

## 攻撃のロブとロブの基本

### 1. ロブの種類

ロブの種類を高さで分類します。

単純に2種類として「高いロブ」「中ロブ」と分けます。

#### 「高いロブ」

高いロブは、きれいな山を描くようにボールが落下するようなイメージで打ちます。このイメージを持って打つことが大切です。



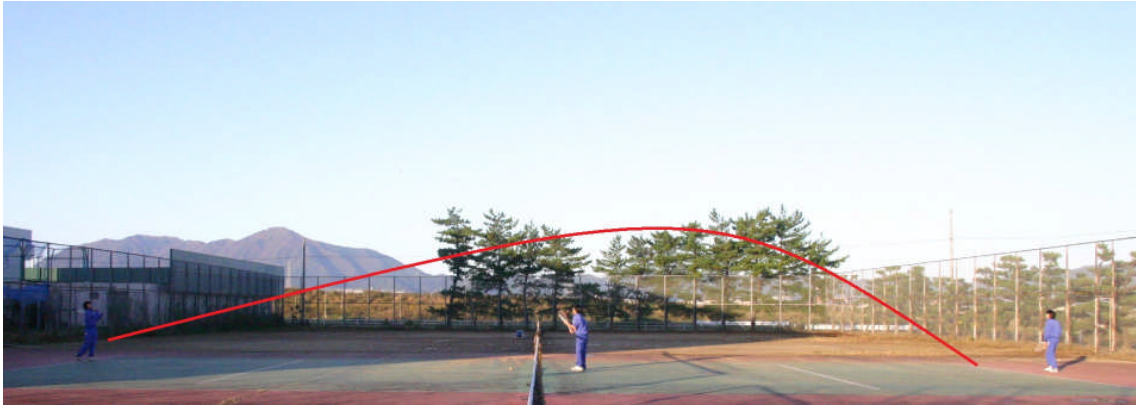
このロブは、高いロブで前衛の頭の高いところを通りますが、対空時間が長いために、相手後衛には簡単に追いつかれやすいロブです。

相手のシュートをかわすときや、バックにきたシュートをロブで返す時によく使います。前衛が前に行くときの時間稼ぎのためにもよく使います。ロブを打って、その間に前に行くプレーの時です。

中ロブに比べると攻撃性は無く、守りのロブとも言われますが、このロブを打てるかどうかは中学生では重要です。

これは、全中トップレベルから初心者まで、いずれにせよソフトテニスの試合を行なう上でとっても重要な技術です。

## 「中ロブ」



中ロブは、前衛の頭を越えてから順回転で、ぐぐぐと落ちて相手コートに突き刺さるようなイメージで打ちます。順回転をかけながら打つロブです。スピードのあるロブで前衛の頭を上図の図のくらいの高さで超えていくのが理想的です。

## 2. 中ロブの打ち方

中ロブの打ち方は、ボールに順回転をかけながらロブを上げる打ち方です。

写真の山納選手かなりラケットを振って回転をかけています。まるでシュートを打つようにです。

ラケットを上に向けるのではなく、平行のままボールをこすり上げていくようなイメージです。

基本のロブから、中ロブへ、回転と高さを調整しながら、中ロブを練習していくと、どの程度回転をかけて、どの高さにしていけば良いかを獲得していけば良いかと思えます。



中ロブを振り切りながら順回転をかけている。

### 3. 高いロブの打ち方

高いロブは全身で打ちます。

ひざも曲がって、低い姿勢で入ることも大事です。そして、そのひざを伸ばすように、伸び上がってラケットを振り上げることも大事です。

フォームで打つ技術ですが、何よりも、**ボールをラケットの上に乗せて運ぶような感覚**を身につけることが大事です。

#### 「ボールを10cm持ち上げる」

この感覚を身につけることができれば良いのです



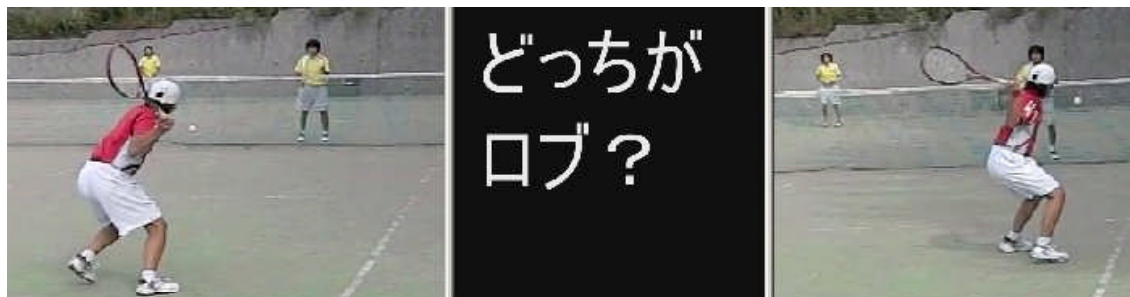
バックの基本は高いロブと割り切って、初心者もロブから覚えた方が良いでしょう。



バックの高いロブも、フォアと同じで、ボールを面に乗せて、10cm押し出すことをイメージして打ちます。

## 4. レシーブからのロブ

以下の写真の図を見てください。



後衛サーブ後衛レシーブの場面で、山納選手は様々なレシーブをしますが、多くの後衛がそうであるように、得意なコースがいくつかあることがわかります。

**その一つは、前衛オーバーの中ロブ**  
**もう一つはセンターへのシュートです。**

上の写真は、そのいずれかのものです。さて、どっちがどっちなのでしょう？  
写真で見てもよく分からないのに、その正面に対して前衛にはもっとわからないこと  
と思います。

同じようなフォームからセンターへのシュート（相手後衛のバックになる）と前衛オーバ  
ーの中ロブ（これも相手後衛のバック）を打たれることになるのです。

前衛は勘を働かせないかぎり、どちらも取れない事態になります。

センターのシュートを取りにいけばサイドをねらわれるし、中ロブを下がって待っているとセンターにシュートが来たり、アタックが来たりする。

山納選手と対戦するほとんどの前衛は、この巧みなストロークにほとんどやられてしまいま  
す。「どうして良いかわからない」状態になるわけです。

後衛にとって、この「中ロブ」＝「攻めのロブ」は、このようなことからレベルが上が  
れば上がるほど重要になってくるアイテムなわけです。

答えは左がロブです。

山納選手は、相手をまどわすために行っているのではなく、いつでもこのように、腰が落  
ちる（＝ひざが曲がっている）しっかりとして打球姿勢を保っているから相手は混乱する  
のです。

その結果、自然と相手をまどわすことになっているのです。

発行元

—中学生ソフトテニス顧問のHP—

管理者 OYA oyahisa@aol.comfax

020-4622-8739 <http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>