裏技 プロだけが知っている レッスン上達法

第9回

カスらずミスらず確実に打ち返せる！

スライス&低い打点のボールは〈はじく〉ではなく〈運ぶ意識〉で打ち返せ

プロや上級者というのは、時として理論的というよりも感覚的にテクニックを習得しているもの。そんな「うまい人だけが知っているコツ」を宮村プロに伝授してもらうこのコーナー。第9回目は、スライス&低く飛んできたボールの対処法を徹底攻略。目からうろこのアドバイスでフォアのスライス攻略法をマスターしよう！

解説 宮村美紀

ミヤムラテニスセンター所属の現役プロテニスプレーヤー。早稲田大学在学時は06、07年インカレ連覇を果たすなど「女王」として君臨した。08年4月プロに転向。08年6月の須王国際でシングルス初優勝を飾った。JTAランキング20位(3月31日付)。

宮村美紀公式ブログはこちら
⇒www.tennis-navi.jp/blog/miki_miyamura/

衣装協力／アディダス ジャパン
写真／田沼武男、山岡邦彦、加藤誠夫

Point 01

スライス攻略法は「ひざを曲げて上体を低くする」が鉄則

相手のスライスを返球しようとして、飛んできたボールに対してなぜかうまくインパクトできず、「カスれたボールしか打てないから、相手の思うツボ…」と悩みを抱く一般プレーヤーは少なくないと思います。スライスはバウンド後、ボールが跳ね上がらずに低く滑ってきます。また、ボールにスピードがあって逆回転がかかっているため返球しづらく、コントロールもしづらいのです。

しかし、この返球しづらいスライスを攻略できれば相手にダメージを与えることができ、大きな武器となるのでぜひ身につけておきたいところ。私は実戦の中で、ボールにスピン回転をかけて返球するようにしています。

そこで低い弾道のスライスを返球するために、まずは《ひざを曲げて上体を低くする》ことがポイントです。このようにひざを曲げることで重心が低くなり、ボールの変則的なバウンドに対しての対応性が高まるため、スイングがブレにくく安定感のあるボールが打てるのです。

また、ボールの下付近を当てるイメージでスイングしていきやすいため、ボールを持ち上げやすくスピン回転のかかったボールを打つことが可能なのです。

うまく返球できない人の中には、ひざを伸ばしたまま「とりあえず打つ」という人が多いように思います。しかし、ひざを伸ばしたままでは重心を低く保てず、手打ちになってミスを招きやすいので注意が必要。スライスが飛んできたとわかったら、低くバウンドするボールを予測していつも以上にひざを曲げることに意識を置いて対処することが大事です。

ひざを伸ばしてスイングしていくと、重心を低く保てずスイングが安定しないためミスをしやすい

「踏み込みを小さく」することでミスの防止が可能

ここも point

スライスは通常のストロークに比べてバウンド後に跳ね上がらないため、私は軸足を細かく動かして《小さめに踏み込む》ようにしています。こうして微調整することで低い弾道で滑ってくるスライスのボールを確実に捕らえやすく、また体のバランスを崩さずにインパクトしていきやすいのです。どんな変化をしてくるか予測できないスライスに対しての細かいフットワークというのはとても重要なのです。

反対に、大きく踏み込んでしまうとボールがバウンドしたあとの変化に対応しづらく、体のバランスも崩してスイングが不安定になりやすいので気をつけましょう。

大きく踏み込むのはNG。インパクトしていきづらく、カスれるなどのミスを引き起こす

Point 02

振り遅れによるミスは「すばやく低い位置へラケットセット」で防げる

バウンド後に伸びて滑ってくるスライスは、とにかくボールにスピードがあります。思いどおりに打ち返せない人はこのスピードに対応しきれないケースも多いようです。そこで、速さに対応するために「早い準備（＝テイクバック）」が大事。そして早く準備するためにコンパクトにラケットをセットすることがポイントです。飛んでくるボールのスピードが速いスライスは、コンパクトにテイクバックすることで早いテイクバックが可能に。つまり振り遅れを防げるためミスショットを減らせます。

反対に、大きくテイクバックするとボールのスピードに間に合わず、結果的に振り遅れてミスにつながりやすいのです。

また、コンパクトにテイクバックする際に気をつけたいのが、ラケットセットの位置。通常よりも《低い位置にラケットセット》することがキーポイントです。スライスは跳ね上がるボールではないため高い位置でラケットをセットすると、ボールを上からヒットしてしまう原因につながり、ネットミスを招きやすいのです。低い位置でセットすれば、ボールを下→上へ持ち上げやすく、スピン回転をかけやすいスイングとなります。

相手がスライスを打ってきた、とわかったらすぐにテイクバックすることで返球率は格段にアップするので今すぐ取り入れてみてください！

ここも point テイクバックのコツは肩を入れずに「上半身は少しひねる程度」

スライスの返球がうまくいくかどうかは、テイクバックとひざの曲げで決まるといっても過言ではありません。そこでテイクバックでは、肩を入れすぎず《上半身をひねるくらい》がコツです。

逆に、肩をしっかり入れてテイクバックしてしまうと後ろにラケットを大きく引いていきやすく、テイクバックが大きくなります。すると、ポイント2でも述べたように、振り遅れてミスを招きやすくなります。スライスはバウンド後に時間的な余裕がないため、早くテイクバックするためにも《上半身を少しひねる程度》でOK。こうすればコンパクトなテイクバックを導き、振り遅れによるミスを軽減できます。

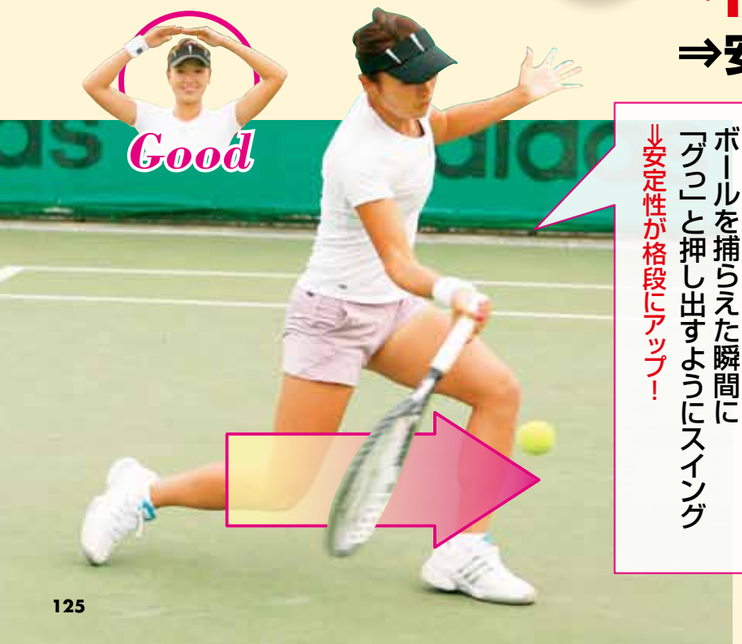
肩をしっかり入れて上半身を大きくひねるとテイクバックが大きくなりやすく、振り遅れによるミスにつながる

高いところにラケットをセットすると高い位置からボールを捕らえることになり、下→上へのスピン回転をボールに与えにくい。また、大きなスイングになりやすいため不安定なスイングになりやすい

Point 03

ボールを捕らえた瞬間に「パワーを押し出すイメージでスイング」

⇒安定性が120%UP!!



ストロークの安定性をよりアップさせるためにポイントとなるのが、《ボールを捕らえた瞬間に、パワーを押し出すイメージでスイング》すること。スライスのボールには逆回転がかかっているため、通常のストロークと同じように「はじく」感覚でインパクトしていくと球威に負けてしまい、逆にボールをはじいてカスれたショットになりやすいのです。

そこで、スライスを返球する場合はボールをはじくという意識より、ボールをしっかりラケット面で捕らえ《パワーを押し出す》感覚でスイングしていきましょう。このようにすることでボールを捕らえる時間が長くなり、打球に「押し」を加えていけるためボールの勢いに負けず返球することが可能なのです。

一般プレーヤーの中には、「スピンをかけていく」というイメージが強い人もいると思いますが、回転をかけようとしてボールを「はじく」「こする」イメージでインパクトしていくと、打球面が不安定になりミスを誘発する原因に。ボールを捕らえた瞬間に押し出すようにスイングしていけば、抜群に安定したショットを打てるのです！

ここも point 抜群の安定感は「打球面をボールに合わせていく」意識が◎

「ギューン」と伸びてくるスライスを返球する場合、ボールを持ち上げようとしてラケットをブンブン「振っていく」意識を持つ人も多いと思います。しかし通常のボールと比べて、スライスが飛んできた場合は時間的な余裕がありません。ポイント2で述べたとおり、ラケットを「振る」意識でスイングしていくと、振り遅れによるカスれショットやミスにつながりやすいのです。

よって、安定感のあるボールを打つためには「打球面をボールに合わせていく」意識が大事です。打ちたい方向へ面を合わせていく意識を持てば振り遅れも解消でき、ミスの軽減にもつながります。

低い位置にコンパクトにラケットセットすればボールを持ち上げていきやすく振り遅れなどのミスを防げる