

忍者者の庭球倶楽部

新たな打法を探る旅に出発しよう

取材・文 脇田晋治

協力 梶野忠夫(運動脳力開発研究所所長)

連載
其三
其の

「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。

初めてのテニスは どのように 教わりましたか？

この連載の読者の方々は長年テニスを楽しんでいる経験者が多いと思われる。そこで、皆さんにはテニスを始めた頃のことを思い出してもらいたい。初めてのテニスは次のような段階的指導法によって打ち方を教わったのではないだろうか。

まず、最初に取り組むことはグリップの握り方である。一般的にビギナーにはフォアハンドのイースタングリップが教えられる。ラケットのスロートを手で持ち身体の正面に構え、右手をラケットフェースに当て、そのままグリップのところに下ろしてきて握る。または、グリップと握手するように教わる。

そして、次に打点の位置とボールを捕らえるときの腕の形に進む。打点の位置は踏み込んだ左足の横辺りに置き、ラケット面をその辺りにセツトしてインパクトでの手首や肘の形を覚える。さらに、このときの腕の形とグリップの握りの感覚をしっかりと身体にインプットするため、インパクトの形を作りネットボールなどにラケットを当てグリップに力を入れる練習を行なう。その後、テニスクールならば「イチ、ニ、サン」とコーチの掛け声に合わせて素振りによるフォーム作りに移る。

「イチ」でレディポジション、「ニ」でテイクバック、「サン」で右足から左足に踏み込みフォワードスウィングというように。これらの段階を経て初めてボールを打つ練習に入っていくことができるのだ。

このような指導法は、今でもテニ

ススクールで行なわれている。テニスはボールがラケットに当たらなくては始まらないし、ボールが打てなくてはやっていてもつまらない。そのため、素振りばかりさせるコーチはレッスン生から不評を買うし、テニスクールによっては素振りは一切しないところもあると聞く。紹介したビギナーのための段階的指導法で優先されているのは、少しでも早くラケットにボールを当てるということだ。誰でも簡単に早くボールが打てる、またはラケットに当てることができるようになることを考えれば、このような指導法が今のところもっとも有効なのかもしれない。

自由なことが
不自由なこともある

ビギナーのための段階的指導法からわかるように、テニスを始めるとき身体にインプットされる情報は、グリップ、腕の形、最後に全身を使つての素振りと手先から順に入ってくる。そして、インプットされた順に私たちの意識も向けやすい。そのため体幹部が十分に使えなくても腕を振ることでラケットをボールに当てることができる。ただし、体幹部がうまく使えないビギナーは手打ちになりやすい。ビギナーが無理のないフォームをマスターするためには多くのことを修得しなければならぬが、腕と体幹部の折り合いをうまくつけていくことも大切なポイントとなる。

さて、ここからは私のプレイ経験に基づいた話なので、誰にでも当てはまるものではないかもしれないが、読者の皆さんには少しの間お付き合ひ願いたい。学生時代、私はほぼ毎日といっていいほどテニスの練習に取り組んでいた。そして、高校からテニスを始めて4年ほどたった頃、私のフォアハンドストロークは突然不安定になったのだ。ゆっくりしたベースならそこそこ打てるのだが、チャンスボールを強打するとミスが出る。そのため試合では「ここは強打しなければならぬ」と思いながらもボールをなでるように打っていた。そのようなことが続き、いつしかフォアハンドにボールが来るたびにビクビクしていたことを思い出す。片手打ちのバックハンドでこのようなことが起きたことはない。なぜフォアハンドで起こるのだろうか。そのときは原因を深く追い求めようとはしなかったが、この連載を始めて身体の動きを改めて見直すことができるようになると、次のようなことが言えるのではないかと思うようになった。

いているように見えても、クローズアップするとボールを捕らえる直前に腕が体幹部の動きを追い越していき、逆に体幹部の動きに腕がついていけない状況が生まれる。タイミングとしてほんの微妙なズレかもしれないがスウィングスピードが速くなるほど顕著に症状が現れてしまうのではないだろうか。

このようなことを考えていると、果たして自由に動けることがフォーム作りにおいて本当にいいことなのだろうか？ そのことがかえって不自由を招いてしまうことはないのだろうか？ そう思えてきたのだ。

ムチの打法は無智の証!?

段階的指導法でテニスの基本をマスターし、レベルアップのために次の段階として進むところは、「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す(うねる)」という打ち方だ。この打法は運動連鎖によって大きな力をラケットに伝えるというものである。運動連鎖は関節を支点として身体をムチのように使い力を生み出す。フオアハンドの場合、テイクバックで身体を捻り右足に溜めを作る。そして、右足の拇指球で地面を蹴り、下半身の力を上半身に伝え身体の捻りを戻し、腕の振りに力を伝えていく。私も学生時代はこのような打ち方を修得しレベルアップを目指していたが、テニスを始めて6年目の夏に腰を痛めてしまった。病院でレント

ゲンを撮ると第五腰椎分離症と診断された。身体のケアをさぼっていたからそうなったと言われれば返す言葉がない。しかし、当時はウォーミングアップとクーリングダウンにストレッチをするくらいで、現在のようないなコンディショニングについての情報はほとんどなかった。コンディショニングについては、この20年間に驚くほどの進化があったと思う。

しかし、テニスの打法については、細かいところでの進化は見られませんが、根本的なところでは何も変わっていないのではないだろうか。「運動連鎖による打ち方は、大きな力を生み出すことはできるが、スウィング速度が速くなるほど身体各パーツをコントロールすることがむずかしくなり、しかも、身体への負担も大きくなる」——これが私の出した結論なのだ。

この打法は、かつて私がウッドラケットでテニスを始めた頃、ボールが「バコーン」という音を響かせながら飛んでいく優雅な時代であるなら有効だったのだろう。また、今でもそのようなテニスを目指すなら問題はまったくないと思う。だが、時代が進むとともに優雅なテニスは「ネットを挟んでの格闘技」と呼ばれるほど激しいスポーツに変わり、さらに、現在では超高速スウィングの時代に入っている。それにも関わらず、世界を目指そうとするジュニアプレイヤーも運動連鎖のスウィングでいいのだろうか。さらに言うなら、誰もが簡単に早くボールが打て

る技術をベースとして、その上に新たなものを積み上げていくこと自体に無理があると私は思うのだ。

体幹内操法はラケットを持たない素振りだ

前回は、「身体操作の主従関係を再構築する」というテーマに触れた。それは体幹部を「主」とし四肢を「従」とするか、四肢を「主」として体幹部を「従」にするかによって、人間の動作の原点となる立ち方、歩き方は違ってくるというものだった。

た。そして、誰でも簡単に早くボールが打てる技術は、四肢を主とし体幹部を従とする人のために作られたものなのだ。

この連載は新たな打法を探ることをテーマにしている。それは、「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す」という打ち方からの脱却でもある。そのために私たちが最初に取り組まなければならないのは、手先から体幹部へと染まっていった身体操作システムを体幹部から手先へと染め直す作業でなくてはならない。

そのために、運動脳力開発研究所所長の栢野忠氏が独自の感覚と理論によって構築する「体幹内操法」のエッセンスをテニスに応用することによって、これまでにない新たな打法を目指すことにした(連載回数とスペースの都合上、「体幹内操法」の理論及びトレーニング動作の詳細については、スキージャーナル社から発行されている栢野氏の著書「動く骨」を参考にしていただきたい)。

新たな打法への第一歩は、「体幹内操法」の基本操作となる立位での体幹内屈伸操作と体幹内側屈操作から始める。

「動きはアンバランスに始まりアンバランス調整の連続で移動する」。「ボールはアンバランス調整力(釣合力)で打つ」。

スウィングは最後のテーマに

ふたたびビギナーのための段階的指導法に話を戻そう。コーチの掛け



左●スキージャーナル社発行の「動く骨(コツ)」「数ある動作改善本のなかでより具体的に迫っている内容は他の抽象的な書籍をしのぐ良書である。著者はよくここまで細かく自身の身体や学術知識を駆使してそれぞれのメソッドを仕上げたなど感心する。実際トヨタ自動車でエンジニアをしていた経歴を持つ彼だからこそここまで詳細に理論を組み立てられたのだろう。メソッドとしてはそう複雑なものではないがそこでも得られる感覚を体験できるかにかかっているため動作理論の理解と精神を研ぎ澄ます必要がある。身体動作改善を目指す同志には必見の一冊であることを保証します」(amazon.com/カスターレビューより)

体幹内屈伸操作と体幹内側屈操作

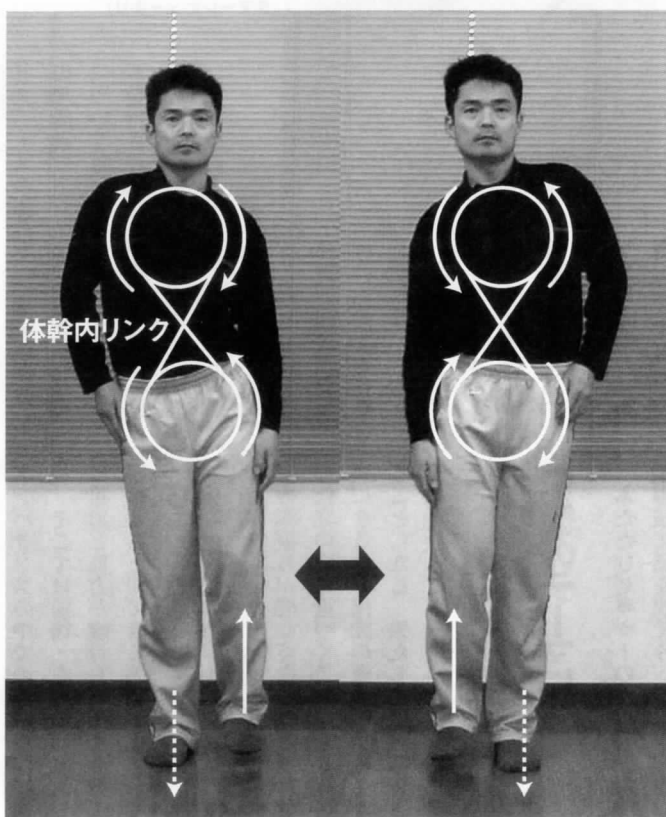
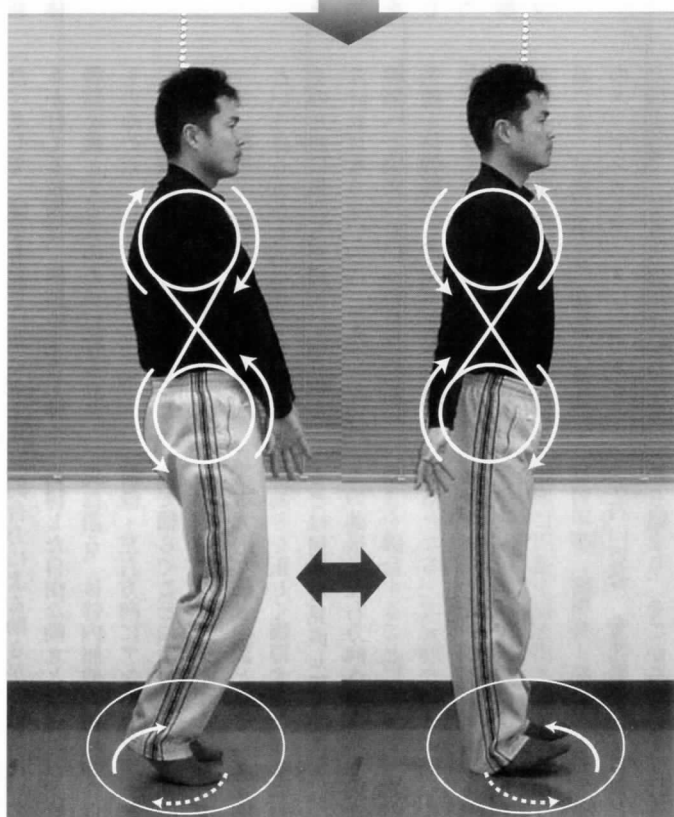
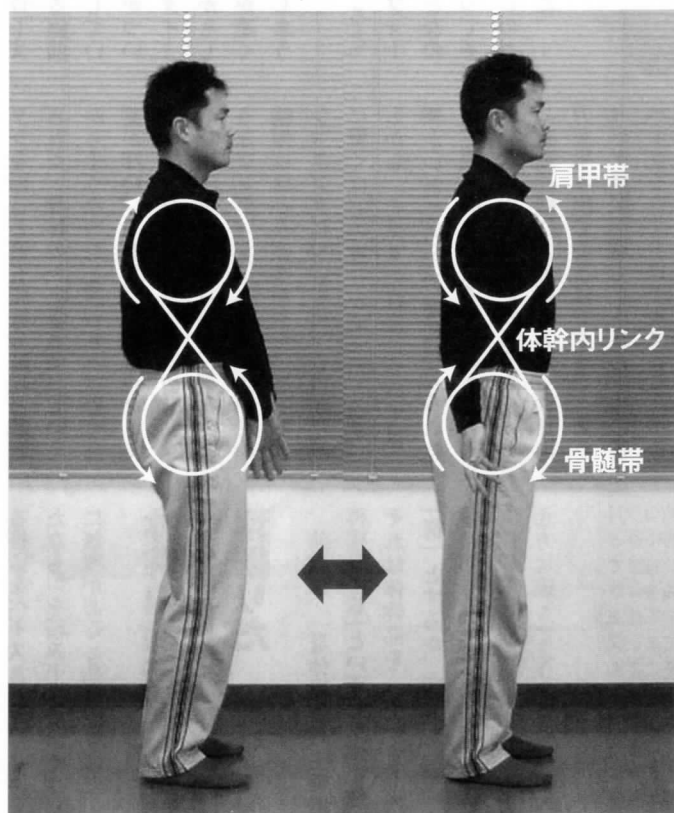
体幹内屈伸操作(上)は、胸部と下腹部に円弧の操作軌跡が描き出されてくるように体幹内の骨格である肩甲骨と骨盤帯の前後を互い違いに連係操作することによって生じる前後方向への揺らぎ動作であり、踵から爪先への移行操作(左下)に移ることによってさらにアンバランス

な環境への対応力が高まる。

体幹内側屈操作(右下)は、肩甲骨と骨盤帯の左右を互い違いに連係操作することによって生じてくる左右方向への揺らぎ動作である。これらの連係を促す対角ラインを体幹内リンクと呼んでいる。この基本操作によって、動作はアン

バランスな揺らぎの連続であるということを見直す機会になる。

重力と筋力の融合・同調を促す骨格操作である体幹内操作法によって筋肉の動員体制が深層部から整えられ、力みなく揺らぎの中で身体を操り続ける感覚が生じてくる。よって、動作の切り返し時にアンバランスな環境を怖がって身体を安定(固定)させようとする、力みが生じて動きのスムーズさは失われてしまう。



声で素振りを行なうとき、ビギナーはコーチの動きを目で見ても真似る。コーチの全体的な動きを見ることができればいいが、やはりラケットの動きに目がいきやすい。そして、ラケットの動きを真似る。その結果、ラケットを腕で振る意識が生まれる。テイクバックで身体の後ろにセツトされたラケットはフィニッシュで左肩の上あたりに収まる。角度にしてみれば約270度近く、腕を動かしていることになる。体幹部の動きが使えればこの角度は少なくなるが、体幹部がほとんど使えない場合は、腕がラケットを振り回している

フォームになる。だがプロのフォームを見た場合、ラケットはほとんど腕で振られていない。体幹部の動きによってラケットは運ばれている。それはまるで体幹部の動きに腕が素直に従っているように見える。このような話をなぜするかというと、打法Ⅱ腕の振りといメージしている読者もいるのではないかと考えるからだ。ラケットがどのように動くのか、それを早く知りたいという方々もいるだろう。しかし、皆さんの期待を裏切って申し訳ないが、スウィング、腕の動きについては最後のテーマにしたい。なぜなら、手先

から順に体幹部へとインプットされた身体操作は手、腕、体幹部が独立した意識となり自由に動くが、そこにはラケットを腕で振るという危険も潜んでいる。体幹部から末端に向かって身体操作を構築していくと、これまでにない操作感覚による新たなスウィングが生まれるという思いが私にはある。ひよっとしたら、体幹部内操作に取り組んでいる読者の方が、連載よりも早くそこに辿り着いているかもしれない。そのときは、どのようなスウィングがこの連載から生まれるかを楽しみにしてもらいたいと思う。

『忍者の庭球倶楽部』

について皆様のご意見、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

スキージャーナル株式会社

テニスジャーナル『忍者の庭球倶楽部』

FAX/03(3353)6633

E-mail/TJ@skijournal.co.jp

◎運動脳力開発研究所

<http://www.zenshin-k.com/>

お知らせ

第19回フィットネスセッションで運動脳力開発研究所所長、栢野忠夫氏の講演が行なわれます。

日時/5月3日・午後3時～5時

場所/東京・大田区産業プラザ/ナイススポーツ羽田

お申込みは…

<http://www.power-st.com/fitsen/index.html>から