

常識外れのトッププロの最新技術を盗もう

### ①両手打ちドライブボレー



両手打ちは、スウィングがコンパクトで、テイクバックも小さくてすむため、振り遅れの心配は少ない。またインパクトでも、両手の支えがあることによってボールに負けにくい。ため、ドライブボレーには非常に有利と言える。だから、ボールを正確にとらえることさえできれば、アマチュアでも試合でどんどん使えるはずだ。あとは「習うより慣れろ」なので、しっかり練習を積んでおこう。

### ②グリップチェンジしてドロップショット



ドロップショットはスライス系の技術なので、グリップは薄いほうが打ちやすい。しかし、初めから薄いグリップにしておくと、相手にドロップショットを打つことが簡単にバレてしまう。そうすると、相手を揺さぶるどころか、チャンスボールを与えてしまうことにもなりかねないので、テイクバックの段階では、相手に強く打つように見せかけるためにぎりぎりまで厚いグリップのまま構えておいたほうが良い。

### ③手首を緩めないスピンスアーブ



手首の力を完全に抜くと、スウィングの遠心力によってインパクトで腕とラケットが一直線に引き伸ばされるはずだが、実際のプロのサーブでそうになっていない。それは、手首が伸びきらないように保つ力を残しているからであり、そのことがスピードアップにもつながるからだ。とくにスピンスアーブを打ちたい場合は、手首のコックをしっかりと保ったほうが良い。

### ④スピードよりも効率の良いサーブ



今のテニス界では、サーブよりもリターンの進歩が大きく、サーブが絶対的に有利という状況ではなくなっている。そのためサーブを打った後の体勢の崩れが大きいと、良いリターンをされたときに反応が遅れて苦しくなってしまう。必要以上に大きな動作でサーブを打つ選手が少なくなったのも、この部分の影響が大きいのかもしれない。

#### ⑤リラックスしたサーブ



モーヤのサーブも流れで見ると「あっさり系」だが、このように瞬間を切り取ると、肘の引きが大きく、膝の曲げも必要十分。なによりバランスが非常に良く、速いサーブが打てる条件をきっちりと揃えている（もちろん実際に速い）。この効率の良さが、まさに現代的なのだ。

#### ⑥シャラポワのサーブ

プロにならない人は男性でも、アンディ・ロディックのようなサーブはやめた方が良いでしょう。アマが真似をするなら、シャラポワのサーブをお勧めします。

下の④の写真が重要です。肘の引きと膝の曲げです。椅子に座るくらいに膝を曲げています。⑦⑧⑨の写真も重要です。インパクト前後の上腕内旋・前腕回内もよく利いています。私が特に参考にしているのは、トスアップのときの足の開きと、インパクトのときのダブルフット（両足ジャンプ）です。エンドラインぎりぎりに両足を置いてトスアップする人が居ますが、これでは安定したトスが上げられないばかりか、トスが少しずれるとフットフォルトになります。また、試合に勝ちたければ、必ずダブルフットしてください。ダブルフットをすれば、フットフォルトにならずに、エンドラインよりも50cm前でインパクトできます。

上腕内旋：上腕部をひねる動作のこと。厳密に言えば、腕ではなく肩関節の動きになる。この動きを使うことで、肘から先の部分が鋭く回転し、スウィングが加速される。肘が直角に曲がったときに最大になる、

前腕回内：前腕部をひねる動作のこと。こちらは手首の動き（リストワーク）として理解されがちだが、厳密に言えば前腕の2本の骨をひねる動作。インパクト前後で集中的に行なわれ、それにより最後のラケットヘッドの鋭い回転が生まれる。



- ① トスアップのときに足を開いています。
- ② トスを上げたら足を揃えます。
- ③ 椅子に座るくらいに膝を曲げています。
- ④ 綺麗なトロフィーポーズです。
- ⑤ 上腕内旋を始めています。
- ⑥ 上腕内旋でラケットを回転させ、ラケット面は回転方向と平行です。
- ⑦ 前腕回内を始めています。
- ⑧ 前腕回内でラケット面を回転方向と垂直に変えてインパクトします。
- ⑨ ダブルフットをしてエンドラインを跨いでいます。
- ⑩ ラケットを下まで振り切っています。
- ⑪ 右足を蹴り上げ始めています。
- ⑫ エンドラインを超えて左足で着地します。