

《1年生諸君へ》 **split step** スプリットステップ

駐車場での球出しが続く。早くコートに入って打ち合いたいには違いないけれど、まだまだである。でも、ちょっとサマになってきた。ちゃんと飛んでいくボールも増えてきた。自分の目の前に飛んできた手頃な高さのボールだったら、なんとか打ち返すことが出来るようになったわけだ。しかし、これが相手と打ち合うとなると全く話が違って来る。球出しのボールと同じような高さ（低さ）、体からの遠さ（近さ）、ポイント（重心の前後）でひっぱたける場所に、素早く、正確に、どうやって移動するかを考えてほしい。

自分の打ったボールがネットを越え、相手コートに弾む。相手はフォアハンドでストロークしようとテイクバック (back swing) する。やがてラケットは前に振り出され (forward swing)、そしてインパクト impact。パコ〜〜ン！ボールは見る見るこちらに近づいて来て、ワンバウンド。今度は、それを打ち返さなくちゃならない。フォア？バック？えーと、えーと・・・こんなことをしてた日にゃ、ボールはラケットに当たってくれない。

さて、VTR を巻き戻してみよう。

自分の打ったボールがネットを越え、相手コートに弾む。相手はフォアハンドでストロークしようとテイクバック (back swing) する。やがてラケットは前に振り出され (forward swing)、そしてインパクト impact。パコ〜〜ン！・・・残念ながら「パコ〜〜ン！」が聞こえた時には、既に手遅れである。

そのボールをフォアハンドで打つのか、バックハンドで打つのか。また、前に踏み出して打つべきなのか、それとも後ろに下がって打つべきなのか、これを判断するタイミングは、「パコ〜〜ン！」が聞こえた直後。そしてその判断と同時に、素早く体重移動して、少しでも有利な場所に移動しなければならない。

そこで大切なのがスプリットステップ split step である。簡単に言うと、「パコ〜〜ン！」の時には、自分の体をほんの少し宙に浮かせていなければならない、ということ。そのために、相手がテイクバックを終えて、ラケットを前に振り出し始めたとき (forward swing を始めたとき)、小さくジャンプする。これがスプリットステップである。

相手のインパクトによって打ち出されたボールの方向とスピードを確認して、例えば右斜め前5メートルのところにフォアハンドで打ちに行くためには、両足がべったり地面に着いている状態からからでは、いったん体の重心を上げてから、進むべき方向に体重を移動しなければならない。しかし、相手のインパクトの瞬間にほんの少し体を浮かせておくだけで、フォアでもバックでも、前でも後ろでも、1歩目を踏み出すための体重移動が素早く行われるようになる。それは時間にすれば、0. 何秒の違いでしかないのだろう。しかし、この0. 何秒が、次に自分が打ち出すボールの質を大きく変えてしまうのだ。

余談。スポーツの醍醐味は **passion** と **fashion** である。情熱とカッコよさなのだ。正しいスプリットステップが出来ている人の動きはカッコいいし、出来ていない人はカッコ悪いことだけは確かである。カッコ悪いんじゃ、本気で情熱 **passion** なんか傾けられないべ。