

# 刃忍者の庭球但六楽部

## 新たな打法を探る旅に出発しよう

..... 取材・文=脇田晋治

協力/柏野忠夫(運動脳力開発研究所所長)

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。そのための方針として、運動脳力開発研究所所長の柏野忠夫氏が独自の感覚を理論化した「体幹内操法」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「体幹内操法」の基本操法を紹介し、さらに、前回はプロのフォームを体幹内操法によって分析し、彼らが体幹部の人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。

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なるところを私なりに整理し、新たな打法のための次なるテーマ「ラケットスイング」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。運動連鎖によつて力を生み出すためには、まず軸足をしつかり固定し身体を安定させることが優先される。しかし、体幹内操法では柏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つて成される」

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」、体幹内操法による打法を「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身体感覚は、体幹内操法の特徴となる

ここでの、これまでの内容からボイントとなるところを私なりに整理し、新たな打法のための次なるテーマ「ラケットスイング」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」と同類の性質を利用していると言えます。これを柏野氏は「身体がどのよう

うに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

て、蹴って、捻りを戻す」と言う。そこで、ここでは「捻って、溜め

る。これも柏野氏は「身体がどのよう

うに重力を感じているかが問題にな

る」と私は思う。

この二つの打法を図示すると、う

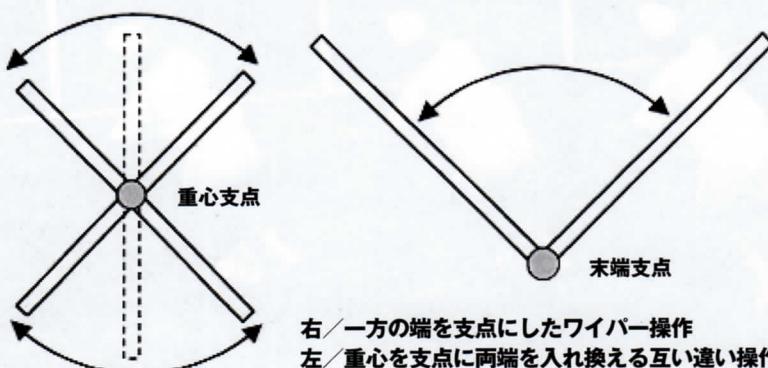
ねり打法は右図のように棒の一方の

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。



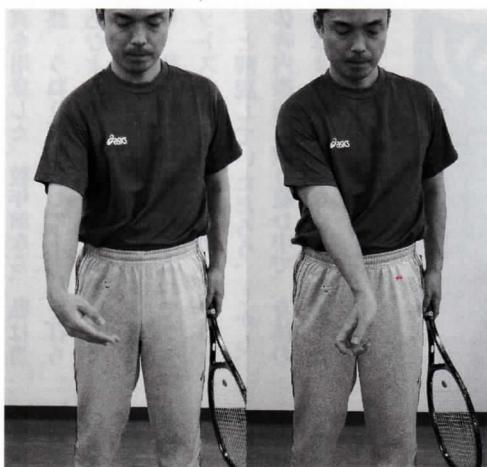
右／一方の端を支点にしたワイパー操作  
左／重心を支点に両端を入れ換える互い違い操作

### 身体操作感覚の変化がもたらすもの

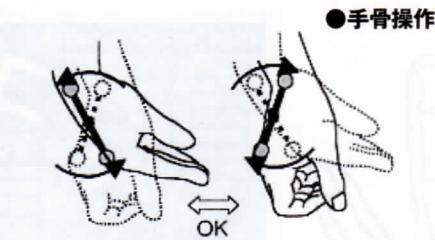
トッププロの写真を見ての技術解説においても、解説者の持つ身体操作感覚が違えば、異なる技術解説になるのは当然と言える。

そのため、同じ写真を見ても操作感覚が違えば、異なる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

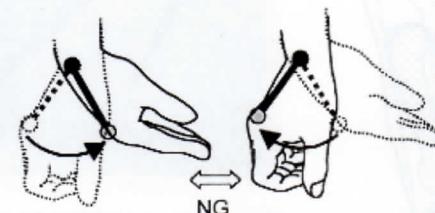




ラケット重心の確認



手首とコフ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ヤーのように動かしている

手首とコフ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  
手首とコフ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

まれやすいのではないだろうか。しかし、骨格を操ると同類の操作方法でラケットを操るヒントも身体の一部としてなじみやすくなり、ラケットを手の先に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。

また相野氏は、「体幹部だけ、手だけというのではなく、両方が大

切であり全身が大切なことです。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、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はエネルギーを抵抗なく通すことができるとい

うことです。  
操作によって釣合が生じてリストが強くなっています。この柔らかく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（スイートスポット）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、常につつ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イートスポットを

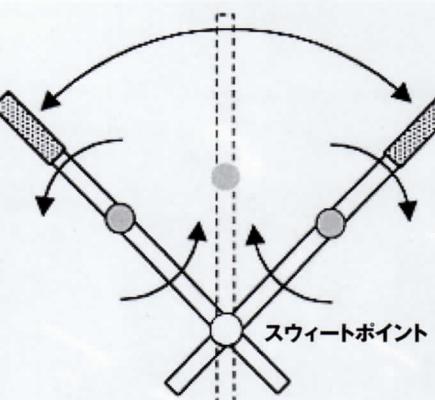
見い出すことができる。それはラケットを新たな骨として捉えラケットと身体をつなぐ関節としての手（手首）を柔らかく使う、さらに、ラケットの重心とスイートスポットを捉えながらグリップを握るということだ。ここに新たなラケットスイーツを採るカギとともにラケット操作のバリエーションを増やすヒントが隠れている。テニスの経験がない

柏野氏が実際にラケットを持つてスイ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。  
柏野氏が実際にラケットを持つてスイ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。  
ここに紹介するのは、体幹内操作法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

## 小さな手でラケットを操る

### ラケット自転操作（ラケット重心操作）

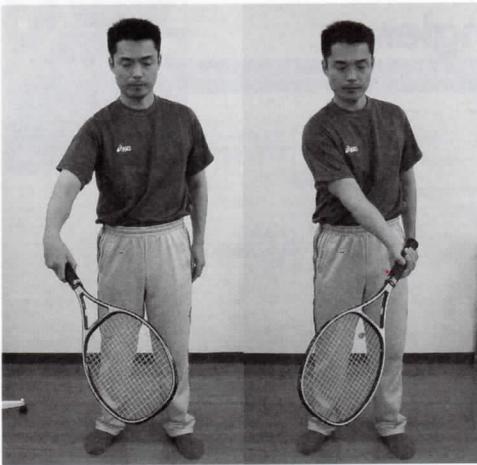
ラケットの重心を認識し、そこを支点にしてグリップとラケットヘッドを互い違い操作する。これがラケットの自転の動きとなる



### ラケット公転準備操作I：2次元操作（ラケット芯操作）

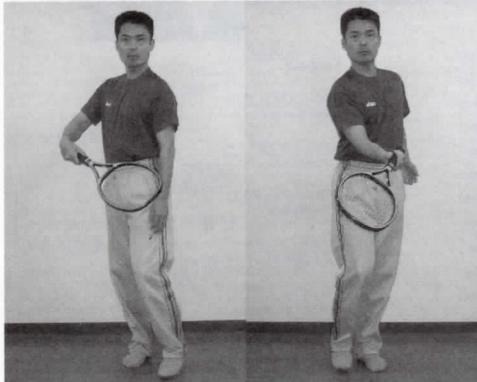
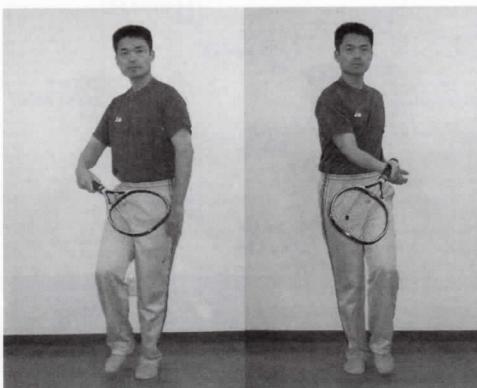
ラケットの芯（スイートスポット）を支点にしてグリップとラケットヘッドを互い違い操作する。芯が身体の前方にとどまるように操作する





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）から手足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

トスウイングは、ラケットの自転とする。公転を認識し、それらを捉えラケットを操作す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、最初のトドが入れ替わる動きとなる。公転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。公転とは身体の翻りによつ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つてくる。これを実現して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

(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、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ろ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です。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ことです。意識を高めるということです。この手のひらに隠れる指までを『小さな手』として意識し、操作することです。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作されるようになることが求められる「」と、柏野氏は言う。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。柏野氏のラケット操作を目の当たりにすると、これが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握り、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、スワイートフォ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握り作するラケットの公転準備操作の一

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、重んで互い違い操作が内在した中で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つているだけである。

さらに次の段階としてスウェイートを空中支点としてラケットを正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、スイートスポット部（芯）が一点となりラケットの面が三次元的に操作されてくる。これは動作球の動き出され方と同類の作用であり、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

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）。この操作は体幹内操法の上級編であり、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っ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。

最後に柏野氏は私たちに次のようないアドバイスを与えてくれている。

「体幹内操法トレーニングは身体の啓発心が拍車となつ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、ぜひご覧になつ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

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

◎ 楊曉波 + 王曉峰 著

◎運動腦力開發研究所

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

• 100 •

Tennis Journal

TERMINUS JOURNAL