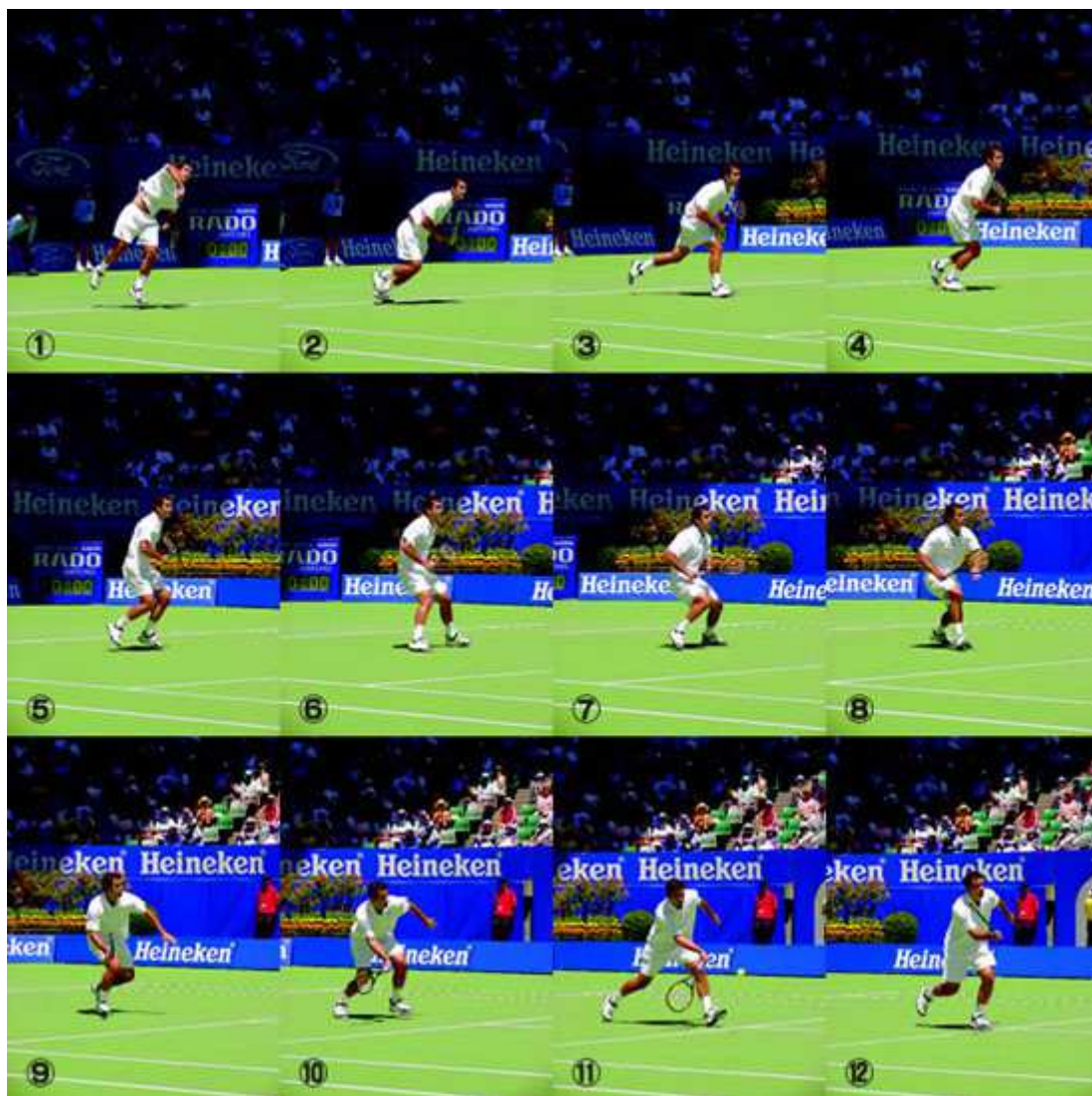


間違いだらけのスプリットステップ

テニスの教科書には①両足を左右に大きく開いて②その場でジャンプする。と、書いてあります。

しかし、スプリットステップの目的は左右の「拇指球」に均等に体重を載せて、相手が打つところを良く観て、左右、前後どちらにでも素早く動き出せるようにすることです。

つまり、①両足を左右に大きく開く必要もなく、②その場でジャンプする必要もありません。サンプルのサーブ&ボレーを見て下さい。両足を肩幅くらいしか開いてなく、ジャンプもしていません。その代わりに、相手が打つところを良く観ており、左右の「拇指球」に均等に体重を載せて、素早く動き出しています。



私のスプリットステップを紹介します。しかし、教科書を信じている人から見ると、これはスプリットステップではないと言うかもしれません。

①両足をなるべく広げない

→広げすぎると一歩目を大きく踏み出せない。一歩で届けば早く動く必要がないし、全ての範囲が二歩で届く。

②左右ではなく、斜めに広げる

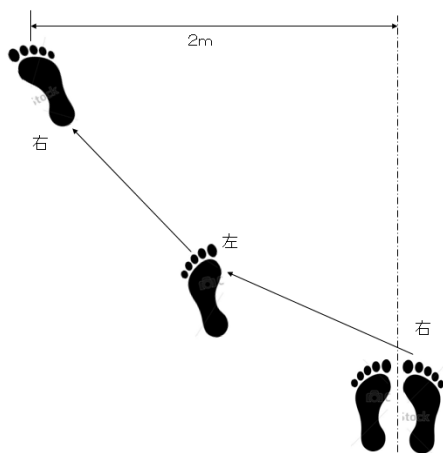
→左右だけでなく、前後にも素早く動ける。特に、後ろにジャンプしながらスマッシュを打てるので、ロブで抜かれない。

③その場でジャンプをしない

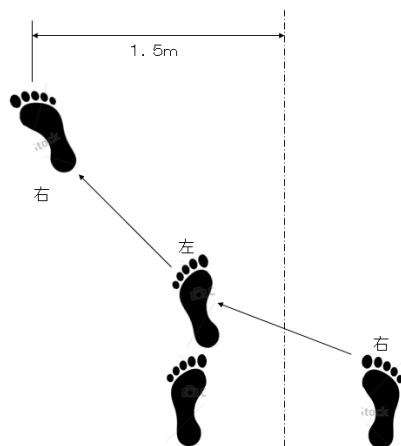
→ジャンプすると相手が打つタイミングと合わせ難い。ジャンプすると目が上下に動くので、相手が打つところが良く見えない。

④毎回スプリットステップをしない

→左右の「拇指球」に均等に体重を載せていれば、左右、前後どちらにでも素早く動き出せます。また、毎回やるとスプリットステップだけで疲れて、試合に負けます。



両足を広げないスプリットステップ



両足を広げたスプリットステップ