

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 相野忠夫 (運動脳力開発研究所長)

連載 7
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。

テニスには 手ノスにあらず……

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きた「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すものでもある。その方法として、運動脳力開発研究所所長の相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。

「テニスは手(て)ニスにあらず、足(あし)ニスである」。テニスをプレイする人なら一度はこの文句を耳にしたことがあるに違いない。その意味は、フットワークの大切さを説いたものである。この文句に対して反論する人はまずいないだろう。実は私も、かつてフットワークの記事を書くときにはこの一文をたびたび使わせてもらった。そして、下半身の動き、とくに足

の運びを、ダンスのテキストに見られるような足型をたくさん並べて解説していたことを思い出す。

しかし、「体幹内操作」に取り組み、この連載を始めるとともにフットワークとは何かを改めて考えるようになってからは、新たな思いが私の頭の中を巡っている。これまでは、フットワークというと単に足の運びだけに注目していた。足型を並べればフットワークが解説できると考えていたが、それ自体が大きな間違いなのだ。テニスのプレイは全身が常に動員されることが理想である。そして、プレイヤーが動くことによってコートに残された足跡は結果にすぎない。例えば、トッププレイヤーの残した足跡をトレースすることができるようになったからといって、果たしてコート上での動きが向上するのだろうか。まして、足跡は一つの「現象」にすぎず、それをクリアしたからといってすべての状況に対応できるわけでもない。また、フットワークの役割は「打点

の位置まで身体を運ぶことにある」、と多くの人が考えている。では、その打点の位置に移動する間、上半身は何もしないでいいのか……そんなことはない。何もしなければただのお荷物になってしまっただけだ。動くということとは全身が連係して効果的に働くということだ。注目すべきは全身の連係体制(チームワーク)にある。

これまでの技術解説というハンドブックニス、フットワークニスに分けて行なわれることが多かった。というのも、一度に二つの要素を解説することで内容が複雑になることを避けていたからだ。また、実際の練習でもまずハンドワークとフットワークを分けて練習し、最終的に両方のコンビネーションを合わせるが行なわれていた。だから、手ニス、足ニスという言葉に対しても違和感を感じないのだろうか。しかし、新たな打法では次のようになる。「テニスは手ニスにあらず、足ニスにもあらず、テニスは体(たい)ニスである」。

釣り合い歩行で 全身の連係体制を 再構築する

「ハンドワークとフットワークは別々のものではなく、常に全身のチームワークの一部として働いていなくてはなりません。この手足の連係の要となるのが体幹部という中枢なのです。体幹部から末端部である手足へと連係が成されると、逆に手足という末端が動くことによって体幹部が伴う動きもできてきます。手足の動きを体幹部がサポートして後押しするわけです。このように、全身が連係して動いている状態が「釣り合い動いている状態」であり、その中でハンドワークとフットワークが成されながら移動することが可能になるのです」と相野氏は言う。

このように、この連載で目指す新たな打法ではフットワークとハンドワークを切り離して考えることはできない。そして、そのベースとなる動作が体幹内操作による歩行(釣り合い歩行)である。

釣り合い歩行にはⅠ、Ⅱがあり、まず体幹内の操作性を高め手足への連係

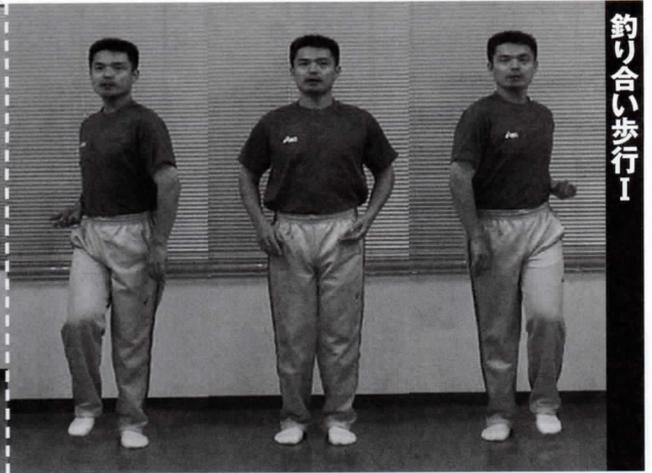
を図るためにその場での足踏みを行ない、次に歩行動作へと移っていく。歩くことが全身の連係体制を再構築するための基本トレーニングになるのだ。

ここで、体幹内操作による歩行がなぜ「釣り合い歩行」と名付けられているのかを説明しておこう。

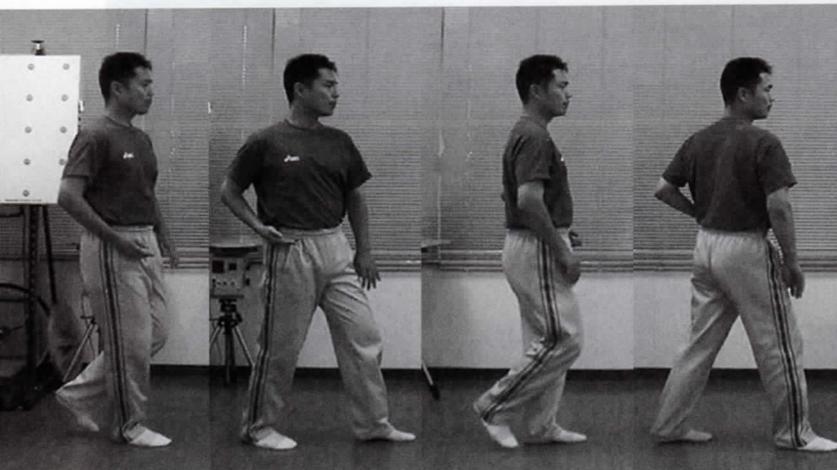
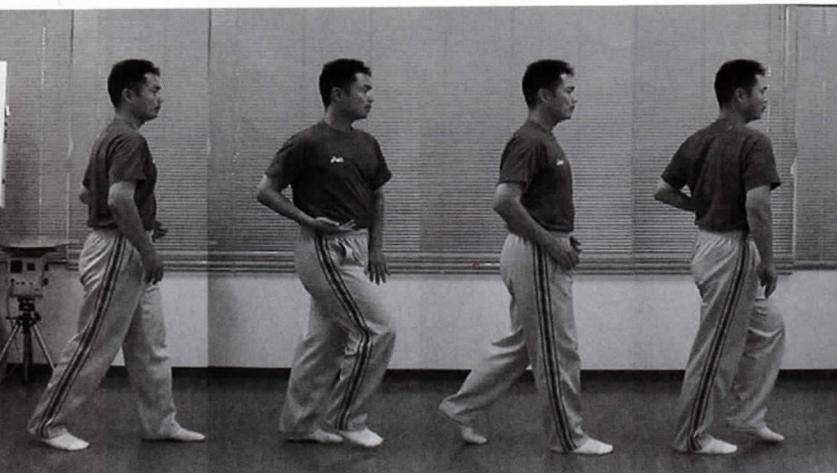
まず釣り合い歩行Ⅰの足踏み操作の写真を見てもらいたい。体幹部の動きに合わせ股関節が屈曲したとき、大腿部は外旋し、下腿部は内旋している(爪先が前を向いている)。膝が伸びていると大腿と下腿は一緒に回る(爪先が外に向く)が、膝を曲げることによって靭帯が緩み、下腿の回旋操作が可能となる。このように、骨の重心を中心にした骨の両端の互い違い操作に加えて、関節で関係し合う骨同士の互い違い操作によってカウンターをかける作用が全身で連係して行なわれることにより、身体の釣り合い操作が可能になるのだ。

さらに、走りに移行しても膝が曲がったときにカウンターをかけることができていると、下腿は前方を向いて上がつてくるため、膝が外側に外れることなく方向性をしっかり定めることができる。しかし、下腿にカウンターがかからない場合は膝が外側に外れて方

釣り合い歩行Ⅰ

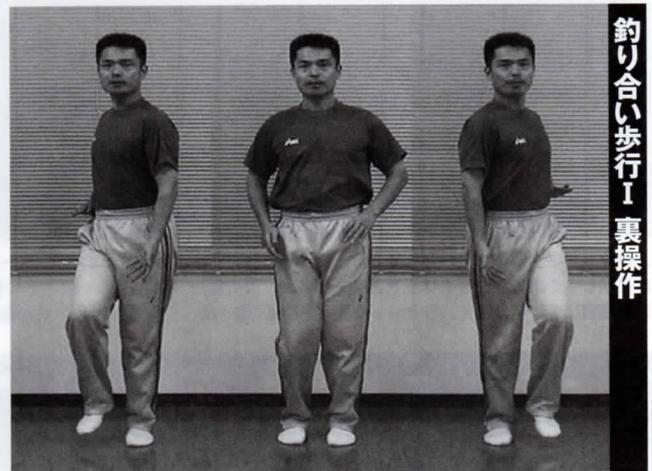


釣り合い歩行Ⅱ

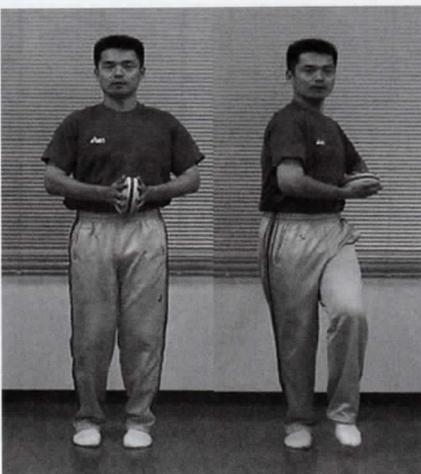
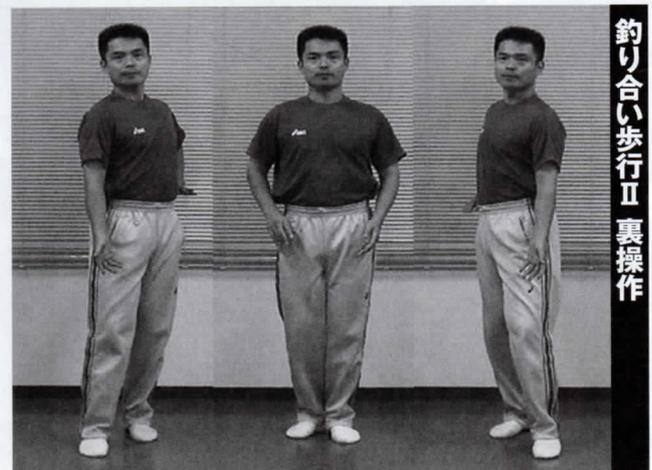


釣り合い歩行Ⅰ・Ⅱの足踏みならびに歩行、手のひらの方向が逆になるⅠ・Ⅱの裏操作。まず体幹部の操作性を高め手足への関係を固めるためにその場での足踏みを行ない、次に歩行動作へと移っていく。歩くことが基本トレーニングになる。

釣り合い歩行Ⅰ裏操作



釣り合い歩行Ⅱ裏操作

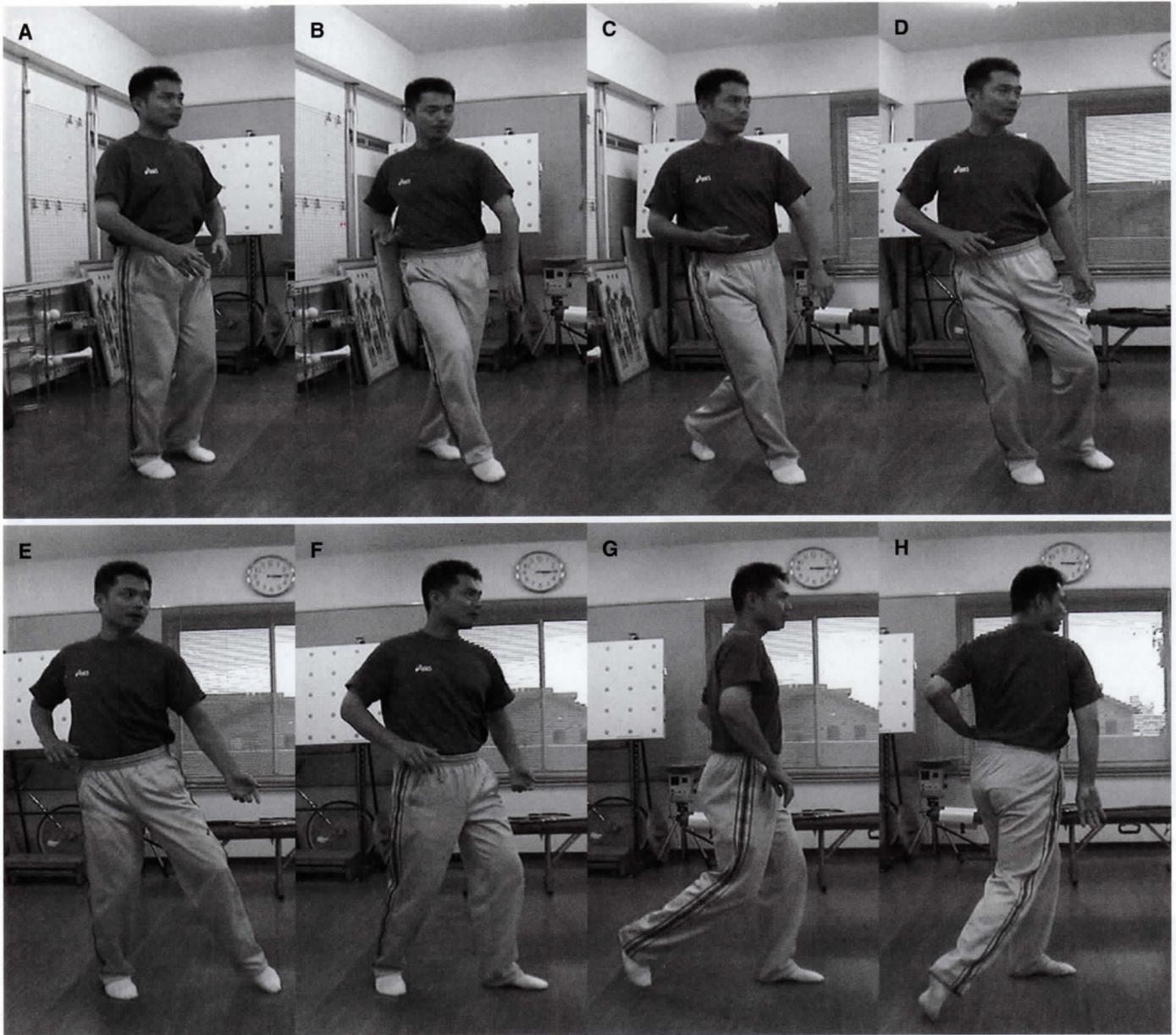


栢野氏発案のNT-Rotorはお皿を二枚重ねたような構造になっている。これを両手で持って釣り合い歩行を行なうと腕の操作性も高まり、切り替え動作を体感しやすくなり表、裏の操作がより明確になる。

体性神経系(運動神経+感覚神経)のネットワークを描き変える

釣り合い歩行にはⅠ、Ⅱの操作があるが、さらに、両手のひらの向きを逆

二股になり、身体の釣り合いは崩れて方向性を定めることができず、身体は流れやすくなる。
釣り合い歩行Ⅱの場合は、骨盤が回ることに対して大腿骨を外旋させることで股関節においてカウンター作用が起こり、膝が前方にスムーズに出ていく。このとき大腿骨を外旋させなければ、身体を進行方向に保つことができない。さらには、この状態で歩行に移行すると身体を半径として左右に重心のバトンタッチを行なう非効率な操作に陥る。これが釣り合い歩行Ⅱの重要なポイントとなる。



上●シャラポフのフォアハンドストロークを釣り合い歩行に置き換えてみる。①～④→Iで出てIIの裏に変わり半身の体勢を保ちながら移動している（A～D）。腕もこの動作に連動しIで出てラケットは上を向いているが、IIの裏に（D、E）なったときに腕に内旋がかりラケットを被せ始めている。④～⑩→IIの裏に切り替わった後に左足を着いた瞬間にIに切り替え、ラケットを振っている（E～H）。フォロースルーで左側屈が行なわれ右足が後方に引かれた状態になっている。



●バクテリアなスウィングで強烈なボールを打ち出すシャラポフの身体操作感覚の高さが見えた

にする裏操作が加わる。手のひらを逆に向けてることによって、肩関節では肩甲骨と上腕骨の間で互い違いの操作が成され、身体を下方に沈み込ませるエネルギーが内在する体幹内操作となる。この違いが体感できるようにになると、体幹内操作のシステムが構築されたことになる。

「臨機応変に身体を操るためには単純化が大きなポイントと考えています。体幹内操作は不偏的なシステムだからこそ、どのような運動にも応用ができ、発想の転換と創意工夫が可能になるのです。すべての動作はこのシステムから繰り出される4つの歩行操作の組み合わせによって切り替えられ、連続動作が成されていると考えています。よって、4つの歩行操作ができるようになることが体幹内操作を各競技性（ここではテニス）に融合させていくための大前提となります。その先では、体幹部から手足への連係体制も構築されてくるので、手にラケットを持って動こうとしたときもラケットを骨格の一部として捉えて（先月号の内容を参照）、身体操作の理にかなったラケットの操りを体現してきます。さらには、ボールに対するタイミングも自然と計れてきます。そうすると、ラケットの操り方は？ タイミングの合わせ方は？ 足の運び方は？ と、あれやこれやと考えていたことがドンドン削り取られてきます。このように、4つの歩行操作を体現できる連係体制の構築によって体性神経系のネットワークが描き変えられ、身体にとって治まりのよい反応が促されてくるのです」と栢野氏は言う。

釣り合い歩行Ⅰ、Ⅱによる釣り合い操作感覚が掴み取れてくると足踏みをやつくり行なうことができるようになる

り、身体が釣合力のタメを感じられるようになる。ただし、そのタメは捻って溜める筋肉の収縮によって作られるものではない。また、身体が常に釣り合いをとるように全身の連係体制が整っていき感覚が生まれてくる。写真で紹介しているシーンは動作の切り返しポイントであり連続動作の通過ポイントにおける「現象」にすぎない。そこで、体性神経系のネットワークによって起こる「現象」だけをコピーしようとしているなら、この感覚はきつと生まれてこないだろう。なぜなら、それは先に述べた足跡をトレースする、外見を真似ているに過ぎないからだ。

「体性神経系のネットワークの類を描き変える取り組みをしなければ、シヤラボワのような選手と同じ類の動きを描き出すことは不可能なのです。体幹内操作はその一手段であり、あらゆる動作の基盤となる歩き方を見直すことから始まります。その過程で身体内に新たな感覚が育まれ、動作センスと感性に進化が促されて、空間というキヤンパスに多彩な動きを描き出すアーティスティック・アスリートとなっていくのです」

この連載が目指す新たな打法は、プロの外見上のフォームをコピーすることでは決していない。プロと同じ類の動作の質を求め、そこからフォームを導くことにある。そのためにもまず私たちが取り組まなければならないことは、栢野氏が語るように「動きの類と質を決める体性神経系のネットワークを描き変えること」なのである。そして、その手段として体幹内操作がいかに有効なものであるかは、この連載を愛読されている読者の皆さんにはすでに理解されていることであろう。



右●DVD版「動く骨(コツ)をつかむ体幹内操作法」は、セミナーを収録したもの。実際の動きと解説で、ぐんと理解が深まる。税込価格3150円 8月上旬発売

左●「動く骨(コツ)」には「体幹内操作法」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。スキージャーナル社発行



『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/>

