

《論 文》

## テニス矯正論Ⅱ

## サーブ編

久保 貴敬

## Thesis on the Tennis Correctional Education Ⅱ

“for the serve”

Takatoshi KUBO

キーワード：テニス

Key Words: tennis

## 要旨

本論「テニス矯正論Ⅱサーブ編」は流通経済大学スポーツ健康科学部紀要（Vol.6 2013.3）「テニス矯正論Ⅰ」の続編である。

前論「テニス矯正論Ⅰ」では、一般のプレーヤーを対象にストローク編，ボレー編，スマッシュ編，サーブ編，戦術編，メンタル編，上達のヒント編を論じたが，本論は一般のプレーヤーでも数多く試合に臨むプレーヤー（テニススクールで言えば中級レベル～上級レベル以上）及び高校や大学など選手などを対象に，「サーブ」のみを限定しその矯正を論じたものあり，多種多様ある「サーブ」のミスに対する矯正及び簡単なトレーニングの方法を論じたものである。

承知の通り，サーブはテニスのショットの中で最も難しいショットである。故に「ミス」も多く出るショットでも。しかし，このサーブの「ミス」に関してはある程度共通する点が多々ある。テニス雑誌等で著名な指導者がサーブの指導を紹介し論じているが，こと矯正に関しては決して多くはないのが現状である。

本論はそのサーブの「ミス」を如何にして矯正するのか具体的に論じたものである。

## 序論

トッププレーヤーとの差は大きい。

近代テニスに於いてサーブと言うショットは試合の優劣を決める大きなものであるが，日本のトッププレーヤーに於いてもまだまだ世界の

しかしながら1970年代の世界のビッグサーバーであったスタン・スミス選手（米国），ジョン・ニューカム選手（豪州）と，当時の日本のトッププレーヤーとのサーブの力量差と現

在とでは明らかにその力量差は縮まっている。

現在、日本のトッププレーヤーである錦織圭選手や少し前に活躍した松岡修造選手は世界でも通じるサーブの持ち主と言える。ただ兩名共アメリカのテニスクャンプでトレーニングを重ねた結果、世界的なプレーヤーになったのである。

では日本のテニス指導者が錦織選手や松岡選手のようなサーブが打てるように指導出来るのか？と言う疑問はあるが、少なくとも日本のテニス指導者は欧米のテニス指導者に近づいているのは事実である。

現在、日本中のテニスクール、テニスクラブ、テニスサークル、学校での課外活動等で多くの指導者がそれぞれ独自の理論でテニスの指導を行っているが、最も指導するのが難しいのはサーブの指導である。

本論はテニス初心者を対象ではなく、ある程度テニスを経験したプレーヤー及び試合に臨む選手を対象としている。

実際、私が一般のテニスプレーヤー（選手も含む）や大学のテニス部などで指導をする際、私が見る限り一番出来ていないショットはストロークやボレーではなくサーブであると同時に質問も多く、おそらく一番不安や不満を持ち常にストレスとなっているのがサーブであろう。

「サーブはテニスの全てのショットの中で一番大きく又一番複雑なショットである。故にサーブはストロークやボレーの最低でも3倍、出来れば5倍くらいの練習量（練習時間）が必要である。」と言うのが私の持論であるが、多くのテニスクールや一般のプレーヤーの場合、ストロークやボレーの練習が主となり、サーブはおまけみたいな練習量（練習時間）しか実施

していないのが現状である。

現在、日本のテニス指導者は通り一遍の指導しかしておらず、なかなか上達しないのが現状であり、サーブの指導法或いは矯正法に様々な問題を抱えているのも事実である。

これは大きな問題であり教わる側が出来ないのではなく、教える側がまだまだ指導力不足である。

本論は大学内のテニス実技の授業などや一般のテニスクールでは殆ど行われていない矯正の方法を論じたものであり、一般的にもあまり目にすることはない或いは聞いたことがないものを取り上げている。

テニス指導者は今後のサーブの指導又は矯正に本論の一つでも是非取り入れてほしいと思うと同時に、試合に臨む選手や一般のプレーヤー、特にサーブが得意ではない女性プレーヤーの上達の参考（ヒント）になると思われるので練習に取り入れてほしいと思う次第である。

実際、一般のテニスプレーヤー（選手も含む）及び本学のテニス部に於いてもこの矯正で成果を上げ、サーブの上達が顕著に見られるようになった。

## 第一章 矯正編

### I はじめに

承知の通りサーブは試合を有利に進めるために絶対不可欠なショットである。

しかしながらサーブを入れるエリア（スペース）は狭くダブルフォルト（2回続けてサーブを失敗すること）でリズムを崩し試合に負ける場合も多々ある。

サーブと言うショットは、本来は攻撃的なショットであるにも拘らず自分を追い込むショッ

トにもなりかねない。

サーブがストロークやボレーなどと大きく異なる点は体の使い方である。

すなわちストロークやボレーの基本的な体の使い方は、体（頭）を中心とする両手の左右のバランスがほぼ同じ高さになる、つまり両肩及び両掌がほぼ同じ高さになり体（頭）を中心とする横の回転になるのに対して、サーブの基本的な体の使い方は体（頭）を中心とする両手の左右の高低差が必要不可欠となり、利き腕も肩を中心とする縦の回転となる。この体の使い方の違いが大きく異なる点である

ある程度、経験を積んだプレーヤーの最も悩むことは、「いかに速いサーブを打ち、しかもそれを確率高く入れるか？」である。

序論で述べたとおり、本論は今までの指導法とは異なる方法や考え方をを用いてサーブの矯正を行い、常時サーブを自分の攻撃的なショットにすることを目的とするものである。

次にサーブ時のストレス（ミス）の種類として、

- ①「トスアップが安定しない。」
  - ②「サーブがネットにかかる或いはオーバーが多い。」
  - ③「スピードが出ない。」
  - ④「スピードは出るがコントロールが不安定。」
  - ⑤「練習方法がわからない。」
- などがサーブ時のストレスの代表的なものとして挙げられる。

以下は上記の①～⑤に対してそれぞれの矯正法を論じたものである。

- ①「トスアップが安定しない。」の矯正法と

して、

第一章 II トスアップ（1）、

III トスアップ（2）

②「サーブがネットにかかる或いはオーバーが多い。」の矯正法として、

第一章 IV サーブの本当の打点、

V サーブを打つ前にボールをコートにつく大事な理由、

VI 目線

③「スピードが出ない。」の矯正法として、

第一章 VII 2つの回転、

VIII 「おしり」を突き出す、

IX サーブのスイングのスピード

④「スピードは出るがコントロールが不安定。」の矯正法として

第一章 X グリップを握る強さ、

XI 両膝を使う

⑤「練習方法がわからない。」については

第二章 I ジャンプ、

II ボール投げ、

III ランニング・サーブ、

IV 早いタイミングで連続的に打つ

以上を項目別に参照。

## II トスアップ（1）

多くのテニススクールなどでの指導者は目の高さで手からボールを離しトスアップをするように指導している。

しかしその高さではまだ手首及び指が十分に使える高さなので、下手をすると手首及び指を使うことが原因でトスアップされたボールがあちこちと上がり不安定なものになりかねない。特に強風時や太陽が眩しい時など余計に不安定になりかねない。

ではどこでボールを離すのか？それは頭の上

である。ここでボールを離せば手首及び指は殆ど使えないのであり、トスアップされたボールがあちこちにいくリスクを最小限におさえられ安定したトスアップになる。尚、強風時や太陽が眩しい時にも有効である。

同時にボールを離す位置を高くすることにより、体（頭）を中心とする両肩（両手）の高低差を自然に出来るようになる。逆に言えば目の高さあたりでボールを離した場合、この高低差が殆ど出来なくなり体の使い方としては不合理となる。

目安となるのは頭より高い位置でボールを離し、そのボールがトスアップした手にちゃんと戻るようにすることである。（フラットサーブ時）

### Ⅲ トスアップ（2）

ある程度経験を積んだプレーヤーに於いてもトスアップはなかなか難しいものである。

殆どのプレーヤーが体重移動（後ろ→前または前→後ろ→前の体重移動）をしながらトスアップしているのを多く見かける。

しかし本来は、体重移動だけではなく、前記のようにショルダーラインとスタンスラインがクロス（約45度）になるように体をひねりながらトスアップするのが正しいし、トスアップの精度も高まる。

つまりトスアップと言うものは体を回転させながらあげ、更にショルダーラインの高低をしっかりと作ることが重要である。

### Ⅳ サーブの本当の打点

サーブの基本的な打点は利き腕の肩のやや前方である。

しかしながら、このやや前方が曖昧になりが

ちで不安定なサーブを引き起こす原因にもなっている。

では何処が正確な打点なのか？

それはサーブを構えた時、前の足のつま先から打つ方向（コース）に自分の足のサイズ分だけ前が正確な打点である。つま先からこの自分の足のサイズ分がサーブを打つ時の打点の誤差の許容範囲である。この範囲を超えると殆どサーブは入らない。

目より上の感覚はなかなかわからないものがあるが、自分の足のつま先をある程度基準にすれば正確な打点はわかりやすくなる。

次に多くの選手が行っているジャンプしながらのサーブの打点であるが、基本的には前の足のつま先から普通に歩いた一歩分の歩幅の長さの地点が打点である。この打点に関しての誤差の許容範囲は、本当の打点から前後左右にボール1個分の誤差しかない。この許容範囲を超える打点でサーブを打っても殆ど入らないのである。

故に、ジャンプしながらサーブを打つプレーヤーはこの自分の一歩の歩幅を十分に認識しなければならない。

### Ⅴ サーブを打つ前にボールをコートにつく大事な理由

よくサーブを打つ前にボールを何回もトントンとコートにつくプレーヤーが多い。勿論ボールをつかないプレーヤーもいる。

ここではボールをつくプレーヤーに限定しての理論である。

では、ボールを何回もトントンとコートにつくからサーブをするプレーヤーは、何故そのような動作をするのか？殆どのプレーヤーは本当の意味（理由）を知らないのである。

おそらく殆どのプレーヤーは「サーブのリズムを取るため」と答えるだろう。

サーブはリズムが重要なポイントであるからそれも間違いではない。

しかし、そこには大きな意味があるのである。

本当の理由は、ボールをトントンとつづのは、「そのボールをトントンとつづいた真上で打てば確率良く入りますよ！」と言う意味がある。

多方面に及ぶ検証の結果、ほぼ8～9割以上のプレーヤーがボールをトントンとつづいた真上で打つ場合サーブは入っているのである。

勿論、ボールをトントンとつづ位置が重要になるが、トスアップする腕を軽く伸ばした状態でボールをトントンとつづき、その真上で打てばほぼサーブは入るのである。

逆に言えば、そのボールをトントンとつづいた位置より前で打てばネットにかかり、後ろで打てばオーバーになる場合が殆どで、正直にあてはまる原理である。

故に、サーブ時にボールをトントンとつづ位置は非常に重要となり、これによりサーブが入る・入らないがほぼ決定すると言っても決して過言ではないのである。

試合中にサーブに誤差が生じたらこれである程度修正することは可能である。

サーブ時にトントンとボールをつづことをしないプレーヤーもサーブの調子が良くない時、是非試してもらいたいと思う次第である。

## Ⅵ 目線

サーブが頻繁にネットにかかる或いはオーバーが多いプレーヤーに対する矯正である。

これも一般のテニススクール等に於いて殆ど指導のない部分である。

サーブがネットにかかる原因の殆どが打点が

前過ぎる場合であるが、目線もまた重要になる。

通常サービスラインを見てサーブを打つが、ネットのかかる場合が多い場合にはサービスラインではなくベースラインを見て打つようにすれば8～9割の確率でネットを超えるようになり、試合中など応急処置として応用することが出来る。

逆にサーブがオーバーする場合は、ネットの高さの中間～ネットの一番下あたりを見て打てばサーブの飛びを抑えられるようになる。

すなわち、サーブ時に自分が思ったよりボールが飛ばない場合には目線を遠くにし、自分が思ったよりボールが飛びすぎの場合には目線を近くにすれば、かなり高い確率で矯正出来るのである。

## Ⅶ 2つの回転

通常のテニススクールの多くは、サーブを打つ時に利き腕の肩を中心とする1つの回転を指導しているが、実はもう1つ大事な回転がありサーブはこの2つの回転がなければ力不足になり弱いサーブしか打てないのである。

この2つの利き腕の肩を中心とする回転とは、1つは前述のテニススクールの多くが指導している「利き腕の肩を中心とする、ショルダーライン（両肩を結ぶ線）とスタンスライン（両足のつま先を結ぶ線）がほぼ同一の方向を向く回転（1）」であり、もう1つは「同じく利き腕の肩を中心とするが、ショルダーラインをスタンスラインから背中側に約45度ひねったところでの回転（2）」である。

サーブは（2）の回転を最初に使い、そのひねられた腰を戻しながら（1）の回転を使わなければならない。殆どのサーブの不得意なプレーヤーは（1）の回転しか使っていないので

ある。

重要なことは、トスアップと同時にショルダーライン（両肩を結ぶ線）とスタンスライン（両つま先を結ぶ線）がほぼ45度（直角）になるように体をひねり、ひねったら元に戻すような体の回転があるかないかである。

選手はこの45度の角度が更に60度或いは90度になる。

平たく言えば、サーブはストロークと同様に腰の回転をかなり使うものと認識しなければならない。

ちなみにスピンスーブを打つ場合、この（2）の回転を主に使い（1）の回転は殆ど使わないのである。

## Ⅷ 「おしり」を突き出す

サーブを打つ時、前記のようにトスアップする時に体をひねる必要があるが、ただショルダーラインとスタンスラインがクロスするだけでは不十分である。

ショルダーラインとスタンスラインをクロスさせた時、右利きなら「左のおしり」、左利きなら「右のおしり」を突き出すようにする。

これにより自然とショルダーライン（肩）の高低が出来、ショルダーラインとスタンスラインをクロスさせるのがより自然に出来るのである。

何故「おしり」を突き出すのか？と言うと

- ①まず両膝が自然に曲がり、トスアップされたボールを打つためのパワーを生み易くなる。
- ②サーブ時の体の開きを抑えられ、サーブそのものの安定性及びコース打ちの安定性が高まる。

ここで注意しなければならないことは、スタンスの広さである。あまりにスタンスが狭いと、

この「おしり」を突き出した時に体のバランスを崩しやすいことである。

このサーブの打ち方は、男子シングルスに於いて何年も世界ランキングをNo.1を維持した、ピート・サンブラス（米国）がその代表である。

## Ⅸ サーブのスイングのスピード

テニス初心者のサーブの殆どは、構え（レディース・ポジション）～テイクバック～インパクト～フォロースルーの動作、つまり最初～最後まで一連の動作が一定のスピードでゆっくりスイングしている。

ある程度テニスを経験したプレーヤーでも、あまりスイングの早さの変化を意識しているプレーヤーは多くはない。

すなわち、テニス初心者は構え～テイクバックまでの動作の早さを1とすれば、テイクバック～インパクトも1となりインパクト～フォロースルーも1となる。つまり、最初から最後まで殆どスイングのスピードが変わらないのである。

サーブのスピードアップを望むのであれば、テイクバック～インパクトまでのスイングの早さを最低でも2ないし3を意識しながらスイングのスピードをアップすることが重要となる。

更に速いフラットサーブを打つには最低でも5～6を意識しながらスピードアップする必要がある。

つまりサーブは、構え～テイクバックとテイクバック～インパクト～フォロースルーのスイングのスピードは全く違うのである。この意識をしっかりと持つだけでも格段にサーブは変わってくる。

## Ⅹ グリップを握る強さ

これも多くのプレーヤーが勘違いするところであり、自分の力の100%でサーブを打つプレーヤーを多く見かける。

サーブで一番重要なことはコントロールであり、スピードはその次である。

ストロークを思い出して欲しい。グリップを強く握れば握るほど肘は固くなり自由が効かなくなり、テイクバックすら十分に出来なくなり結果として円滑なスイングができなくなり満足いくストロークを打つことは困難になる。

サーブ時も同様でグリップを強く握れば握るほど肘が固くなり、肘も上からずスイングも遅くなり肩を中心とする円運動が円滑に行うことが困難になる。当然ながら腰を回転させることや両肩の高低差を作ることも困難になる。

基本的に自分の力のせいぜい70%くらいの力でグリップを握りサーブを打てば十分である。場合によって（体の使い方が非常に優れている場合）は50%くらいでも十分である。考え方を変えれば、強く握るよりソフトに握る方がコントロールにもスピードにも有利にサーブを打つことが出来る。

この代表的な選手は、ジョン・マッケンロー（米国）であろう。

私の場合、サーブ時に50%くらいの力でグリップを握るように指導している。その方が格段コントロールもスピードもレベルアップしているからだ。

## Ⅺ 必ず両膝を曲げる

サーブ時によく体重移動を意識してか体が前に突っ込むプレーヤーを多く見る。サーブ時に体重移動を使うのは間違えではないし、少しでもネットに近い打点で打とうとする気持ちも理

解出来ない訳ではない。

しかし殆どのプレーヤーは、ネットに向かい前の足の膝だけを曲げて前に倒れるように突っ込みながらサーブを打っている場合が多い。言い方を変えればネットに向かい前の膝を曲げてはいるが後ろの膝は殆ど曲がっておらず、前の足だけでは自分の体重を支えきれなくなり結果として前に突っ込みながらサーブを打っているのである。これではある程度のスピードは出るかもしれないが全く不安定なサーブになりかねない。

ではどうするのか？

出来れば初めのうちは両膝をイーブンくらいに曲げることである。慣れてきたら前足の膝を60%後足の膝を40%くらいに、曲げてサーブを打つことである。

これで自分の体重を支えきれなくなり前に突っ込むことはなくなり、同時に腰の回転、両肩の高低差も自然に出来やすくなる。

この場合あまりスタンスを狭くしないようにするのも重要なポイントである。あまりにもスタンスが狭いと両膝を曲げ両肩の高低差も出来るが、腰の回転がやりずらくなり下手をすれば手打ちのサーブになりかねない。

## 第二章 トレーニング編

### I ジャンプ

多くの選手はジャンプしながらサーブを打つのがほぼ常識になっている。しかしこのジャンプそのものをトレーニングに取り入れている選手はごく僅かである。

①右利きなら両膝を軽く曲げ真左に、左利きなら両膝を軽く曲げ真右にジャンプする。この時は体の向きは一切変えないように横にジャ

ンプ（横飛び）する。

これを20～30回繰り返す。

- ②次にそれぞれショルダーラインとスタンスラインを約45度ひねり、そのひねりを戻す反動でジャンプする。

これも20～30回繰り返す。

- ③少しずつ両膝を深く曲げ①と②を繰り返す。  
④最終的にはボール籠（ごく普通のスーパーマーケットの籠と同じ大きさ）をジャンプする側に置き③を繰り返す。

以上のジャンプのトレーニングを取り入れることにより、サーブ時だけでなくストローク時やボレー時にも有効に活用することが出来るようになる。

## II ボール投げ

### 1 速いボールを投げる

よくジュニアのレッスンで元気よくテニスボールを高くあげているのを見かける。肩の筋肉が未発達の子にはサーブを打つための基礎練習になり有意義である。

しかし一般（大人）になると不思議とこのボール投げをしなくなる。本来、このボール投げはサーブの基礎的並びに予備的に大変有意義なトレーニングのはずである。

ただ、高いボールを投げるだけではトレーニングとしては半分である。残り半分は野球のピッチャーのようにネットに向かって速いボールを投げることである。この速いボールを投げる事が重要となる。

この場合、高いボールそして速いボールを投げる際、右利きなら左手をトスアップしたかのように高く上げて、上体（上半身）を真っすぐ立てて投げなければ意味がない。

特に女性プレーヤーの多くはボールを投げる

動作が得意ではない。いきなり高いボールと速いボールを投げるのではなく、最初はゆっくり投げ、徐々に高くより速く投げるようにする。

サーブ練習の前に10分～15分程度、このボール投げを取り入れたら格段の上達が見込まれると思われる。

### 2 トスアップしたボールをめがけてボールを投げる

これは少しランニングしながら、左手でトスアップされたテニスボールをめがけて右手で出来るだけ速いボール（テニスボール）を投げて当てるトレーニングである。（右利きの場合）勿論、このトレーニングにおいては必ずしも投げたボールが当たらなくてもいい。

このトレーニングの効果は、

- ①意外とトスアップが正確に上がるようになる。
- ②目の高さより上のボールを見るための集中力が高まる。
- ③速いボールを投げることにより肩回りの筋肉がほぐれ、しかも強化になる。
- ④速いボールを投げようとするには体幹がしっかりしなければならず、その強化になる。
- ⑤体重移動がしっかり出来るようになる。
- ⑥足及び腰の強化になる。

以上の効果が考えられる。これをサーブ練習前に30回前後行う。尚、ジュニアやシニアに対しては速いボールを投げることだけは厳禁である。

### 3 両手でバスケットボールを投げる

これはある程度重いボールのバスケットボールを投げる練習である。



両手でバスケットボールを頭上高く上げ、そのまま背中に落とし反動をつけて7～8m（最低でも5～6m位）前方に投げるようにし、徐々にその投げる距離を長くする。

この運動でサーブ時に必要な腹筋及び背筋のトレーニングになる。これをサーブを打つ前に20～30回連続的に行う。

この練習の場合、あまり軽いボールだとその効果は軽減するが、投げる回数を増やすことにより補える。

### Ⅲ ランニング・サーブ

当然のことではあるがテニスのルール上、ランニングしながらのサーブは出来ない。

下記は速いサーブを打つためのトレーニングである。

①ベースラインから約5～6m離れた地点からベースラインにランニング（軽めのダッシュ）しながらフラットサーブのみを打つ。この場合最低でも100球、出来れば200球練習することが望ましい。

②ベースラインから約2～3m離れた地点からベースラインにランニング（軽めのダッシュ）しながらフラットサーブのみを打つ。この場合も最低でも100球、出来れば200球練習することが望ましい。

③最後にベースラインに立ち、通常通りフラットサーブを打つ。

この場合も最低でも100球、出来れば200球練習することが望ましい。

このトレーニングに於いて特に注意しなければならない点は、①と②のトレーニング時の体幹である。この体幹がしっかり出来なければ速いサーブは打てないのである。

逆に①と②でしっかり体幹が出来、速いサー

ブが打てて更に打ち終わった時にふらつかなければ体の使い方が正しい証拠であり、それが出来なければ体幹が崩れているのであり、速いサーブを打つことは困難となり更にサーブを打ち終わった時にバランスが崩れふらつく場合が多い。

### Ⅳ 早いタイミングで連続的に打つ

サーブと言うショットは目の高さより上で打つことになるが、人間は目の高さより上の感覚は鈍いものである。それ故にストロークやボレー以上の練習量（練習時間）が必要になる。

テニス初心者ならサーブを1球1球ゆっくりと丁寧に打つことも必要であるが、ある程度経験を持つプレーヤーや選手には他の練習方法の方が効果的である。

その練習方法とは、サーブを打ってから出来るだけ時間をかけずに次のサーブを打つ練習である。出来れば2名1組になり1名はサーブを打ち、もう1名はサーブを打つ人のすぐ近くでボールを渡すようにする。1球サーブを打ってから次のサーブを打つまでの時間は約2秒前後にする。

この連続的に早いタイミングで数多くサーブを練習することにより、サーブを打つ側はサーブが良かった時と良くなかった時とが把握しやすくなるのである。良かった場合は更にスキルアップを図り、良くなかった時は速やかに修正（矯正）することが出来るようになる。（勿論、ミスした原因により矯正は異なる。）

この練習の場合は、ジャンプはせずに割とスタンスはしっかりと決めて主に上半身を使ってサーブを打つようにすることが望ましい。

これでサーブが安定してきたら徐々に下半身（両膝の屈伸）も使うようにする。

### 第三章 まとめ

失敗には必ずその原因がある。その原因を正しく見極めて適切な矯正をしなければ指導者とは言えない。

指導者は単にテニスの各ショットの打ち方を教えるだけではなく、打ったボールを見て、或いは打つ時のフォームを見て、その失敗の原因を見極め最短の時間で矯正することが出来なければならぬ。

本論はサーブに関しての様々なストレス（悩み）に対しての矯正の仕方（或いは考え方）を論じたものである。

サーブと言うものは非常にデリケートなもので、豪快に見えるが非常に繊細なショットである。ストロークやボレーは多少ズレがあっても何とか相手コートに打ち返すことが出来るが、このサーブに関しては一切の誤魔化しは効かず全て正直に出るものである。すなわち、ボール半個分ズレても失敗するショットなのである。

故にサーブの矯正をする場合、ボール半個分のズレを見極める力が必要となる。

序論でも述べた通り、テニス指導者、試合に臨む選手、女子プレーヤーに是非本論を参考にし少しでもレベルアップをしてもらいたい。