用が大切だというコーチもいる。だが話を聞いてみると、それはあくまでも外側から見た動きの解説に留まり、体幹内部に入り込んだものではなかった。

身体の表面的な動きは目で見ることができるが、体幹内部は運動を行なっているところをレントゲンでも撮らない限り理解することはできないだろう。動作という面では体幹内部はまだブラックボックスに近い存在なのだ。そのため、体幹が大切とわかっていても、写真などで解説しやすい手足の動きが取り上げられるのだと思うが、こうなるとブラックボックスの中を何としても見てみたいという私の欲求はとめどもなく膨らんだ。なぜなら、そこに新たな打法のヒントがきっと隠れているに違いないと考えたからだ。

しかし、武術経験のない私の読解力が乏しいのか、身体感覚が鈍いのか、本や雑誌で紹介されている動作を行なっても具体的に「これだ！」というものはもうひとつ感じることができなかった。「知りたい、でもどうすれば……」と壁を前に途方にくれていたとき、運動脳力開発研究所の所長、栢野忠夫氏を紹介されたのだ。

『動く骨』――体幹内操法

ここに一冊の本を紹介しよう。タイトルは『動く骨（コツ）』。昨年12月にスキージャーナル社から発行された本だ。サブタイトルは「動きが劇的に変わる体幹内操法」である。著者は前述の栢野忠夫氏だ。栢野氏は独自の発想と方法論によって体幹から身体を操作する体幹内操法を構築している。「している」と書いたのは現在も進行形だからだ。そして、古武術や中国拳法を動きの参考書にしている。

上●スキージャーナル社発行の『動く骨（コツ）』

「求めれば与えられん」。スキージャーナル社から、この本の出版を手伝ってもらいたいという声が私にかかった。この絶妙のタイミング！きっと新たな打法に近づくことができる……という期待を抱き、一も二もなく引き受けた。そして、その期待はまったく裏切られなかった。

栢野氏と初めてお会いしたときの会話で、これまで考えたこともない大きな衝撃を受けた話がある。それは次のようなものだ。

「着ぐるみの中に人が入っているとしましょう。着ぐるみは筋肉、人は骨です。多くの現代人の動作は着ぐるみに骨が振り回されている状態です。中の人が着ぐるみを動かしてこそ本来の動作なのです」。

プレイヤーを取材していると身体をしっかり鍛えているにも関わらず慢性的な障害に悩まされていることが意外と多いことに気がつく。また、愛好家レベルでもプレイからくる痛みの原因は、着ぐるみに振り回されている結果なのかもしれない。

筋肉ではなく骨格で身体を操る

ここで体幹内操法を私の理解するレベルで紹介しておこう。体幹内操法の特徴は、本のタイトルのごとく「骨を動かす」意識を持つことにある。意識を骨に置くことによって、身体の統率が取りやすくなるのだ。

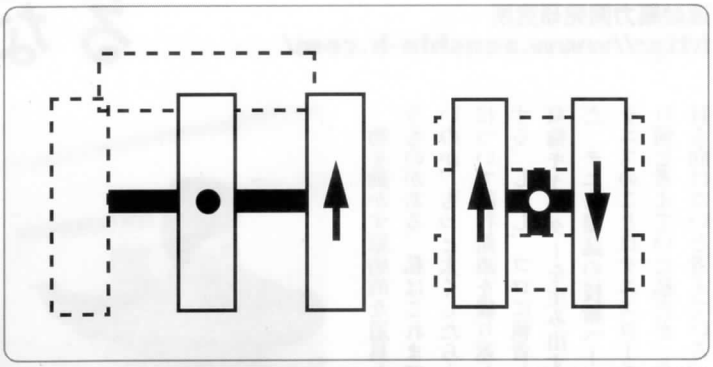
私たちの意識では、身体を動かすためには筋肉が主になって働くと考えている。身体の中の筋肉は約700あるが、骨の数はその3分の1以下の約200にすぎない。700もある筋肉を操作することに比べれば、200の骨格を操作する意識を持つほうが合理的となる。さらに、体幹内操法では骨格をチームに分けて意識するためその数はさらに減る。身体を筋肉ではなく骨格で操作する。もちろん身体は筋肉の緊張と弛緩によって動くのだが、骨を動かそうとする意識によって、その動きに必要な筋肉が自然と動員されるようになる。これが体幹内操法なのだ。

体幹内操法にはチーム分けした骨格を統率して操作するリーダーが存在する。体幹内操法に取り組むことによって3つの動作球が構築されるのだ。頭部、胸部、下腹部の球体関節の動作軌跡から動作球がイメージされてくる。これらの動作球は単独で動くことはなく、三次元的にそれぞれが連係する関係を作り、動作球

を操作することで全身をコントロールすることができるようになる。まず、各チームのリーダーとなる動作球をイメージし、操れるようになることが体幹内操法への第一歩となるのだ。

左右の同時操作で軸が立つ

「動作球……？？？？」、読者の皆さんの頭の中は、今こんな状態になってしまっているかもしれない。そこで、動作球を説明するためにビジネスチェアなどに使用されている双輪キャスターを例にしよう。双輪キャスターは車軸の両端に輪があり車軸の真ん中にイスの脚などに取り付ける縦軸がある構造になっている。双輪キャスターがスムーズに動くのは、縦軸を中心に二つの輪が同時に左右逆に動くことができるからだ。これを人の動きに置き換えてみると……その場で身体をクルッとターンさせることができる。これは身体の幅を直径として使っていることになる。もし、双輪キャスターの一方の輪を固定して回すと、もう一方の輪は外側を大きく回る。これは身体の幅を半径として使っているためターンの動作にも時間がかかってしまうことになる。体幹内操法では身体操作のリーダーとなる双輪キャスターを体幹（胸部・下腹部）、そして、頭部に構築し、身体の幅を直径とし双輪の左右を同時に操るように身体操作を行なうことなのだ。



上●左右の輪を同時に前後に回すことによって双輪キャスターは軸を動かすことなくその場でクルリと回る。一方の車輪を固定するともう一方の車輪が大きく外を回る。これは右足から左足に乗り込み身体をターンするスウィングと言える（キャスターを上から見た図）

ビジネスチェアなどに取り付けられている双輪キャスター

ところで、テニスの技術ページでは軸の大切さがたびたび指摘されている。そして、軸を保つためには頭を動かさない、目の位置を一定にするというアドバイスを紹介してきた。身体はすべてつながっているため、このアドバイスが間違っているとは思わないが、全身にかかわる軸に対して頭の位置だけを保つだけで本当に軸は作れるのかという疑問がかねてから私にはあった。そこで、コーチに軸をしっかり作れる人は何が違うのかという質問をすると、運動神経やセンスの違いを挙げる人が多かった。私にとっては身体の軸に関してもブラックボックス的なところがあった。しかし、体幹内操法による身体の左右同時操作により、双輪キャスターのように縦軸が立ってくるというイメージができてきた。

簡単で即できる技術が果たしてよいのか

ご存知のようにテニス雑誌も情報誌の一つ。読者に伝える情報はできるだけわかりやすく記事にすることが求められる。誰にでもわかりやすく、しかも簡単に取り組める技術を紹介することが、その使命の一つとなっている。そのため、「簡単」、「誰でもすぐにできる」というタイトルがよく見られる。また、テニススクールでも簡単にボールが打てるようになる技術が指導されている。これらの技術は、パソコンソフトの言わば普及版なのだ。普及版で果たしてどこまで高い技術に到達することができるのだろうか。そして、さらなるバージョンアップを考えたとき、筋力アップやメンタルに関心が向けられるが、根本的な身体操作に目が向けられることはほとんどないのではないだろうか……。

体幹内操法は、私が雑誌で紹介してきた誰でも簡単にすぐできるものではない。さらに、私たちがこれまで築いてきた身体操作プログラムを白紙にし、まったく新しい操作法を再プログラムするものでもない。なぜなら、赤ちゃんがハイハイをするときの身体の使い方の延長に体幹内操法はある。生まれて間もないときの身体操作、それは今では体幹内の奥深いところに閉じ込められ眠ってしまっていることだろう。まず、そこに呼びかけ、目覚めさせ、人としての基本的な動きがどのようなものかを頭と身体で理解することから体幹内操法への取り組みが始まる。

そこには、テニスの動きとのつながりを感じることはできないかもしれないが、トレーニングを続ける中で頭と身体の感覚が膨らみ、やがてテニスとの接点を見いだせるようになる。そこから新たな打法への旅が始まると私は思っている。この記事に関心を持たれた読者の皆さんには、ぜひ『体幹内操法』にトライしていただければと思う。

忍者のようなプレイヤーが見たい

最後に、この連載のタイトルを『忍者の庭球倶楽部』とした。それは、私がこの仕事を始めて間もない頃、あるコーチから「世界で通用する日本人は忍者のような選手かもしれませんね」と言われたことが頭の片隅に残っていたからだ。当時は今日のように世界的に活躍する日本人選手はいなかった。本気か冗談か、コーチの真意はわからないが……。もし、ウィンブルドンのセンターコートで忍者のように気配もなく動き回る日本人がいたら外人選手や観衆はどんな顔をするだろう……と想像して私は楽しんでいた。ところが、古武術の技をヒントに成績を伸ばしている選手やチームが現われてきている今日、可能性がまったくゼロとは思えないのだ。そして、もし新打法にたどり着くことができれば、それを「NINJA」と呼ぶのも面白いかもしれない。

垣根を取り払うことから新たな発想が生まれる

愛知県豊田市にある運動脳力開発研究所には、Jリーガー、高校野球の選手、プロのダンサー、声楽家など様々な人が通っている。その中に中学、高校を名古屋学院で、そして、大学は愛知学院でテニスを続け、今もプレイをする村山記生さん(31歳)がいる。体幹内操法に取り組み1年、徐々に身体になじみ始めた彼のプレイにどのような変化があったかを尋ねてみた。

「フォアハンドは、右足にしっかり溜めてから蹴り上げトップスピンを打つスウィングだったのですが、最近は身体のターンでボールを打つスウィングに変わってきました。このフォームのほうが身体に楽ですね。でも、相手の強烈なショットが来ると前のフォームに戻ったりしています。それと、サービス&ボレーの動きが最近スムーズになってきたと思います」。

運動脳力開発研究所はアスリートのためといったような線引きを一切していない。栢野氏は次のように言う。

「専門的になると他分野は別世界のように思えてしまうものです。すべてに共通項が存在することに気付くことが大切と考えています。運動脳力開発の探究は、この共通項の探究であり、運動脳力開発コーチングの目的は、取り組む人々の心身の垣根を取り払い、『気付き・ヒラメキ』を導くところにあります」。

栢野氏のコーチングを受ける村山さん

物を動かす原始的な道具として「コロ」というものがある。私はこれまで、コロは何本がいいのか、もっと太くしたら……とテニスの技術について試行錯誤を繰り返していたような気がする。しかし、コロに執着していては、決して双輪キャスターを生み出すことはできないのだ。テニス雑誌の技術ページを担当して20年、テニスのことはテニスコーチに聞くことが当たり前と考えていた私だが、今後は色んな分野に目を向けたいと考えている。

下●村山さんの体幹内操法への取り組み前(上)後(下)のフォームをシャドースウィングで見せてもらう。うねりのあったスウィングがコンパクトでシャープなものに変わっている

『忍者の庭球倶楽部』

について皆さんのご意見、ご感想をお手紙、FAX、E-mailでお寄せください。

宛先：〒160-0007 東京都新宿区荒木町20番
テニスジャーナル編集部
『忍者の庭球倶楽部』係

FAX／03(3353)6633
E-mail／TJ@skijournal.co.jp

運動脳力開発研究所
http://www.zenshin-k.com/