

サーブ練習はテニスコートもラケットも不要

サーブの練習をテニスコートでしかやらない人が居ますが、これではサーブは旨くなりません。室内で毎日練習してください。ラケットも必要ありません。また、シャラポワのサーブは腕の筋肉を使わないので、肩や肘や手首を痛めません。私はもうすぐ60歳ですが、1日に8時間連続してテニスの試合をしても痛くなりません。太腿と腹筋は痛くなりますが、風呂に入って一晩寝れば直ります。ラケットを下から上へ鞭のように振り上げるのがポイントです。腕力ではなく、体全体を使います。特に、大腿四頭筋と腹筋（特に右の腹横筋）を使います。上腕二頭筋を使わずに、腕はラケットの回転を加速するロッドとして使いますので、角度だけ気を付けて下さい。

①トスアップ

腕を伸ばして、ボールを手の掌の真上に上げます。正確に手の掌の上に落ちるまで練習します。頭の上に上げるようにトスを上げる人はトスの位置がばらつきます。頭の方をボールの下に動かした方が安定します。トスがばらつく人はこれが原因です。

②トロフィーポーズ

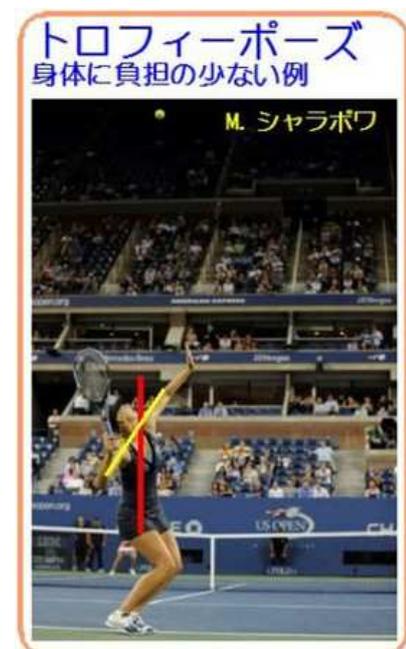
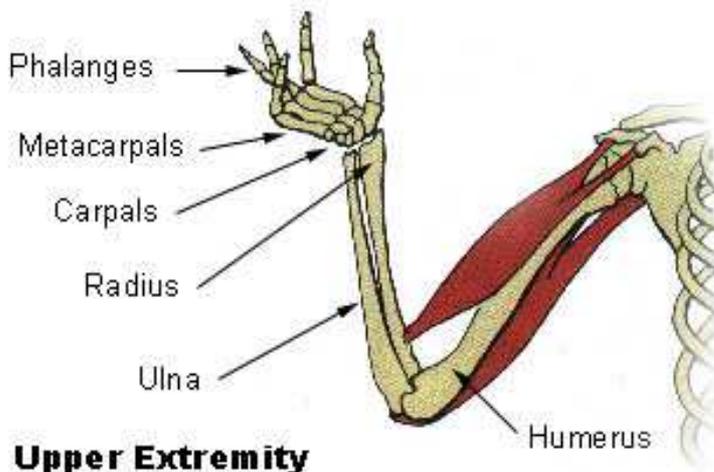
膝を深く曲げ、左手（トスを上げる手）を上挙げ、右手（ラケットを持っている手）を90度曲げます。膝を曲げて、太ももと腹の筋肉を使います。肘も90度曲げないと前腕の回転スピードが上がりません。鏡に映して、角度を良く確認してください。

③上腕内旋、前腕回内

上腕内旋は肩関節回りの回転で、肘を90度曲げたときに最大スピードになります。前腕回内は手首の回転ではなく、2本の骨をひねる動作です。これができないと、トップスピンは掛けられません。ストロークのトップスピンはボールの上を擦りますが、サーブのトップスピンはボールの後ろを左下から右上（右手の場合）へ擦ります。

④ダブルフット（両足ジャンプ）

ダブルフットすれば、フットフォルトにならないで、エンドラインより50cm内側でインパクトできます。50cm前へ踏み込むことで、重たいサーブになります。



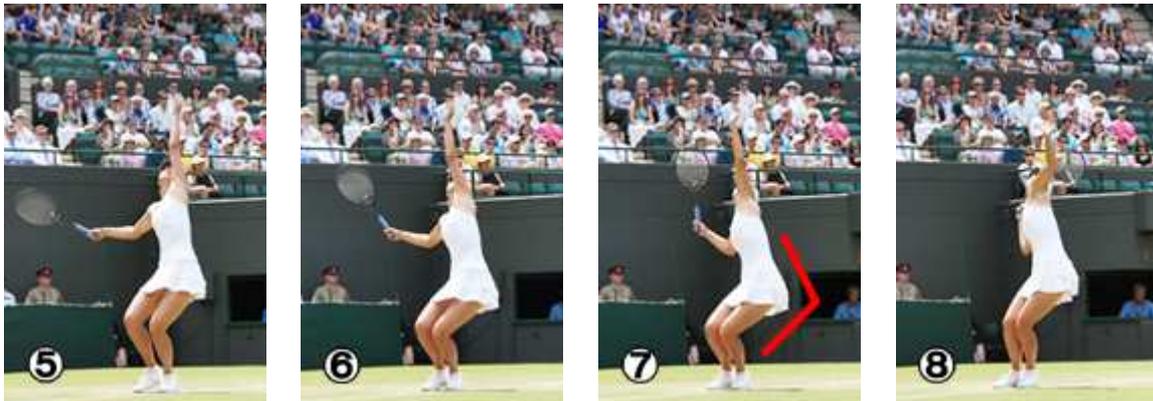
肩や肘や手首を痛めません。腕の筋肉を使わないのに、鞭のように加速します。

シャラポワの流れるような華麗なサーブ [2010 ウィンブルドン選手権]



Check! 低い重心でのトスアップ

- ①右足に体重を乗せた状態からスタート、最近ではこのフォームが多くなっている。
- ②～④右足に乗せた体重を左足に移しながらトスアップ。左手はしっかりと伸びているがヒザは曲がったままの状態で、**低い重心をキープ**出来ている。



Check! お尻を前へ

- ⑤～⑦更にヒザを深く曲げていき、**お尻を前へ突き出す**ようにしてトロフィーポーズを迎えるのが特徴的。トロフィーポーズとは、トロフィーの上に乗っているサーブの形をした銅像のポーズ(肘 90°、腕 90°)



Check! ラケットをムチのように使う

- ⑧～⑪ここからは切り替えしてフォワードスイング。⑪の状態では**肩(胸)、肘が先行し、ラケットがムチのように遅れて出てくる**のがわかる。
- ⑫インパクトでは当たる瞬間を見るくらい顔を残している。打点から左足までがほぼ一直線になっており、一番力が入る打点でボールを捕らえる。

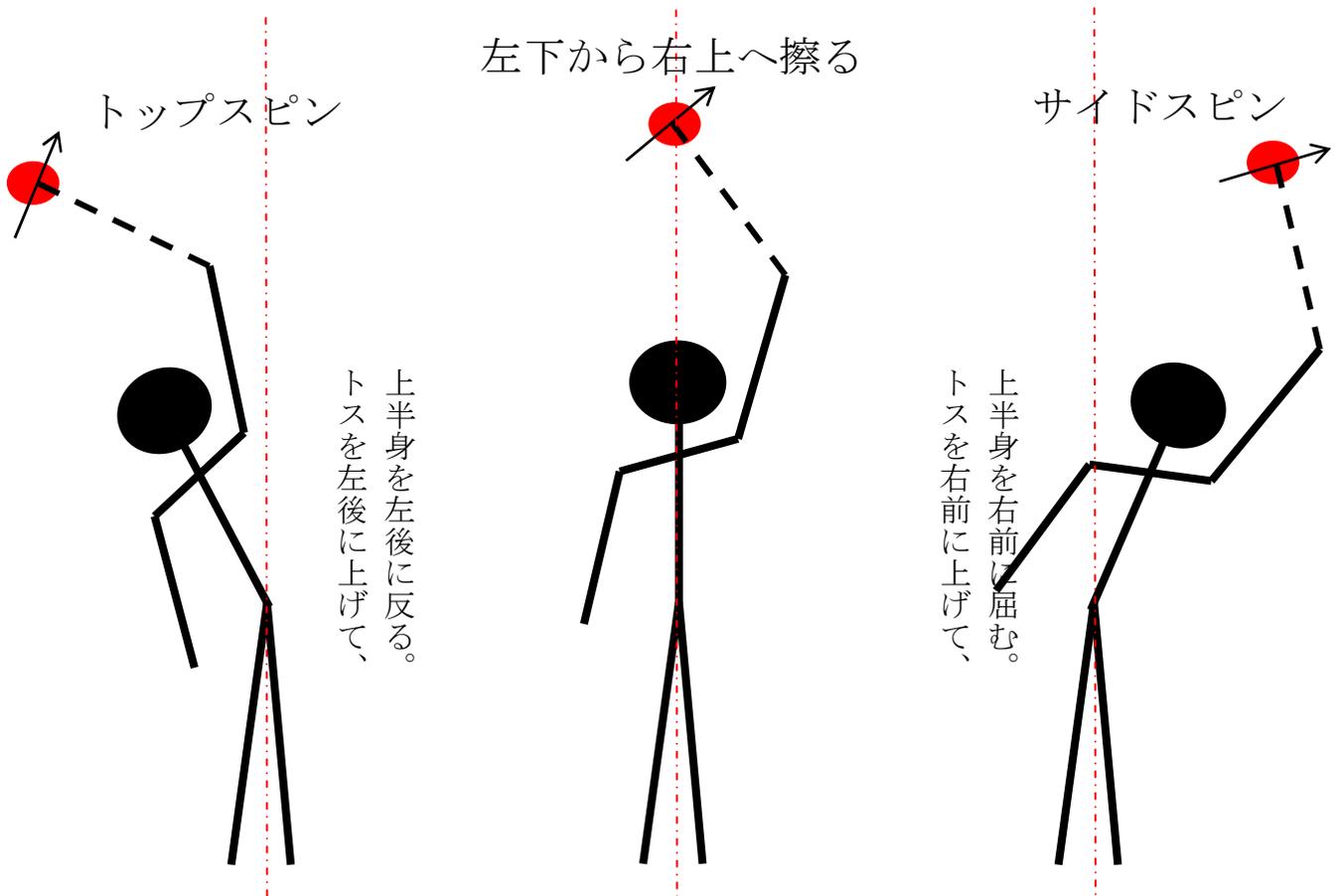


Check! ダイナミックなフォロースルー

⑬～⑯長い手足をダイナミックに使い、フォロースルー。特に右足の蹴り上げに注目。

トップスピンとサイドスピンの打ち分け方

- トスを上げる位置と上半身の傾きが違うだけで、ボールの打ち方は同じです。
- 自分から見ると両方とも、ボールの後ろを左下から右上へ擦ってスピンを掛けます。
- 相手から見ると、トップスピンになったり、サイドスピンになったりします。



私の裏技伝授

- ①サーブはラケットのスイートスポットより、少し先端に当てます。これによって、サーブのスピードが20～30%上がり、トップスピンも良く掛かります。
- ②ボレーはラケットのスイートスポットより、少し手元に当てます。これによって、ボレーのコントロール精度が良くなり、ドロップショットも良く決まります。
- ③ストロークはテイクバックをしなくて、骨盤の回転と前への踏み出しで打ちます。これにより、エンドラインぎりぎりの深いストロークとネットの前に落ちるドロップショットが同じテイクバックで打てます。試合に勝つには、相手をどれだけ騙せるかが重要です。練習が旨くても、試合に勝たなければ意味がありません。また、骨盤の回転と前への踏み出しで打てば、ラケットのスイートスポットにボールが当たらなくても、ボールが前に飛んで行ってネットを越えることができます。
- ④ガットのテンションは40ポンドです。ラケットには50ポンド以上と書いてありますが、まったく問題ありません。以前はテンションが低いと、トップスピンを掛けたときにガットが寄ってしまって、一々元に戻す必要がありましたが、断面が八角形のポリエステルガットになってからは、ガットはまったく寄りません。テンションが低いと腕の筋肉を使う必要がなく、相手が早いボールを打てば打つほど、早いボールが返せます。40ポンドにしてから、テニスエルボになったことがありません。
- ⑤教科書に載っているスプリットステップはしません。左右の足を広げません。ジャンプもしません。左右の拇指球へ均等に体重を載せるだけです。テニスはどちら側にボールが来るか分からないスポーツ（相手をどちら側に打つか分からないように騙すスポーツ）なので、どちらに来るか分かってからどれだけ早く動けるかが勝負です。また、2歩（上級者とやる場合、これ以上動いてもボールが通り過ぎてしまいます。）でどれだけ遠くのボールを拾えるかが勝負なので、最初の1歩が大きく踏み出せるように左右の足を広げません。ラケットも正面に構えておきます。
- ⑥トップスピンとアンダースピンを使い分ける。相手が前に居るときはトップスピンを掛けて足元に落とします。相手が後に居るときはアンダースピンを掛けてネット前に落とします。アンダースピンはバウンドしないので、相手はトップスピンを返すことができません。アプローチしてネットに詰めれば、ボレーし易い球が返って来ます。
- ⑦サーブで太陽が眩しいときはサイドスピンサーブを打ちます。トップスピンサーブは上を見ないと打てませんが、サイドスピンサーブはトスが落ちて来たら水平方向を見て打てます（上図参照）。サービスコートの左端に入れて左に切れて行くサーブか、少し右に入れてボディに食い込んで行くサーブを打ちます。セカンドサーブは後者を打ちます。セカンドサーブはダブルフォルトにならないで、リターンエースを取られないことが目的です。サービスエースを取る必要はありません。