# 新たな打法を探る旅に出発し

…取材・文=脇田晋治 協力/栢野(かやの)忠夫 (運動脳力開発研究所所長)

連 其の 8

技術ページを担当して20年の記者が新たな打法を探る。 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……「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。

# 巧みな身体さばきとは?

この連載で目指す新たな打法、そのようになり、身体が釣合力のタメをあり合い歩行(Ⅰ、Ⅱ)である。そし釣り合い歩行(Ⅰ、Ⅱ)である。そしめいから、歩行動作へ移っていくことが、全身の連係体制を再構築する基とが、全身の連係体制を再構築する基とが、全身の連係体制を再構築する基とが、全身の連係体制を再構築する基とが、全身の連係体制を再構築する基とが、全身の連係体制を再構築すると、足踏みをゆっくり行なうことができるようになり、身体が釣合力のタメ

って作られるものではない。また、このタメは捻って溜める筋肉の収縮によを感じられるようになる。ただし、そ

の連係体制が整っていく感覚が生まれ身体が常に釣り合いをとるように全身の基本トレーニングを行なうことで、

整っていく感覚がつ の感覚がつ よパラパラ

●写真は釣り合い歩行 I。体幹部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から歩行動作へ移っていく。この基本トレーニングの中で釣り合い操作感覚がつかみ取れるようになると、足踏みをゆっくり行なうことが可能になり、そこにパラパラ漫画の1コマ1コマがどんどん描かれていく。

ていくことが大切であり、その結果として巧みな身体操作が体現されてくるのだ。



巧みな身体さばきの一例として、栢野 てくる……ということを指摘した。 この連載のための取材を始めた頃、

氏は次のような話をされた。

強さとは力まない力強さなのです」 さとはドタバタしない速さであり、力 り組み意識が大切になります。そうす 漫画のコマが細分化されて描かれれば くでも、やさしくでも、力強くでも、 れば、しなやかに、ゆっくりでも、凍 格操作の連係性を高めていくという取 きのセル画を少しでも増やすように骨 まれてくるものなのです。よって、動 描かれるほど動きが滑らかになるよう に、身体の中にも同じような感覚が牛 「アニメーションのセル画やパラパラ |機応変に動けるようになります。速

どのような感覚なのかまったく想像が ていく。これが、身体が常に釣り合い 描かれ、身体でその1コマ1コマを咸 取れるようになると、足踏みをゆっく なう中で、釣り合い操作感覚がつかみ 取り組み、釣り合い歩行の足踏みを行 つかなかった。しかし、体幹内操法に をとるように全身の連係体制が整って じとることが徐々にできるようになっ ようになった。 いく感覚の一つではないかと私は思う 行なうことが可能になり、そこにパ この話を聞いたとき、私にはそれが パラ漫画の1コマ1コマがどんどん

り繕った大雑把な動きでしかなく、そ ている。このような素振りは表面を取 こから生まれるフォームは自然と雑な イントを線でなぞるように素振りをし ではテイクバック、インパクト、フィニ だが、一般的にテニスのフォーム作り な身体さばきにつながると思われるの かくイメージできてくることが、巧み ッシュというポイントを決め、そのポ このように動きの1コマ1コマを細

> 出そう。 ものになってしまうのだ。 ここで、 栢野氏の前回の指摘を思い

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

神経と五感及び骨格筋や関節等にある 梢神経の一つで筋肉の運動を司る運動 ことを意味している(体性神経とは末 って、巧みな身体さばきが可能になる 経の指令系統を細かく分けることによ き変える取り組み」とは、より運動神 感覚神経に大きく分けられる)。 体性神経系のネットワークの類を描

腕を操ることになるのだ。 れら5本と1組の骨を操作することが りも先が腕となってくる。そして、こ る) の5本と1組となり、胸鎖関節よ 尺骨、手骨(26本の手骨を一組と考え では、鎖骨、肩甲骨、上腕骨、橈骨 身体操作の手がかりとする体幹内操法 れている。しかし、骨格を操ることを うと、どの部分をイメージするだろう 腕の分離操作である。皆さんは腕とい か。一般的に肩関節より先が腕と思わ その一つの例が、次の頁に紹介する

「身体の各部分を表面的に見た目の認

ては一動く骨」を参考にして頂きたい)

グ動作に大きく影響してくるのです きます。そして、野球などのピッチン やふやで大雑把になり、末端動作に陥 この動作が自然にできている選手は非 るあらゆる動作の場面で滞りが取れて 作ができるようになると、手と腕を操 細かくなっていくのです。腕の分離操 ていくことで、骨格操作の指令系統が を肉体単位で一塊とするのではなく なりかねません。よって、腕や脚など 障をきたし故障の原因を招くことにも 局部に負担が集中するため、動作に支 識で一塊として操作すると、操作があ 常に少ないようです」 骨格単位で細かく分けて動的に認識し ったり部分的な動作となったりして

増えるリスクも高くなる。 まれることはないし、身体への負担が 身体を一体にした操作感覚は決して生 ないだろうか。それでは、ラケットと を目指しているのが私たちの現状では 目を向けず、ラケット操作の向上のみ ラケット操作も格段に高まり、高度な も少なくなる。ところが、身体操作に 技術の習得はもちろん、身体への負担 身体が巧みに操れるようになれば

ージを持っているが、

になってからラケットを握れば、新た の動作が体現されてくる。ここで紹介 いないのだ。(トレーニングの詳細につい する操作が解説通りに体現できるよう 具である骨格の操作性を高めるために の道具の操り方を悩む前に、体内の道 な打法へ一歩近づくことができるに違 これらの連係の仕方によってそれぞれ 体幹部からラケットを持つ手・腕への 手腕操作のトレーニングに取り組み、 骨格操作の連係性を高めていきたい 操作と上腕と前腕の回旋操作であり、 手腕操作のポイントは体幹部の屈伸 そこで今回は、ラケットという体外

インパクト、

フィニッシュのイメ

これらはすべてスウィングの流れの中の通過点にすぎず、 その間のコマ数がどんどん増やし



●多くの人はテイクバック、

## 腕の分離操作TR

一方の手の甲を上に向け肩の高さに保ち肘を深く曲げる(写真A)。 この体勢から手の甲を上に向けたまま動かさずに肘を肩の高さまで 上げる(写真B)。ふたたび肘を下ろし元のポジションに戻す(写 真A)。手を前に移動して肘を徐々に伸ばしながら(写真 $C \rightarrow D$ ) 同じ動きを繰り返すことで腕の分離操作感覚がつかめてくる。

## 腕の分離操作

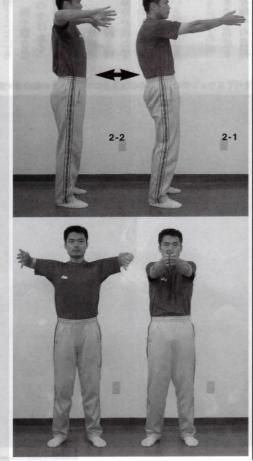


一方の手をテーブルなどの 上に置き、手を支えとした 状態で肘を左右に回してみ る。このとき手と肩は動か さず肘だけを回す。次にテ ーブルから手を離し空中に 浮かせ、腕を斜め下に伸ば した状態で同じ動作を行な う。このとき、腕が一塊と なり手も動く場合は運動神 経の指令系統が大雑把と言 える。運動神経の指令系統 が細かいと腕の各関節にカ ウンターがかかり手をテー ブルについているときと同 じ動きができる。

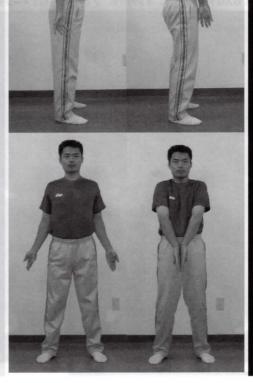


次に、屈伸操 作に腕の曲げ 伸ばしを連係 させる。この 時、上腕と前 腕の回旋操作 によって肘は 曲げ伸ばしさ れてくる。屈 曲操作に合わ せ両腕を前方 に伸ばし手の ひらを合わせ (写真2-1)、 伸展操作に合 わせ上腕と前 腕を内旋させ ることによっ て肘が曲がり 後方へ引かれ 手のひらは外 に向いてくる (写真2-2)。 このとき肩甲 骨を引き下げ ながら肘が後 方に引かれて くる(肘は下 がらず肩の高 さに保たれ

る)。



体幹内屈伸操 作(詳しくは 5月号参照)。 胸部と下腹部 に円弧の操作 軌跡が描き出 されるように 体幹内の骨格 である肩甲帯 と骨盤帯を互 い違いに連係 操作する。腕 の分離操作で 再構築した運 動神経の指令 系統を生か し、体幹内屈 伸操作に腕の 操作を連係さ せ、体幹部と 腕の動きのリ ズム、タイミ ングをしっか り作る。この 体幹内屈伸操 作がここで紹 介するトレー ニングの基本 動作になる。



# 『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 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/

# 第1回 体幹内操法 大阪セミナー開催

◆日時 平成17年9月18日(日) 午前10:00~12:00 会場・参加費などの詳細は、運動 脳力開発研究所HPをご覧下さい http://www.zenshin-k.com/



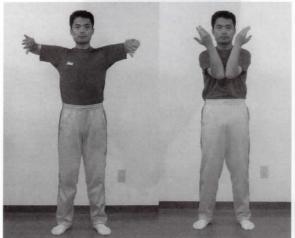
スキージャーナル社発行の『動く骨(コツ)』に は「体幹内操法」の中核となる動作についての 理論的解説と修得するための具体的なメソッド が紹介されている。

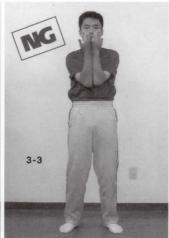


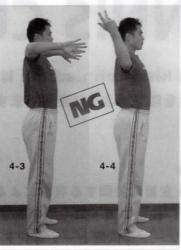
DVD版『動く骨(コツ)をつかむ 体幹内操法』 は、セミナーを収録したもの。実際の動きと解 説で、ぐんと理解が深まる。



次に、TR2の肘を後方に引 いた体勢 (写真3-1) から、 屈曲操作に合わせ両肘を身体 の前で合わせる (写真3-2)。肘を合わせるときに両 手の間が開かないのは、前腕 と上腕の回旋操作が不十分な 状況 (写真3-3)。







最後に、TR2の肘を後方に引いた体勢 (写真4-1) から、さらに肩甲骨を寄 せつつ、前腕と上腕を外旋させることで 前腕が立ってくる (写真4-2)。この ときには、前腕の重心位置の入れ替えに より肘が高さを変えず前後に移動するよ うに注意する。肩甲骨の寄せ操作および 上腕と前腕の回旋操作への連係が不十分 だと、肘の位置が一定となり肩を捻って いるだけの動作になる(写真4-3、 4 - 4).

