

《論 文》

テニス矯正論 I

久保 貴敬

Thesis on the Tennis Correctional Education I

Takatoshi KUBO

キーワード：テニス

Key Words: tennis

要旨

テニスの指導とは、大きく分けてテニスの各ショットの打ち方を指導することとその矯正をすることであり、テニス指導者はこの二つの指導が出来なければならない。

特にテニス指導者に必要不可欠とされる指導は後者の矯正の方であるが、指導経験が豊富か又はよほど研究をしない限り現実的には矯正は困難である。

本論はこの矯正についていくつか例をあげて論じたものである。

それと同時に多種多様の戦術やメンタルを含む様々な練習のアドバイスやヒントを論じたものである。

序論

本論は選手を対象としたものではなく、一般のテニスプレーヤーを対象としている。

一般のテニスプレーヤーの多くはテニススクールなどで指導を受けてはいるがなかなか上達しないのが現状である。

本論は、テニススクールなどではあまり指導されていない事項を取り上げており、各ショットに関する事項～メンタル及び上達のヒントま

でを論じたものである。

本論は指導と言うより矯正或いはアドバイス方法を論じたものである。

第一章 ストローク編

I 「力み」を取る方法

特にテニス初心者 of 多くは「力み過ぎ」である。この「力み」をなくしゆっくり打たせる方法について述べる。

1 「ポン！」

ストローク、ボレー、サーブ等でボールを打つ瞬間に出来るだけ可能な限り優しく「ポン！」と声を出して打てば殆どの場合「力」が入らなくなる。

この場合、優しく声を出すことによるのみ効果が得られるので、声を出さない場合は効果は薄れる。

2 3人キャッチボール

ボールを投げる人（指導者）とボールを打つ人が約7～8m程の間隔に離れ、その中間にもう一人立たせて、その中間に立ってる人に当たらないようにゆっくり山なりにボールを打ってキャッチボールをする。

この場合、あまり距離を広げる（8m以上）とボールを遠くに飛ばす意識が生じてゆっくり打つことが出来なくなる。

II 体を回す方法（右利きの場合）

フォアハンドストロークで体が上手く回転出来ず、腕だけで打っているプレーヤーを矯正する方法を論じる。

この場合、「ハンマー投げ」をイメージさせると理解されやすい。

- ①まず真っすぐに立って打たせる。特に頭の位置が下がらないように注意する。
- ②なるべく高い打点（少なくとも腰より上。出来れば肩の高さ）で、わざと肘を体から離して打たせる。低い打点（腰より下）の打点だと体の軸が折れてしまい、肘も体にくっついていまい上手く体の回転が出来なくなる。
- ③両手のひらの高さを、テイクバック～インパクト～フォロースルー常に同じ高さにしながら打たせる。

④どうしても上手く回転しないようであれば、意識的に左腕を打ちながら背中の方にゆっくりキックさせる。（やじろべいのように）

特に④の矯正をすれば、左肩が引っ込む→右肩が自然と前に出る→体が回転する。と言う図式が出来上がる。

つまり右利きのフォアハンドストロークは左手の位置や左肩の引っ込み方で決まることが多い。

III a. 打点が体に近い場合

ここではフォアハンド及びバックハンドのストロークで打点が近いプレーヤーの矯正を述べる。

テニス初心者～中級者に多く見られ、ボールに近づき過ぎて非常に窮屈そうにストロークを打っているプレーヤーに対して、自分自らボールから離れて打つことをする。

b. その矯正方法は、

- ①ベースラインでテイクバックした状態でネットに対し両足が90度になるように立つ。
- ②指導者が打つ人の体をめがけゆっくりワンバウンドで打てるボールを投げる。
- ③当然、打つ人は動かないとボールとぶつかり打てないので背中側に動く。
- ④背中側に動きながらボールとの距離をとり打ってみる。
- ⑤何回も④の動作で打ってみる。
- ⑥少しずつ速いボールで反復練習をしてみる。
- ⑦⑥のように自分自らボールから離れて打つ練習と通常のボールを追いかけて打つ練習を1球毎にする。

このように自分自らボールから離れて打つ

練習をすればある程度矯正出来る。

第二章 ボレー編

I 本当の打点

選手は別として一般のプレーヤーはボレーを得意としない場合が多い。

例えば、オーストラリアからはボレーが名手の選手が数多く出ている。オーストラリアではボレーからテニスを教えるが、日本ではストロークからテニスを教えるのが定番となっており、それが原因の一つにもなっている。

得意ではない原因はさておき、ボレーはテニスの各ショットの中で一番シンプルで決して難しいショットではない。ただ、他のショットと比較し時間がないだけで準備さえ怠らなければしっかり打つことが出来るショットである。

ボレーを得意としていない多くのプレーヤーの共通点は、打点が前過ぎることによるミスが圧倒的に多いことである。

ボレーの打点（フォアボレーでもバックボレーでも）を習得する方法で一番わかりやすい方法はドライブボレーを打つ（練習する）ことである。

ドライブボレーを打つ場合、打点が前過ぎると殆どネットにかかり、後ろ過ぎるとベースラインをオーバーしてしまう。

ドライブボレーで打ったボールがサービスラインとベースラインのほぼ中間に落ちる打点はそのプレーヤーのボレーの打点である。

これはそのプレーヤーのストロークの打点とそう変わらないはずである。

つまり、ストロークもボレーも同じ横の回転の動きなのであえて打点を変える必要はなく、極端に打点を変えることによりボレーのミスが

多くなり、そのことにより不得意になるのである。

ボレーが得意ではないプレーヤーは一度試してみると自分本来の打点が理解できるはずである。

II テイクバックの大きさ

よくボレーは飛んでくるボールにラケット面を作り合わせるだけで殆どテイクバックは必要ないと言われている。

実際、多くの指導者及び多くのテニススクールなどでもそのように指導している。

確かに速いボールに対してはそうであろう。しかし実際には速いボール以外にも多々ある。

遅いボール～速いボールの間には様々なスピードのボールがあり、速いボールの打ち方だけでは対応出来ない。もし速いボールの打ち方で遅いボールを打てばネットにかかるか極端に短いボールしか打てないのである。この場合、グリップを握る強さの強弱でボールの飛ぶ距離を教える指導者が多いが殆どの場合不可能である。

では実際にどのようにして様々なスピードのボールに対応するボレーが出来るか？

それはボールのスピードに応じてテイクバックの大きさを変えていくことである。

速いボールに対しては素早く小さくテイクバックし、遅いボールに対しては大きくテイクバックすればいいのである。

つまり飛んで来るボールに対し可変的にテイクバックを行うことが基本である。そのいい例は前記のドライブボレーであろう。

第三章 スマッシュ編

I 加速してくる唯一のボール

テニスに於いて、ストロークにせよボレーにせよサーブにせよ、自分に向かって来るボールのスピードは必ず初速より終速の方が落ちる。

しかし高く上がったボールは落下する時に必ず加速度を増し、テニスの中で唯一自分に向かってボールのスピードが加速して来るボールなのである。

緩やかに高く上がったボールに見えても落下するスピードは速いのである。

スマッシュの不得意なプレーヤーの殆どが打点が低い場合であるが、前記の「唯一自分に向かって加速してくるボール」を意識してタイミングを習得すればさほど難しいショットではない。

II 二種類のスマッシュの違い

まず、普通のスマッシュとオーバーヘッドスマッシュとの違いを認識する必要がある。

普通のスマッシュとはせいぜいサーブスラインまで下がって打つ比較的簡単に打てるスマッシュのことであり、オーバーヘッドスマッシュとはサーブスラインより深いボールに対し後ろにジャンプしながら打つ、文字通り頭を越されるボールを打つスマッシュのことである。

この二つのスマッシュで最大に異なる点は左手(右利きの場合)を出す方向である。

オーバーヘッドスマッシュの場合、左手はネットに向かいほぼ直角(約90度)であるのに対し、普通のスマッシュでは約45度くらいに高く出すのである。

基本的にオーバーヘッドスマッシュでは後ろにジャンプしながら打つので体の回転は使えず、

腹筋、背筋、強靱なりストワーク等を駆使して打つ。

それに対し普通のスマッシュは多少の前後左右のフットワークを駆使して打つもので、さほど腹筋、背筋、強靱なりストワークは必要とせず、また体も回転させやすい。

体を回転させながら打てば左右の肩幅分の誤差が生じる。左手をこの肩幅分の誤差を予めやや斜め(約45度)方向に上げることにより、多少ボールも見やすくなり体の回転も容易になり比較的ミスなく打てるようになる。

普通のスマッシュを打つ場合に左手をネットに対し直角に出すと、この肩幅分の誤差が殆どなくなり、ボールも見づらく体を回転させることも困難になり、結果として打点が低くなる場合が多い。

スマッシュが不得意なプレーヤーが腰砕け(腰が曲がって)で打つ原因はこれである。

第四章 サーブ編

テニスプレーヤーにとってサーブは最重要なショットである。

承知の通り、テニスの試合はサーブで始まる。

選手であればサーブの出来次第で試合の勝敗が大きく左右され、また一般のテニスプレーヤーであれば試合でサーブが入るか?と言う大きな不安を抱えている。

ここでは一般のプレーヤーのサーブの不安を解消する方法を述べる。

I トスアップの高さ

サーブでよく言われるのは、「トスアップを正確に!しかも高く上げる!」である。

確かに「正確に!」は正しい。しかし「高く

上げる！」ことは正しいのであろうか？

人間の感覚は自分の目の高さより上（高い）の感覚はないのに高いトスアップを要求している。

サーブ時にジャンプしようがしまいが、肩を上げ肘をしっかり伸ばした高さの打点で打てればいいのであり、その打点の高さよりほんの少しだけ高くトスアップすればいいのであり、その打点より必要以上に高くトスアップをする必要はないのである。

トスアップを打点よりあまり高く上げないとすれば、トスアップ～インパクトまでの動きのリズムをなるべく短く（アップテンポにする必要がある）。

II ラケットの先端で打つ

サーブの不得意な多くのプレーヤーは、高いトスアップをして、尚且つスローテンポでサーブを打っているので当然打点が低くなっている。

それにより殆どのプレーヤーがラケット面の中心（スイートスポット）で打とうとしているが、実際はそれより下側で打っているのが殆どである。

ではどうすればよいのか？

ラケット面の中心（スイートスポット）で打とうとして下側で打っているのだから、ラケット面の中心（スイートスポット）より上でボールを打つようにすれば、殆どの場合ラケット面の中心（スイートスポット）でボールを打つことが出来るようになる。

つまり打つタイミングを少し早め、ラケットの先端（ヘッド側）でボールを打つ気持ちでサーブをすれば、殆どの場合ラケット面の中心（スイートスポット）でボールを打つことが出来るようになる。

III グリップを緩める

サーブ時にグリップを強く握りながら打つと言うことは、当然肘も固くなりスムーズに動かなくなり腕全体も動きが鈍くなる。

グリップを強く握るだけで、結果として腕全体の動きが鈍くなりタイムロスに繋がり、その間にもトスアップしたボールは落下するので打点が低くなるのである。

サーブ時にグリップを強く握り過ぎると結果として打点が低くなる場合が多い。

IV クイックモーション

前記の「トスアップの高さ」、「ラケットの先端で打つ」及び「グリップを緩める」を考えれば結果としてクイックモーションになる。

このクイックモーションの利点として

- ①速い動きなのでフォームは安定する。（遅いフォームほど自由度が増し不安定となる。）当然ボールも速くなる。
- ②風・太陽など自然環境に影響を受けづらい。
- ③相手にコースを見破られない。

逆に不利な点として

- ①動きが速いので体の負担が増える。
- ②安定性のあるフォームだが、不調時の修正が困難。

などがある。

最初の段階ではゆっくりサーブを打つのも必要ではあるが、特にフィジカル面をトレーニングし徐々にクイックモーションに近づけることが望ましい。

このクイックモーションのサーブで代表とされるのが、ゴラン・イワニセビッチ（クロアチア、2001年ウインブルドン男子シングルス優勝、左利き）であり、現在に於いても世界最高峰のサーバーであり、この選手のサーブを超える

サーブを打つ選手は未だ登場していない。

余談ではあるが、以前 東京体育館で開催された「セイコースーパーテニストーナメント」で何度かこの選手のサーブを見た経験があるが、全く異次元の世界であり素晴らしいサーブであった。

V スライスサーブの習得法

一般のプレーヤーの中には、ファーストサーブはスピードを中心に打ち、セカンドサーブはただ入れるだけが多い。

この入れるだけのセカンドサーブをしっかりとしたスライスサーブにすれば有利になるのは確実である。

スライスサーブの習得法

- ①グリップはコンチネンタルグリップ。
- ②まず肩の高さでラケット面がほぼコート面に対し水平となるように構え、軽く上げたボールをノーバウンドでフォアハンドのスライスを打つ。
- ③ラケット面をコート面に対し約45度に傾け②のようにボールに回転（スライス）をかけて打つ。
- ④最後にラケット面をコート面に対し約90度に立てて③のようにボールに回転（スライス）をかけて打つ。この時の打点はフラットの打点よりラケット面の半分外側である。
- ⑤④まで出来たら徐々にラケットを速く振る。この時に腕だけでボールを打つのではなく腰の回転で打つことが重要である。
- ⑥出来るだけクイックモーションで打ちフォームを固める。

VI サーブの傾向

1 コースのずれ

サーブはストローク及びボレーより最低でも3倍の練習量が必要であり、自分が思うようなコースに打つことは至難の業である。

選手でない限り一般のプレーヤーのサーブ（フラット及びスライスサーブ）の傾向は、右利きの場合は左側にそれ、左利きの場合は右側にそれる傾向があるが殆どのプレーヤーはこのことを意識していない。

これはサーブを打つ時に絶対不可欠の要素として体の回転があり、この体の回転によりラケットを持つ利き腕が回り過ぎてしまうのが原因である。

ではどのようにサーブを打つか？

前記のことを頭に入れ、デュースコートで右利きのプレーヤーがセンターにサーブを入れようとするなら自分の立っている位置の真っ正面を目標に打ち、サイドにサーブを入れようとするなら真ん中より少しだけサイド側を目標にすればいいのである。

2 サーブ後の「おへそ」の向き

初心者～中級までの一般のプレーヤーの多くに見られるが、殆どの場合サーブを打ち終わった時の「おへそ」が向く方向にボールは飛んで行く傾向がある。

サーブを落ち終わった時、「おへそ」がセンターに向けばセンターに、サイドに向けばサイドに、上に向けば上方に、下に向けば下方に割と正直にボールは飛んで行く。

この習性（傾向）を利用してある程度コースの内訳や修正は可能である。

VII 上半身と下半身の関係

テニス初心者がサーブを習得する場合や一般

のテニスプレーヤーがサーブの調子が良くない場合の矯正を述べる。

よく「サーブを打つ時は膝を使って！」と言われる。

しかしテニス初心者や調子の良くないプレーヤーに「膝を使う！」と言うことは避けるべきである。

まず、下半身を殆ど使わず上半身だけでサーブを打ち、打ち終わって体が前後左右にふらつかないようにするまで打つことである。

要は下半身を使わないことが重要となる。

体の軸、打点、リズム、振る速さが正しく整えば決してふらつかない。

これが出来て初めて下半身を使うのであり、その後少しずつ上半身と下半身を同時に使うようにする。

結論として、サーブはまず上半身だけで打つことが出来なければ、下半身を使って打ったとしても殆どの場合、サーブの入る確立、コース、スピード、回転等を得ることは出来ないであろう。

第五章 戦術（ゲーム）編

I 「動く」の意味

シングルの試合でもダブルスの試合でも指導者によく「動きなさい！」といわれるが、殆どの場合相手の打ったボールに対して「しっかり動いてボールを打ちなさい！」ということである。

しかしそれは「動く！」という意味の半分しか出来ていないのである。

もう半分は自分が打ったボールに対しても「しっかり動く！」ということである。

つまり、自分の打ったボールの良し悪しで自

分が動かなければならない。

自分の打ったボールが効果的であれば、よりアグレッシブに攻撃に転じなければ効果的に打った意味がなくなってしまうのである。効果的なボールを打てばチャンスボールになる可能性が高くなるので出来るだけ積極的に前（ネット）に出てポイントを取ればいいのである。

しかしテニススクールの中級～上級の生徒さんレベルでもなかなか出来ていないのが現状で、この「動き」を取り入れれば有利な展開が可能となる。

II シングルスで立つポジション

よくシングルの試合に勝つための質問を受ける場合がある。

シングルの試合に勝つ要素にはスキル面、フィジカル面、戦術、経験等が必要不可欠であるがここでは戦術、特にポジションについて論じる。

1 サーブ編（右利きの場合）

シングルの試合の場合、殆どのプレーヤーはサーブをほぼセンターマークの近くで打つ。

しかしそれでは相手のレシーブに対してフォアハンドストロークとバックハンドストロークを五分五分で待つようになり、次にどちらで打つのか見当がつかない場合が殆どである。

サーブを打つポジションをセンターマークとシングルのサイドラインのほぼ中間よりに変えれば、デュースコートの場合次に打つストロークはバックハンドストロークが60～70%、フォアハンドストロークが30～40%になり、アドバンテージコートの場合はフォアハンドストロークが60～70%になり、バックハンドストロークが30～40%になり、次に自分で打つショットを相手に打たせることが出来、試合を

有利に展開することが出来るのである。(図1-1)

2 ラリー編 (右利きの場合)

ラリー中にコートはどこに立つのか？これもセンターマークに立つプレイヤーが多いが、これではフォア、バック両方のストロークを五分五分で準備しなくてはならない。

では実際にどこに立てば有利にゲームを展開出来るのか？

それはセンターマークから1~1.5歩バック側に立ち、次に打つショットをフォアハンドストロークにする確立を60~70%にし、あわよくばバックハンドにきた緩いボールも素早く回り込んでフォアハンドストロークで打つことにより有利にゲームを組み立てることが可能となる。

Ⅲ シングルスで打つポイント

ここではシングルの試合においてどこに打てばポイントが取りやすいかを述べる。

多くのプレイヤーはベースライン深く或いはベースラインとサイドラインの交わるコーナーを目標にラリーをしている場合が多いが、どちらにせよベースラインを目標とするのはリスクが高過ぎである。

世界のトッププレイヤーでさえも殆ど打たない(ラリー中で平均10%前後)ゾーンである。

ではどこに打つのか？

サービスラインと両サイドラインの交わるゾーンである。(図1-2)

その理由は、

- ①ベースラインを目標としていないのでアウトの可能性が低い。
- ②遠い目標(ベースライン)より近い目標の方がミスをする確立が低い。

③ストレートに打っても相手を動かすことが出来る。

④クロスに打てば相手をかなり動かすことが出来る、コートの外に追い出すことが出来る。

⑤このゾーンに打ったボールが短い場合はドロップショットぎみになりそれなりに効果もある。

ただ注意すべきは下記がある。

①当然サイドラインのアウトの確立が高くなる。

②ボールが長すぎた場合に相手にアプローチショットを打たれやすくなる。

Ⅳ 対戦相手が左利きの場合

ここでは右利きプレイヤーが左利きプレイヤーとどう対戦するのか？を論じる。

右利き同士では基本的に相手のバックハンドを中心に攻める場合が多いが、相手が左利きの場合はフォアハンドを攻めるのが望ましい。

左利きの人は往々にしてテニスに限らず右利きの人より器用な人が多く、テニスプレイヤーも同様であり器用にバックハンドストロークを打つ左利きプレイヤーが多い。

右利きプレイヤーの多くがバックハンドストロークを得意としていないのに対し、左利きのプレイヤーの多くはバックハンドストロークを不得意としていない場合が多い。

逆にフォアハンドストロークのほうが右利きプレイヤーより安定性に欠ける場合が多く見られる。

世界的に見ても左利きのビッグサーバーや優秀なネットプレイヤー及び強力なバックハンドストロークを持つ選手を多く見かけるが、フォアハンドストロークを得意とする選手は数少ないのである。

故に右利きプレーヤーが左利きのプレーヤーと対戦する場合はフォアハンドストロークを中心に攻めることが基本となる。

V 3本の線

ダブルスの試合で「どこにボールを打てばいいのか？」と言う質問を受ける。

まずベースラインを目標に打つことはリスクが高いので出来るだけ避けるべきである。

ではどこを目標に打つのか？

コート上の縦の3本線を目標にすればいいのである。つまり両サイドのシングルスサイドラインとセンターサーブラインとセンターマークを結ぶ線の3本の縦の線を目標に打てばいいのである。

但し、真ん中の線だけは速いボールを打たないと返球させる可能性がある。

この3本線の間（線と線の間）は基本的に相手のプレーヤーがいるので、そこにボールを打っても返球される可能性が高いのである。

この3本線を目標に打てば、どの線が先でどの線が後と言うことはないし、どの順序で打っても効果的にポイントを取ることが可能になる。

第六章 メンタル編

試合中に緊張するのは当たり前のことである。それが仲間同士の練習試合ならともかく公式の試合であればなおさらである。

少しでもこの緊張を和らげることが出来れば、自分の思い描いたプレーが可能になり勝利に近づくであろう。

よく、「どうすれば試合中、緊張しないようになりますか？」と質問を受ける。

確かに試合慣れも必要であろう。多くの経験

を重ねる必要もある。

しかし本当の答えは他にある。それは試合以外のところにある。

緊張=プレッシャーを克服するのは普段の生活にある。

規則正しい生活と決められたこと（約束事）をしっかり守る生活をすればメンタルは強くなる。

逆に不規則な生活や決められたこと（約束事）を平気で破るようなグラグラとした生活を送るようではメンタルは強くならない。

例えばメンタルを強くするには、「何時までこれをして、何時までにあれもして」ということを時間通りにキッチリすることである。

いいかえれば、「何時までこれをしなければならぬ！」と常に自分にプレッシャーをかけているのである。

「どんなに小さなことでも後回しにしないで、わかっていることは出来るだけ前もって行動しなければならない。」というプレッシャーと常時戦っているのであり、またこれはプレッシャーを克服する第一歩なのである。

日々の生活で前記のようなプレッシャーとの戦いを常時行えばメンタルは強くなるのであり、ある意味時間との勝負でもあり、これが試合中の緊張を和らげるのである。

テニスもまた時間との勝負であり、ボールを打つまでに様々な行動や準備を瞬時にしなくてはならない。わかっているでも緊張して上手くボールを打てないのは、「どんなに小さなことでも後回しにしないで、わかっていることは出来るだけ前もって行動しなければならない。」というプレッシャーに慣れていないかやっていないのである。

小学生の二人の子供が（A君とB君）いると

する。

A君は学校から帰宅し、何時までに宿題をし、何時に夕食を食べ、何時にお風呂に入り、何時～何時まで遊び、何時には就寝するといった生活をしているが、もう一人のB君は帰宅後、いつになったら宿題するのか？いつお風呂にはいるのか？いつ夕食を食べるのか？いつまで遊んでいるのか？いつになったら寝るのか？という生活をしている。

当然ながらA君のほうがB君より生活の中で無意識にプレッシャーと戦っているのでメンタルはB君よりはるかに強くなる。

故に不規則な生活を過ごしたり、平気で約束事（特に時間）を守れない人はメンタルが弱くプレッシャーに押し潰されやすいのである。

逆にいえば、普段の生活をキッチリ規則正しくするだけでかなり緊張＝プレッシャーを克服出来るのである。

第七章 上達のヒント

指導者の多くはテニスの打ち方を教えることがコーチングと思っている。

しかし本当のコーチングとは、相手の性別、年齢、体力、骨格、筋力、性格、過去の経験のスポーツ、生活環境などを考え、相手の意見を尊重し、相手に合うテニスの提案と矯正である。

故に教える相手が10人いれば10通りの、100人いれば100通りの別々の異なる基本があり、通り一遍の基本だけではテニスを教えることは不可能である。

しかし教える相手が10人でも100人でも共通する上達のヒントがある。それを下記に述べることとする。

I 「常に自ら考える」こと

例えば、学校の試験のために勉強すればその勉強した内容を覚えているが、授業中の先生の話は覚えていないのが殆どである。

つまり自分自ら考えたことは覚えているが、他人のいったことはすぐに忘れがちである。

これはテニスにも当てはまる。

指導者のいったことは忘れがちであるが、自分で成功したこと、失敗したことをしっかり覚えておくと上達が早くなるが、そこで何も覚えることをしないと上達が遅れるのである。

つまり、成功したことを覚えていれば更に成功するように考え、失敗したら何故失敗したのか一つでもいいから考えることが上達のヒントになる。

指導者から教わるより自分自ら考えることが重要である。

II 練習はアップテンポで

ボールを打ち、次にボールを打つまでの時間が長ければ、前に打ったボールの打ち方が良い場合も良くない場合も共に忘れがちである。

それ故に、練習時はなるべくボールを打つテンポを速くし、1球1球ボールを打つ間隔を短くする。

練習のテンポを速くすれば、良い場合は素早く反復練習することにより更に上達し、良くない場合は直ちに矯正が出来ることを本人が自覚することが重要である。

III 逆転の発想もある！

ここではバックハンドストロークを不得意とするプレーヤーの矯正を述べる。

仮にそのプレーヤーのストロークの力をフォアハンドが100、バックハンドが60であり、

バックハンドのレベルアップを望んだとする。

殆どの指導者はバックハンドの練習をするが実は遠回りなのである。

この場合、得意なフォアハンドだけを重点的に練習し力を100→120に上げる。得意なショットなので比較的容易にレベルアップするであろう。

フォアハンドが120にアップすれば体全体のパフォーマンスのレベルアップが計られ、それにより自然にバックハンドも60→80近くにレベルアップされ結果的に上達する。

それとフォアハンドに集中することにより、「バックハンドが苦手」という意識を少しでも消えさせることも出来る。

フォアハンドをレベルアップさせた後、バックハンドを打つと驚くほど打てる場合がある。

つまり逆側のショットをレベルアップさせれば不得意は矯正することが出来る場合もある。

ただし、この矯正は中級以上のレベルのプレーヤーに限る。

第八章 まとめ

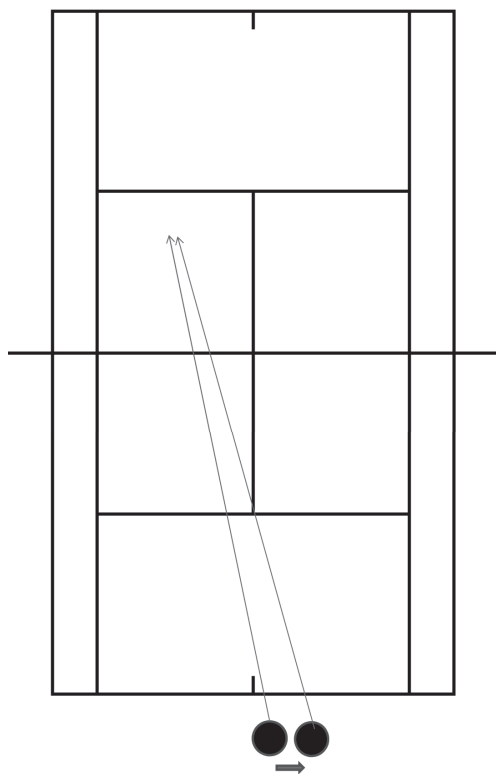
本論において、ストローク編、ボレー編、スマッシュ編、サーブ編、戦術編、メンタル編、上達のヒント編と分けて初歩的な矯正の方法を述べたが、重要なことは指導を受けるプレーヤーとのコミュニケーションである。

指導を受けるプレーヤーが何を望んでいるのかを的確に把握しなければならない。

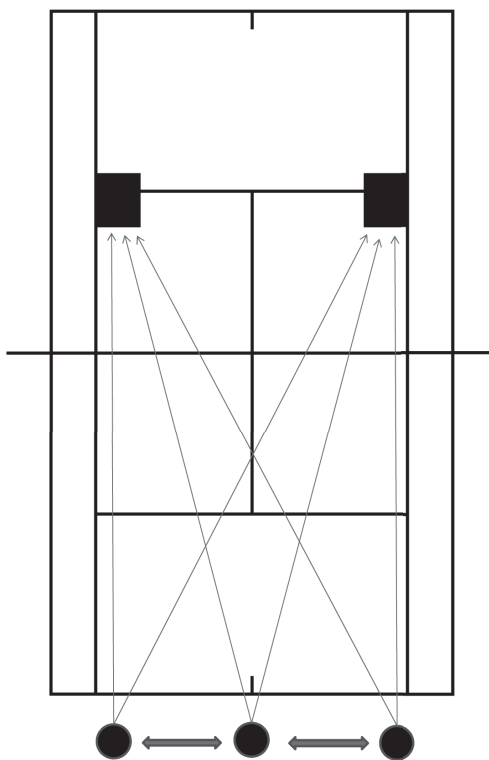
そのためにはコミュニケーションが必要不可欠であり、指導者が自ら持つ指導（矯正）スキルの中からどの指導（矯正）が最短でしかも効果があり結果を出せるのかを選択し実行しなければならない。

大げさにいえば、優秀な指導者ならほんの一言でプレーヤーは矯正されスキルアップを望めるが、そうではない指導者は1年～3年も時間を費やすことになる。

故に指導者はただ単にテニスの指導をするだけでなく、如何なる場合に於いてもすぐに問題に対応し結果を出せる矯正が出来なければ本当の指導者とはいえないのである。



サーブで立つ位置
(図 1-1)



シングルスで打つポイント
(図 1-2)