

忍者者の庭球倶楽部

新たな打法を探る旅に出発しよう

連載
其の六

「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。

打法は一つではない。さらに新たな打法へ

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、広くテニスの打法として紹介されている「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を目指している。そのための方法として、運動脳力開発研究所所長の栢野忠夫氏が独自の感覚を理論化した「体幹内操作」のエッセンスをテニスに応用することにした。

これまでの連載で「体幹内操作」の基本操作を紹介し、さらに、前回はプロのフォームを体幹内操作によって分析し、彼らが体幹部の入れ替え操作と重心移動による重力の力をエネルギーにしてラケットに伝えていることをお話しした。

ここで、これまでの内容からポイントとなることを私なりに整理し、新たな打法のための次なるテーマ「ラケットスウィング」に進んでいきたいと思う。

「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す」打法は、次々に身体の支点を移動させ、運動連鎖によりボールを打つというものである。運動連鎖によって力を生み出すためには、まず軸足をしっかりと固定し身体を安定させることが優先される。しかし、体幹内操作では栢野氏の言葉を借りると「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したり事を成したりする。これは全身の骨格の連携操作によって成される」。そして、「ボールはアンバランス調整力(釣合力)で打つ」とある。これはヤジロベエが押されたときに釣り合いを取るために戻ろうとする力

とか、振り子を振るときの戻る力と同様の性質を利用していると言える。これを栢野氏は「身体がどのよう重力を感じているかが問題になる」「釣り合い、連携がとれていないと重力に対抗して無駄な緊張を起し、動きを滞らせる」と言う。

そこで、ここでは「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す」打法を「うねり打法」、体幹内操作による打法を「釣合力打法」と呼ぶことにする。うねり打法の持つ身体感覚では、一本のまっすぐな中心軸が常に身体に存在する。片や釣合力打法の持つ軸感覚は、体幹内操作の特徴となる骨格操作意識で3つの動作球を描き出すように身体を操作することによって釣合力が立ち、この釣合力は連続動作の中で自由になる。さらに、うねり打法は身体を見た目で認識している。例えば、肩から

取材・文 脇田晋治

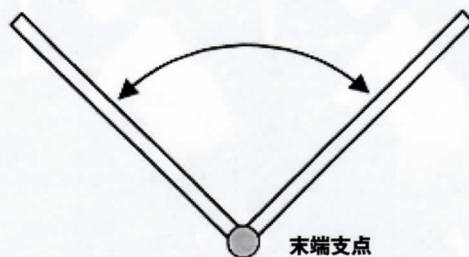
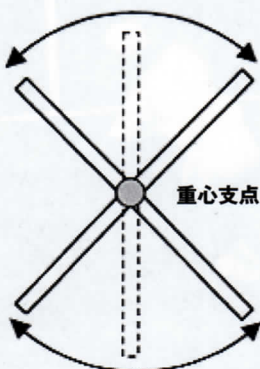
協力/栢野忠夫(運動脳力開発研究所所長)

先が腕という身体感覚となり、筋肉を主にして身体を操作する意識が強い。しかし、釣合力打法は身体の内面で認識するものだ。うねり打法の腕感覚に対して釣合力打法の腕感覚は骨格構造を起因としているため、鎖骨から腕(鎖骨—肩甲骨—上腕骨)、さらに操作感覚が高まると胸郭からが腕という身体感覚となるので、骨格を主にして身体を操作する意識が強いと私は思う。

この二つの打法を図示すると、うねり打法は右図のように棒の一方の端を支点にした車のワイパーのように先端が大きく動き、釣合力打法は棒の重心を支点に両端が交互に入れ替わる「互い違い操作」によってコンパクトな動きとして表わすことができる。

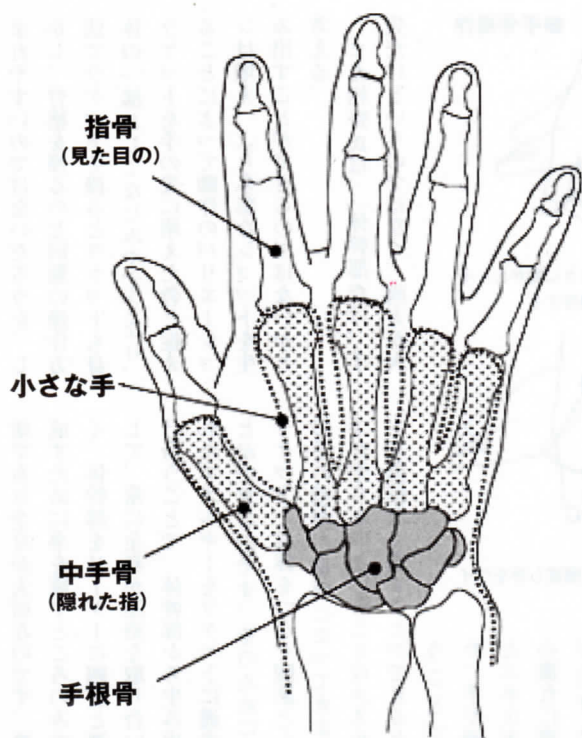
身体操作感覚の変化がもたらすもの

トッププロの写真を見ての技術解説において、解説者の持つ身体操作感覚が大きく現れていると思う。



右/一方の端を支点にしたワイパー操作
左/重心を支点に両端を入れ換える互い違い操作

そのため、同じ写真を見ても操作感覚が違えば、異なった技術解説になるのは当然と言える。ここにエナンのバックハンドの写



「小さな手」の平(甲)は手根骨であり手首の操作に重要な役割を果たす



●スキージャーナル社発行の『動く骨 (コツ)』には「体幹内操法」の中核となる体幹部から腕と脚に至る動作についての理論的解説と修得するための具体的なメソッドが紹介されている

真を用意した。数年前なら、私は当然、うねり打法として——杭を打ち込むように足を固定し、肩を回して身体を捻りテイクバックでタメを作り、身体の内ねり戻しによってラケットスウィングを生み出している——と解説していただろう。しかし、体幹内操法に取り組む中で、身体の内ねり戻しは「なる」——というイメージが描けるようになり、

さらに肩甲骨が胸郭上をスライドする感覚を知った今は——エナンは弓のように軸をしなせながら体幹部を翻すとともに肩甲骨の交互スライド操作によって右肩を入れてテイクバックを行ない、体幹部の回旋に伴う軸のしなり返しと左右の肩甲骨の入れ替えを同時に行なうことによりラケットスウィングを生み出している——と解説する。さて、読者の

皆さんは、どちらの解説を抵抗なく受け入れることができるだろうか。ひょっとしたら、どち

らでもなく独自の解説を展開するかもしれない。それも自身の身体操作感覚の現れたと私は思うのだ。

ただ、図を見るとわかるように、一方の端を支点にしたワイパーの動きは大きく動くことにより力を発揮する。それに対して重心を支点に両端を入れ換える動きはコンパクトな動きが可能になる。また、重心を支点にした動きは両端がアンバランスな中でつねに釣り合おうとしているように見える。これを体幹部に置き換えれば、身体を半径として使うか、直径として使うかによって、動作の質はまったく異なったものになる。そして、プロの強烈なスウィングスピードは体幹部を直径として使うことにより生み出されていると考えられる。重力を感じ、重心を捉え、そこを中心に両端を入れ換える、この感覚が身体の中にできると、すべての動作は釣り合いによって行なわれていることが頭ではなく身体で徐々に理解することができくる。これが体幹内操法への取り組みによって、私の中に起きた大きな変化と言えるだろう。

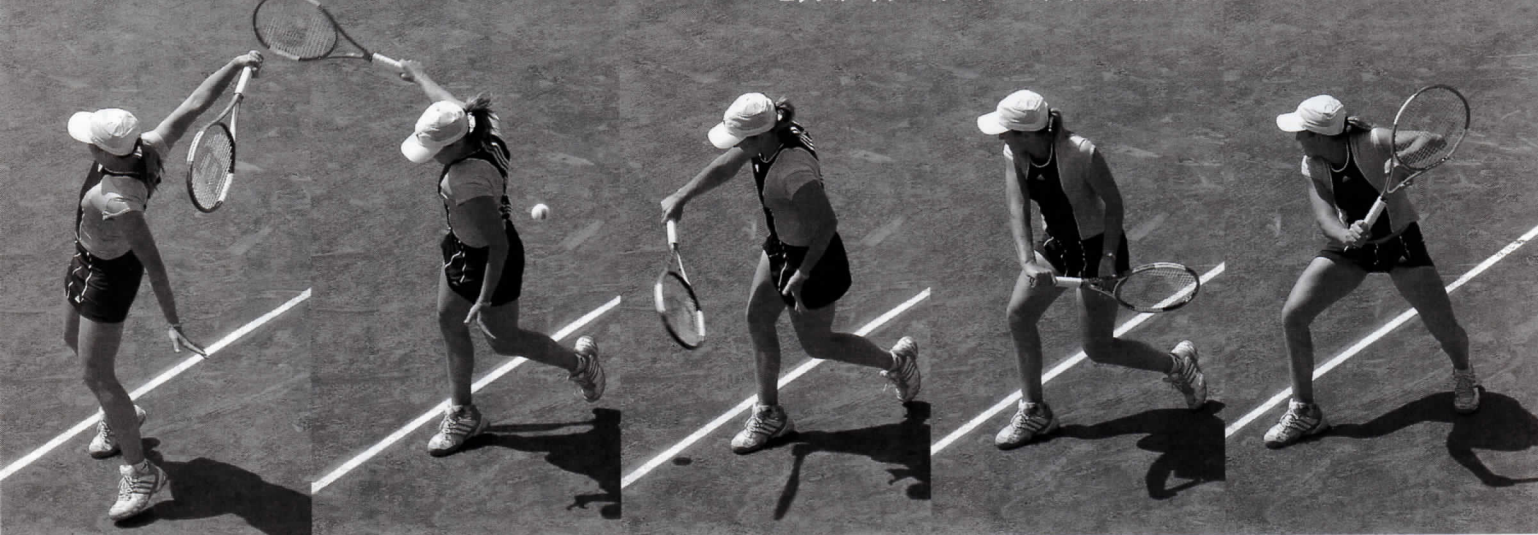
手はラケットと身体をつなぐ関節

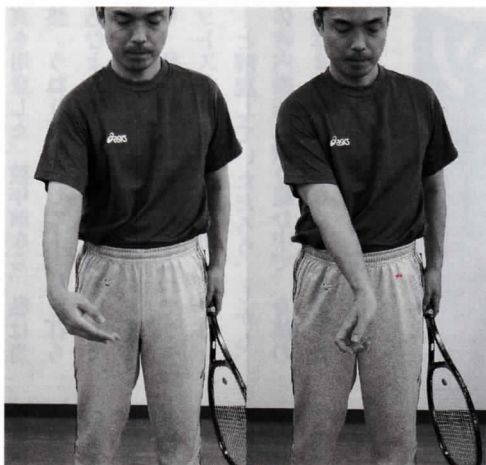
それでは、ラケットスウィングに話を移そう。体幹内操法に取り組む中で、私には一つの考えが浮かんでいた。それは、骨を操る骨格操作意識が高まるとともに「ラケットを持つとはどういうことか」ということ

を改めて考えるようになったのだ。(骨格操作とは体幹内操法に組み込む中で感じ取られるイメージだが、正に『動く骨(コツ)』と言えるものである。詳しくは相野氏の著書を参照していただきたい)。

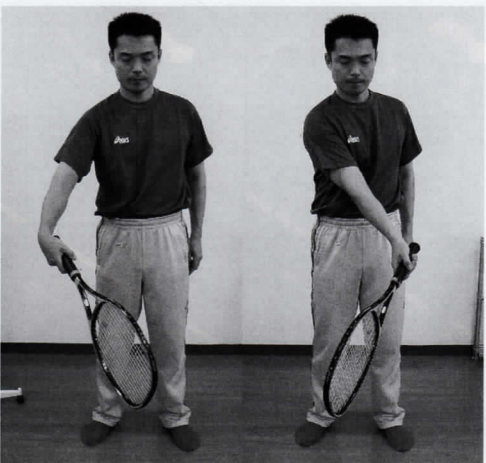
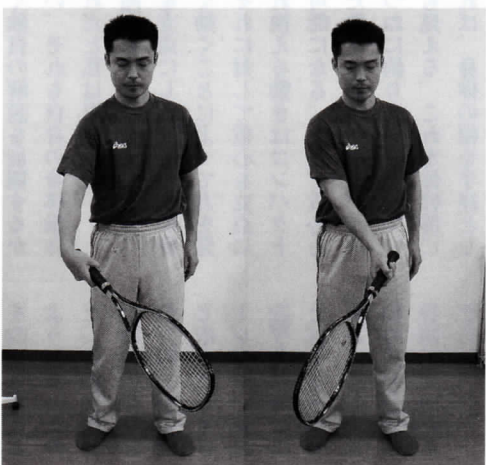
「ラケットはボールを打つための器具ですが、そのラケットを器具として持つのか、あるいは骨格の延長として身体の一部として溶け込ませるのかによって、ラケットの操作方法は大きく変わってきます」と相野氏は言う。筋肉を操ることによって身体を操作する場合、筋肉とラケットはまったく異質のものになる。そのため、ラケットが荷物になり無駄に振り回す動きが生

エナンのバックハンドストローク、あなたは彼女の打ち方をどのように解説するだろう

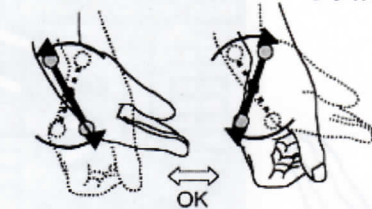




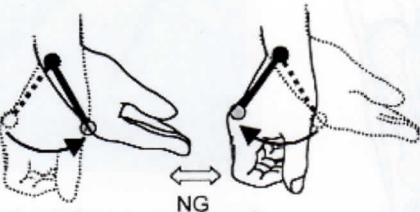
ラケット重心の確認



●手骨操作



手首とコブシが交互に入れ替わるように動かし、その間に支点が発生してくるように操作する



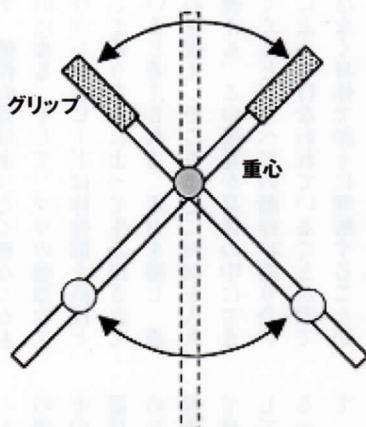
一般的に見られる手首操作は手首を固定し手をワイパーのように動かしている

うことである。手、手が硬いとエネルギーの流れに滞りが生じ、手首が硬いのは手の硬さの原因があります。手が柔らかく操作できるようにすると手首操

まれやすいのではないだろうか。しかし、骨格を操るのと同様の操作方法でラケットを操るとラケットも身体の一部となじみやすくなり、ラケットを手の先が増えた骨と捉えることによって動作のバリエーションは増え、より多彩なショットを生み出すことができるのではないかと考える。

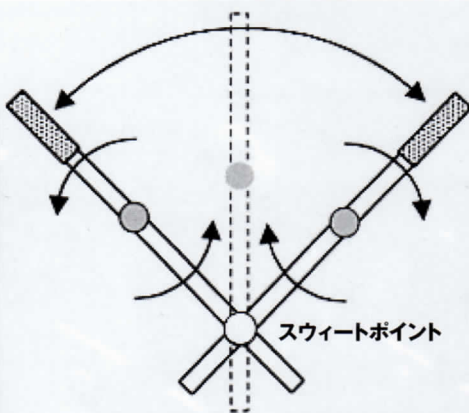
また栢野氏は、「体幹部だけ、手先だけというのではなく、両方が大切であり全身が大切なのです。事を成すために事を成すところのみでなく、体幹部をリーダーに四肢と連携して、常に全身が連絡を取り合い助け合うことで、体幹部から生み出されたエネルギーをラケットに通すことができるのです。そのためには、ラケットと身体をつなぐ関節としての手の役割が重要になってきます。手が柔らかいということとはエネルギーを抵抗なく通すことができるという

作も柔らかくなり、手骨の釣り合い操作によって釣合力が生じてリストが強くなつてきます。この柔らかくて強さを内在する手でラケットを持つと、ラケットの重心と芯（スウィートスポット）をしっかりと捉えながら扱うことができます。身体からラケットの重心がつかめれば、常に釣り合うように自然と姿勢を切り替えながら連続動作を行えるようになるのです」と言う。



ラケット自転操作（ラケット重心操作）

ラケットの重心を認識し、そこを支点にしてグリップとラケットヘッドを互い違い操作する。これがラケットの自転の動きとなる



ラケット公転準備操作Ⅰ：2次元操作

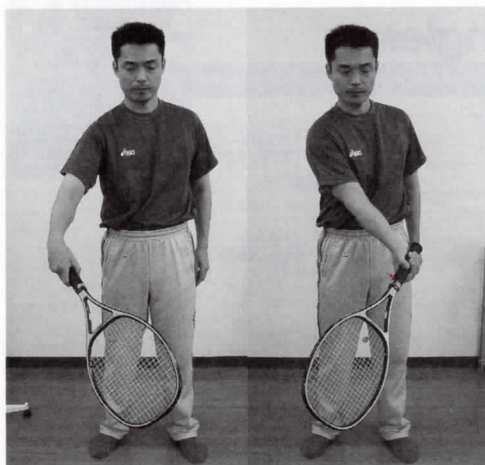
（ラケット芯操作）ラケットの芯（スウィートスポット）を支点にしてグリップとラケットヘッドを互い違い操作する。芯が身体の前方にとどまるように操作する

栢野氏の言葉から一つのテーマを見出すことができる。それはラケットを新たな骨として捉えラケットと身体をつなぐ関節としての手（手首）を柔らかく使う、さらに、ラケットの重心とスウィートスポットを捉えながらグリップを握るということだ。ここに新たなラケットスウィングを探るカギとともにラケット操作のバリエーションを増やすヒントが隠れている。テニスの経験がない

栢野氏が実際にラケットを持ってスウィングした動作を目の当たりにすると、それは現実味を増してくる。

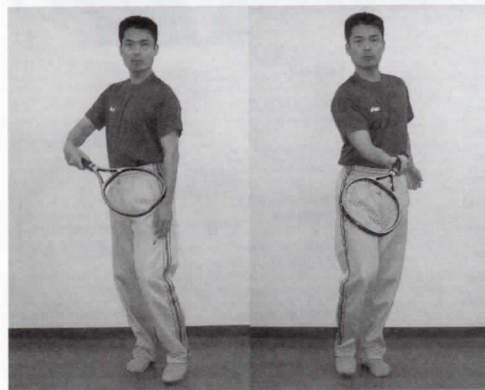
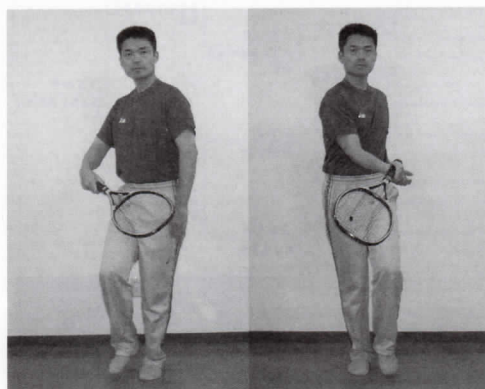
小さな手でラケットを操る

ここに紹介するのは、体幹内操作に取り組みテニスのフォームを作りかえるための予備トレーニングとなるものだ。体幹内操作によるラケット



公転準備操作II：3次元操作

ラケット面を三次元的に動かしてみることでインパクトにおけるラケット面の多様性が広がる



釣り合い歩行I(足踏み)によるラケット公転準備操作(上)／釣り合い歩行II(足踏み)によるラケット公転準備操作(下)

このトレーニングはバット、ゴルフクラブ、卓球のラケット等のボールを打つための道具の操作に転用できる。これによって、体幹部の基本操作(2次元操作→3次元操作→裏操作)から手骨操作を経てラケット操作に連携させていくことができる

トスウィングは、ラケットの自転と公転を認識し、それらを捉えラケットを操る手骨の操作がポイントになる。ラケットの自転とはラケット自体が持つ動作特性であり、最初のトレーニングで行なう重心を支点にしての互い違い操作(グリップとヘッドが入れ替わる動き)となる。公転とは身体の前傾によってラケットが空中を移動することである。公転する中でラケットは、自転しながら芯を空中支点としてグリップ側とラケット先端が入れ替わりつつ芯が空間を移動していく。この芯の移動軌跡が公転の軌道となり、これにラケットの面作りが融合してラケット操作の刃筋となってくる。これを実現しラケットの刃筋を通していくための公転準備トレーニングがここに紹介しているものである。

まず、前ページ上段の写真のように手首を動かしてもらいたい。写真横のイラストに示すように、手首を支点とすることなく手首とコブシ(中指の第3関節)を互い違いに操作する。下のイラストは手首を固定し指先をワイパー状に動かしている。私たちの持つイメージは、蝶番のような手首関節によって腕と手がつながっているというものではないだろうか。そのため、手を動かそうとするとこのような動きになりやすい。しかし、31ページの手の骨格図を見るとわかるように、手首の関節は小さい手根骨によって構成されている。「骨が分かれている」ということは、それを使うことで何らかの作用を起こすことができるということ。使わないのであれば分かれている必要はありません。手を操るということとは見た目の指と手のひらではなく、手のひらに隠れる指を操作する意識を高めるといことです。この手のひらに隠れる指までを『小さな手』として意識し、操作することで手の内が養われてきます。さらに、

ラケットを新たな骨として操るためには手根骨の操作によって手首が操れるようになることが求められます」と、栢野氏は言う。ラケットを持つ以前の手の操作性がラケットの操作性を左右するのだ。一般的にグリップに力を入れると手首は硬くなるが、手根骨の操作感覚が高まれば滑らかなラケット操作が可能になる。栢野氏のラケット操作を目の当たりにすると、これが現実味を増してくるのだ。

まず最初は、ラケットの重心を確認して(前ページ写真上から2段目)グリップを持った状態でそれを捉え、ラケットの重心を空中支点としてヘッドとグリップを互い違い操作するラケットの自転操作のトレーニング(前ページ写真下から2段目)を行なう。その次に、スウィートスポットを空中支点として留まるように、ヘッドとグリップを互い違い操作するラケットの公転準備操作Iのトレーニング(前ページ写真最下段)を行なう。この操作は一見ラケットを半径とした操作に見えるが、重心での互い違い操作が内在した中で芯を空中支点として留めているため、見た目には半径にした操作になっているだけである。

さらに次の段階としてスウィートスポットを空中支点としてラケット面を翻すように三次元的に操るラケットの公転準備操作IIを行なう(左写真最上段)。このときには、先程のスイートスポット(芯)に発生した軸と、グリップからヘッドに向かうラケットを回旋させる軸が融合し、スウィートスポット部(芯)が点となりラケットの面が三次元的に操作されてくる。これは動作球の描き出され方と同様の作用であり、それだからこそラケットを骨格の一部として体幹部との連携が成されてくる。そして、最後の段階として釣り合い歩行I、IIによるラケット公転準備操作を行なう(左ページ写真上から2・3段目)。この操作は体幹部内操作の上級編であり、体幹部の操作から腕への連携操作に裏操作(釣り合い歩行I・II)にはともに裏操作がある。が入ってくるため、今までの連載内容や書籍の内容をそのままあてはめて成り立つものではないので参考程度に試してもらいたい。

最後に栢野氏は私たちに次のようなアドバイスを与えてくれている。「体幹部内操作トレーニングは身体の啓発心が拍車となって身体操作の源となる動作センスを高め、身体操作の知恵を増やし、創意工夫の種を育み、身体を賢くしていくトレーニングなのです」。

運動脳力開発研究所のHPでは、今回紹介したトレーニングの動画が公開される予定なので、ぜひご覧になって正確な動きをマスターしてもらいたい。

『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/>