

基本的な（事項の）“おさらい”ということで話を進めていきたいのですが、3つほどポイントを頭に入れて、練習をしていただきたいと思います。

1. バックボレーの三大ポイント

何年も前にリーダーズ・セミナーというのを日体大に受けに行ったのですが、その時のバックボレーの講師で時安先生がいらっしゃいました。時安先生は、

- ① バックというのは軸足が左になりますけれども、軸足に重心が乗っているということ
- ② それから、ラケットの面がフラットであること
- ③ そして、力が抜けていること

その3つが整っていれば、バックボレーの80%が成功です、とおっしゃっていました。

ということなので、その3つを頭の片隅に入れておきながら練習をしていただきたいと思います。では、まず基本的な話をさせていただいて、それから実際にボレーをしたいと思います。

1. ステップ

まずステップですが、待球姿勢から2歩で行く場合は、右、左、ボレー、右足、左足、という順番になります。

待球姿勢から3歩で行く場合は、軸足側から左、右、左、ボレー、右足、左足、となります。

まあ、2歩でも3歩でもそれは、それぞれの好きな方でということになります。

大切なのは、ステップはできればカカトからというのが基本です。体重移動がスムーズになるということでカカトから入ってください。

2. 軸足の決め方

もうひとつは、軸足の左足ですがネットと平行になるように（踏み出す）。

というのは、体をネットと垂直にする（右肩を前にして垂直になるように構える）ためですね。そういう形を作るために、軸足の左足はネットと平行に入り、それで前へ（踏み込みます）。

3. ラケット面

それとラケットの面ですけれど、先ほどいいましたがフラットです。

若干親指に力を入れて少しスライス面でもいいかとは思いますが、基本はフラットです。

そして、手首を伸ばした状態ではなく、少しコックした状態で前へ（出してヒットします）。

4. 打点

あとは、打点は前になりますけれども、肘が伸びた状態でボールを捕らないように。

伸びきった状態でボールを捕るのではなくて、その手前でヒットします。

2. 3つの注意事項

では、(その他の注意点を) 3つほどご紹介します。

(実際にボレーを見せる)

まず、ここからこう出す(ネットに正対して構えたところから、ラケットを斜め左前に直線的に出す)、これはボールが死んじゃいます、ボールがポトッと落ちてしまいますので、そういう出し方はしない。(体をネットと垂直にしてラケットを)引いて前でヒットする。

これが一つです。

二つ目はですね、先ほどラケットの使い方はフラットと言いましたけれども、こういう(ヒットする際に手首を右にまわして面をかぶせる、インパクト後に面を伏せるような)面の使い方をしないということです。

この点について時安先生は、指導者として初級者の方にこういう使い方を教えない方がいいですよ、とおっしゃっていました。

非常に技術的に難しいということで、やってはいけないんじゃないかと、難しいですよ、ということ。基本はあくまでフラットでヒット(して面を残す)。

3つ目はですね、遠いボールを手首でこういう返し方(手首を内側に返す)は難しいので、やらない方がいいということです。

では遠いボールはどうやって捕るんですかということですが、遠いので右(肩を)もっと(先に)出したいんですが出ない。

出すためには、左肩を開くと(右肩が)出るんだけど、左肩が開かない。

そのためには(どうするかというと)、顔を後ろに向けてやると右肩が出る、というんですね。

ボール(の軌道)を見極めたら、顔を後ろに向けてやる、そうすると捕れる、ということです。

3. ボレー練習で

(ストレートバックボレーの前に)

ラケットを引いて前でヒットする、面は残す、手首を使わない、この3つに気をつけて練習しましょう。

(逆クロスバックボレーの前に)

遠くのボールを近くに入れようとする、さっき言ったようなこういう(手首を返すような)打ち方になってしまいます。そうせずに、遠くのボールは遠くに飛ばす感覚です。

それで近くにきたボールは近くにはたく。

いずれにしても、こういう打ち方(右に引っ張るスイング)はしないようにしてください。

必ず、面を向こう(左に流し打つ方向)に向けることです。

(ローボレーの前に)

膝をやわらかく使えることが、非常に重要です。

膝をやわらかく使って、(ラケットを) 少し上に持ち上げてやる。

それと、打点が低くなりますので、顔を寝かさな、頭を寝かさないように注意してください。

そのまま軸を保つ、(顔を寝かせて軸を) 倒すと視線が狂っちゃいますので余計に難しくなります。

では、ローボレーは少し時間をかけてやりたいと思います。

(最後に)

これでボレーの練習を終わりますけれども、最後にポジションの話をさせていただいて、終わりにしようかと思います。

前衛のポジション取りというのは、ゲームの中で捕りに行く、あるいは守りに行くにしても、非常に重要なポイントかと思えます。

一般的に言われているのがセンターマークと相手の後衛との延長線上にあるということで、それが基本線になると思いますが、それに加えて、自分がバックボレーが得意、フォアボレーが得意といったことを、そのポジション取りの中に付け加えるというか考えて、1/4 歩とか、半歩までいかな、いと思えますが、少しのポジションの位置がズレてくるのではないかなという気がします。

例えば、バックが得意であればミドル寄りに少しポジションをずらす、フォアが得意であればサイドよりになる。

バックが得意、バックが嫌い、フォアが好き、フォアが嫌い、そういうことでポジションの取り方を少し考えることの要素に加えて考えるということが必要なんじゃないかなと思えます。

以上