

【ソフトテニス誰でも10倍上達します プレミアム】PDF版 no6

ショートゲームのススメ

著作制作: OYA 転載転用禁止です

2011/6/25編

1 ショートゲームとは

ショートゲーム、ミニテニス、こういった言葉をご存じでしょうか？

ドロップショットという硬式テニスの言葉という感じですが、ソフトテニスでも、ドロップショットや短いボールの扱いはとても大切な技術です。

ですが、ソフトテニスではこういった「小細工的な」技術は嫌われる傾向があって、なかなか議論の対象になってこなかったのが現状です。

例えば、前衛同士のボレーボレー、ボレーされたボールを拾うフォローレシーブで短いボールを打つ、そしてそれを拾う、こういったことは試合の中では良くあることです。

これらのコート小さく使う技術のことを総じて、ミニテニス、もしくはショートゲームと呼んでいます。

こういう技術は「ひきょう」でも「せこい」でもなく、立派な技術として活用されるべきで、練習すべきものなのです。



前衛の短いレシーブ

よく初心者に、こんな技術を覚えさせるのはどうか？という話も聞きますが、ではいつになったら、良いのか？とうことになっていきます。

早くても別にそれは、それとして、覚えることになら、抵抗は必要ないと思います。

2 まずは、スライス面を覚えよう

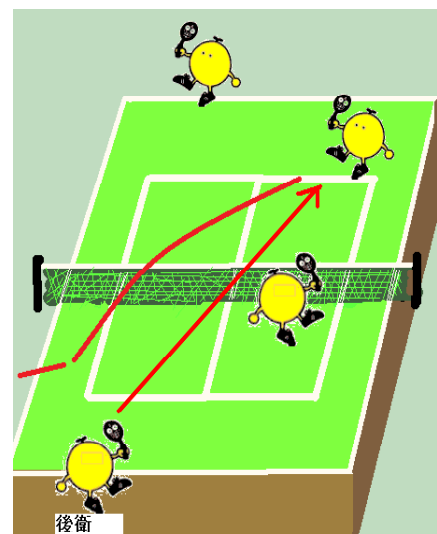
順回転だけがソフトテニスではありません。

逆回転も大事です。カットサーブも逆回転です。

この逆回転を生み出すラケット面をスライス面と言います。

少し面を上に向けて、カットするのではなく、面を下方向に押しながらかスライスさせるのがスライス面です。

こうやって打たれたボールは逆回転で、相手コートに



ついた後は、あまり弾まずに、こちらから見て右方向へ流れていくようなボールになります。(打った選手が右利きの場合)

右方向に流れていくということは、左サイドからレシーブする時、サイドライン方向へ逃げていくことになるので、有効なボールになります。

このスライス面は覚えてしまうと、短いボールを扱う時を中心に様々な所で使うことができます。



例えば、相手に短いボールを打たれて、必死に前に行ってボールを取る時などもこのスライス面は使えます。



打ち方は、ボールを地球儀に例えると少しはわかりやすいと思います。ラケット面は赤道の上を打った後に、そのまま、オーストラリア(下方向)まで、面を押して行く感じになります。

地球の表面の皮を削るのではなく、地面まで削る感じになります。表面を削る感じは「カット」とうことになります。

ラケットの角度(スライス面)

3 試合の中のショートゲーム

「短いボールを自ら打つ」ということは、ポイントを取りに行くということはもちろんあるでしょうが、相手のリズムを崩すことにつながります。

いつも同じリズムで同じようなボールを打っていると、だんだん相手も慣れてしまいます。

野球で言う「緩急をつける」ことは、大事です。

自分で、ボールのタイミングをコントロールすることは、早いボールと変化球のように、テニスでも速いシュートボールと、短いボールやスライスでの返球と同じようなものです。

現在、女子のトップ選手とも言える、石川県鶴川中の後衛、橋本選手も強烈なシュートを打つだけでなく、ショートゲー



ムも大変上手です。

レシーブでドロップショットのようなボールを打ったり、相手に短いボールを打たれた時も、前にダッシュして拾う技術も、もちろん上手です。

以前に、前に出て取る技術を「アプローチ」として紹介しました。

足の運び方や順回転でショートクロスのように打つ打ち方、手がやっと届く程度の苦しいボールをスライスで返す打ち方の技術などを紹介させていただきました。

これらもみなショートゲームとなります。

4 スライスの練習方法

面をスライドさせながら、面を押すような打ち方が、スライス面の打ち方になります。

言葉で言うのは簡単ですが、この「こつ」をつかむのは、できない人にとっては、とても大変なことです。

一度覚えてしまえば、その後は何度でもできるようになるのですが、この一度覚えるまでは、結構、練習が必要です。

ソフトテニスを3, 4年やっている選手でもできない選手は多数います。

練習をしてこなかったのと、指導者が必要なしと思って、教えてこなかったことが主な原因だと思います。

覚えさせるには、指導者が手投げで、面の扱いを教えながら、それが「良い」とか、それは「ボールが浮きすぎだ」などと教えていけないといけません。

面が上を向きすぎると、ボールが浮いてしまいますし、上から下へのカットがきつすぎると、ボールに回転がかかりすぎてしまって、カットサーブのようになってしまいます。



手投げをしながら指導しているところ



ショート乱打（サーブスラインから）

その力加減は、やっている本人（選手）にはわかりにくいものなので、指導者が、「良い」「悪い」を伝えながら教えてあげないといけません。

ある程度、このスライス面を身に付けたら、乱打の中でも積極的に使ってみるようにします。

5 順回転の練習方法

順回転で短いボールを返す時は、少しは余裕のある時です。



苦しいときはスライス

手を伸ばしてやっ取るような時は、スライス回転は打てても、ドライブ回転は打てません。

クロス（左方向）に打つか、逆に右方向に打つかによって、打ち方が変わります。

クロスは、ショートクロスになるので、少しかぶせるような面で、薄くボールをこするようにして、面を当てていきます。

ラケットは、振り上げて顔の前まで持ってくるようになります。

これはワイパーストロークと呼んでいる打ち方になります。



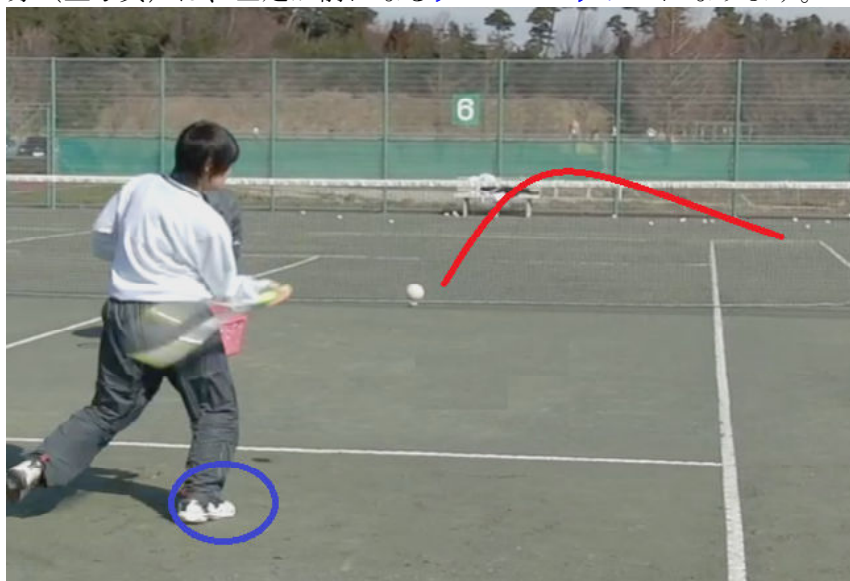
ちなみにワイパーストロークは、筆者が勝手に付けている名前です。

ショートクロス 面はワイパー

このクロスの際の下半身（上写真）は、左足が前になるクローズスタンスになります。

右方向の順回転（ドライブ回転）の時は、右足前のオープンスタンスがうまくいきます。（右写真→）

ボールを手投げで、足を意識しながら、クロス、逆クロスと打ち分けたりもっと短いボールはスライスで返したりする練習が効果を発揮します。



ショート乱打の中で、順回転を打ったりスライスを打ったりするのを毎日の練習の中で取り入れるのも良いと思います。

ショート乱打は互いにネットを挟んで、サービスラインくらいで打ち合います。

ボレーボレーも良い練習になります。



順回転でボレーボレーを打つ練習をすると、**ワイパーの面**の使い方がよくなるようになります。

ワイパーの面の使いは、短いボールの扱いで使うだけでなく、長いストロークを打つときにも大事なテクニックです。

これが感覚として身に付くことができる点でも良い練習です。

ボレーボレーでスライス面の練習をしても良いですが、ノーバウンドのスライス面のボレーボレーは、難しいのと、試合の中ではあまり使わない技術ですので、フラット面での練習をお勧めします。

面をボールに乗せる感覚は、ローボレーが一番身につけやすいものです。

ローボレーが上手だと、自然とスライス面も上手になりますし、ショートゲームもだいたい上手にできるものです。



フラット面のローボレー

発行元

—中学生ソフトテニス顧問のHP—

管理・運営 中学生ソフトテニス顧問の会

oyahisa@aol.com <http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>