

独^こ楽^まの軸

昨年暮れのミーティングでテキストにした雑誌 Tennis Classic の「松商学園テニス部の練習法」。そこに次のようなドリルが紹介されていた。

細かく足を動かす 4 ステップドリル

- ①手で球出しされたボールをワンバウンドさせ、細かく足を動かして（目標は4ステップ）ポジションに入りヒット。
- ②ネットを挟んでラケットで球出しされたボールを、同じく細かく足を動かしてポジションに入りヒット。

【小林先生のここがポイント】体軸スイングを使えるポジションに入る

実際の試合では4回もステップできませんが、それぐらい細かく動かすクセをつけるためのドリルです。普段の練習で4回動いていれば、実戦でも足を動かせるようになります。スタンスをとった後でも細かく微調整することで、一番力を入れやすいストライクゾーンでボールを打てるようになります。また、いいポジションに入ることで体の軸をしっかり回したスイングができるのです。

細かく足を動かす目的は、小林先生の言葉の最後にある「いいポジションに入ることで体の軸をしっかり回したスイング」をすることなのは言うまでもない。そして「いいポジション」とは「一番力を入れやすいストライクゾーンでボールを打てる」ポジション。つまり、インパクトの時の体とボールとの距離が遠すぎず、近すぎないポジション。そして、打点が低すぎず、高すぎないポジションである。

グラウンドストロークは独^こ楽^まの回転。軸が正確に中心を貫いている独楽はいつまでも回り続ける。一方、軸が中心をずれていたり、斜めになっている独楽は回り続けることができない。遠すぎるボールをインパクトするために、足を大きく踏み出し、腕を伸ばした無理なフォームでスイングすれば、独楽の軸は中心を外れることになる。低すぎるボールを腰を曲げ、ラケットヘッドを下げて打ちに行けば、独楽は軸を斜めにして回らなければならない。自然で力強い回転は得られないのだ。

頭頂から背骨を貫く上半身の軸（体幹）を、正確に独楽の中心に据えて回転するために最も大切な要素は、例えばフォアハンドストロークで左足を踏み出す前の右足（軸足）のポジションである。細かく足を動かすことによって、軸足を少しでも良いポジションに置くのである。そしてそういうフットワークは意識してやっているうちは使い物にならない。意識しなくても出来るようになるために、今は、一球一球、意識し続けるしかない。