

テニスの技術

なぜ変わってきたのか
どう変わってきたのか
今何をやるのか



テニスマスターコーチ
関東テニス協会普及強化本部ジュニア強化委員会
いせはらチャンピオンテニスカレッジ
野村 進

この文章は 2014 年 12 月 6 日に神奈川県テニス協会公認指導者研修会（神奈川県相模原市）で講演した内容の一部を加筆・訂正したものです。

写真提供 神奈川県テニス協会広報委員会

テニスの技術の進歩、変化はどういうところから始まるのでしょうか？
トッププロの研究？そこ携わるコーチやスタッフの研究？
そう思う人もいるでしょうが、そう考えてしまうと、きわめて近視眼的な見方になってしまいます。

世界のテニスは日々進歩しています

その理由として

一つは 道具の進歩 テニスラケットは素材研究で飛躍的に進歩している
しかしコートの大さは変わらない。ボールも変わらない（変わろうとはした）
ゴルフクラブも同じ経過で進歩しているが、コースの変更、グリーン的高速化だけでは対応できなくなり、反発力の制限を実施している。
テニスラケットは大きさ、長さなどの制限はあるものの、それを凌駕している。

一つは スポーツ科学、スポーツ医学の進歩
効果的な動きの研究、テニスの特性に合わせたトレーニングの研究でアスリート性が飛躍的に向上している。身体能力の向上。

一つは クロストレーニング……他のスポーツの進歩しているところを取り入れる
テニスという一つの種目ではなくスポーツ界全体を見渡した技術やトレーニング方法の研究。

日本でそれを妨げているのはなんでしょう

一つは 経験主義 自分が成功したと思っているものが真実だと思い込む指導者、選手

一つは 閉鎖主義 成功した秘密は他人にはあまり話したくない

一つは 日本人のもつ 師の教を尊ぶところ 勤勉さ 先人を敬うところ

先生の教は正しく守るべきという考えが習った時点で固定化してしまう。

私たちの周りではいろいろは変化があり それを経験しているのに 自分のやっているテニスでは気が付かないことが多いのです。中には「変化」というより「全否定」や「逆転」といえることさえ起きています。物事は常に変化し、進化しています。

物理はテコの原理から「量子力学」へ

生物は「ダーウインの遺伝の法則」から「分子生物学」に

そういう中でテニスに限らずスポーツは進歩の歩みを止めてはいません。

身近な例では

医学のおかげで、でスポーツをするときは「水を飲んではいけない」は「水は飲まなくてはいけない」になりました。

力学のおかげで、スキーのジャンプは「板をそろえて飛ばないといけない」から「V字に開いて飛ばないといけない」に。

生物学のおかげで、傷の修復には「消毒薬とガーゼ、乾かす」から「乾かさないようにラップし消毒薬は使わない」になりました。

生理学のおかげで、「野球選手は肩を冷やすので泳いではいけない」は「全身運動のため泳いだ方がいい」

力学のおかげで「腕は曲げたままの振るほうが打撃力は効果的だ」ことが証明されました。

この半世紀、テニスではどんな変化があったのでしょうか

ここを確認しないと今の技術を理解することができないでしょう。

道具の面からみると

第2次世界大戦前は単一素材「木」を曲げてフレームを作っていました。今のように飛ばなかったのでフラットにあてて失速して入るようなプレースタイルでした。

大戦後は「合板」の技術が進歩します。複数の木材を組み合わせて曲げてフレームを作る、中にはグラスファイバーなどを組み込むメーカーも出てきました。「飛ばす」だけでなくラケットの「寿命を延ばす」役割も強かった気がします。当時は飛ばなくなったラケットに対して「ラケットの腰が抜ける」と言う言葉をよく使っていました。今ではあまり聞きません。

1970年代にその合板技術は最盛期を迎えビッグサーバーの時代の始まりです。「当時では飛躍的に硬くて飛ぶ」ラケットの時代が始まります。ダンロップ・マクスプライ・フォート、ウイルソン・ジャッククレーマーオートグラフ・スタンスミス、スラゼンジャー・チャレンジナンバーワンといったラケットです。ここにビッグサーバーの時代を作るラケットの下地がありました。そして金属、プラスチックの素材がどんどん普及してきます。サーブの技術については後から触れることにしましょう。

この後、ビッグサーブの次の時代の転機を作った一人の選手がいました

ビヨン・ボルグです。彼は以前やっていたアイスホッケーのスティックの振り方を応用してボールにトップスピンをかけてトッププレーヤーになりました。ここからテニスは「ボールを回転させた方がコントロールしやすい」という時代に入ります。

ここで特に触れておかななくてはいけないのは、彼がやっていた腕とラケットを大きく回してバックスイングする「サーキュラースイング」または「ループスイング」という技術です。アメリカのビッグ・ブレードンというコーチを中心に、ビヨン・ボルグの活躍とともに広がりしましたが、結果として準備動作に時間がかかりすぎ「振り遅れ」の原因となり5年から10年くらいで、冷めてしまいました。ごく稀ですがこのスイングを教えているスクールを今日も見ることがあるのは驚きです。

その後1980年代にプリンス・クラシック、プリンス・グラフィイトがグラウンド・ストロークの内容を大きく変えることになります。「ボールを回した方がコントロールできる」時代から「ボールを回さなければコントロールできない」時代にはいります。やがてボールとガットの接触時間は1000分の3秒～5秒の時間にはいります。もはやボールが当たってからの操作は不可能になっていました。「ラケットの面に乗せて運ぶように」という言葉は消え去りました。

ストロークの主なスタイルは「体重移動」プラス「スイング」でしたが、このラケットの進歩は「ボディの回転」に始動された「スイング」に変わっていきます。

1990年代に入って炭素繊維が素材として採用され始めます。高価なものだったので少しずつ利用され始めました。反発力はさらに高まり「ボレーが飛びすぎる」時代に入ります。ラケットを立て切り下すようなボレーは、ここで完全に終わります。プレースタイルもラリーが中心になります。サーブ・アンド・ボレーの聖地のように言われていたウインブルドンさえも長いラリーの応酬の地になりました。芝生の禿げ方が変わったのは皆さんの良く知るところです。

ボレーは長いラリーの末に相手を追い詰め、念のために仕上げる技術となり、サービスラインのあたりで時々使うものになりました。

2000年代は炭素繊維（カーボンファイバー）の時代です。航空機にも採用されるほど軽くて強靱な素材です。ラケットはさらに軽量化され高反発になります。軽量化されたことでスイングの加速はさらによりよくなり、ボールはますます高速回転しながら飛ぶことになります。

クロスのパッシングショットが容易に打てるようになったことも、ボレー受難の時代の確定です。アンダースピンでアプローチショットを打ってネットに詰めるのは「どうぞ私にパッシングショットを打ってください」と言いながら出ていく自殺行為になりました。

ストロークは「ボディの回転＝スイング」となり腕は曲げられたままボディとともにボ

ールに衝突していきます。ボディの回転を完成させるためにインパクト後の腕は「肩の上に振りぬく」から「ボディの回転を完成させるために内転または外転して横方向にラケット面を返すように抜けていく」ことになりました。

さらに 2010 年以降ボレーの研究は「打球準備の構えをしない」「指と手首も力を抜いて」体の前で触るだけになりました。ここに今日のボレーの復権の秘密があります。この技術を持った選手たちは、ラリーで少しでも相手を追い詰めたと判断した瞬間にネットに出て積極的にボレーをしようとしています。2013 年の全豪オープンから再びボレーの多いプロテニスのシーンが見られるようになってきましたが、ここにはそういうボレーの進化がありました。アンダースピンのアプローチショットは苦し紛れの一つのオプションにしかなっていません。

いま、錦織選手とその周りの選手のプレーを思いおこせば納得していただけると思いますが。積極的にボレーをするシーンが見えてきています。ここまでがテニス技術の流れの概観です。

さて日本にとってとりわけサーブは大きな課題です。

1970 年代からテニスは「ビッグサーバー」の時代に入ります。スタン・スミス、ジョン・ニューカム、ロスコ・タナーなどのサーブの早い選手が台頭し、それまでラリー中心のテニスを「サーブ・アンド・ボレー」の時代に変化させました。ポイントが早く決まるので「面白くなくなった」という声さえ出る事態になりました。

この背景にはスポーツの中で 1970 年代に「腕を振る動作は曲げたままのほうが効果的」という「発見」というか「気づき」があったからです。そこに、さきに述べたラケットの合板技術や金属の使用という進歩の中でうまくマッチしました。

しかし日本人からはビックサーバーは生まれませんでした。体格の問題ではなかったのです。この時代から日本のテニス界は「外国人選手のサーブ力に対抗できない」時代に入ります。腕を曲げて打つ、スピードが速く高速で回転してくるサーブ、バウンドしてからもほとんど失速しないサーブという大きな壁が日本人選手に立ちはだかります。

日本国内で「サーブが速い」「サーブがいい」と言われても腕を伸ばして回転の少ない、バウンドしたら失速するサーブは外国人には効果がない。外国人に試合であたるとレシーブが困難な時代になりました、懸命にサーブを打ち込んでも簡単に打ち返される状態でした。日本では腕を伸ばしてサーブしていましたから、その中で「速い」とされても、世界標準には到底及ばないサーブでした。この時代はつい最近まで続きます。

もちろんその時間の流れの中で、何人かのすぐれた日本人プレーヤーが腕を曲げてサーブをしていたことは実際にありましたが、本流になることはありませんでした。

しかしテニスだけではなかったのです。私たちの日本はスポーツ界全体でこの動きに完全に立ち遅れました。当時、東京オリンピック以降、世界のトップに君臨していたバレーボールも同じでした。バレーボールが世界に広がってスパイクやサーブが同じように変化していったのです。バレーボール新興国といわれる国々が、腕を曲げて高い打点から日本を打ち破ります。日本バレーボールは「スパイクに決定力がない」「ブロックが破られる」時代が始まります。

世界選手権の予選も、オリンピックの予選もすべて日本国内で行われるのに「勝てない」状態が続きます。しかし、ここ数年やっとスパイクやサーブのフォームが変化し、勝てるようになってきました。

野球も見てみましょう。日本人には 150 キロを超すスピードボールの投手は長く出てきませんでした。これも同じ理由だと思います。これを打ち破ったのは伊良部秀輝投手だったと私は思います。足を高く上げて「大きく振りかぶって投げ下ろす」投球術が当たり

前の中で、彼は故障の問題もありましたが、足は上げずに前にスライドして、腕をほぼ90度に曲げた状態から150キロを簡単に生み出しました。160キロ台も何度か出していました。国内では「伊良部クラゲ」と呼ばれながらリリースの切り札として活躍して、大リーグ投手になりました。この流れは同年代の野茂英樹も続きました。やがて松坂世代以降はその投球スタイルが標準になり、投手だけでなく内外野の送球も標準になります。そして今では日本人選手は150キロの投手は特殊な時代ではなくなっています

残念ながらテニスはバレーボールや野球から比べても、いまだにはるかに立ち遅れた状態になっています。

この点では今日の日本テニス界で注目すべき人が二人いると考えます。

一人目は森田あゆみさんです。

最近には故障があり満足なプレーをできていないと聞いていますが、復活を祈っております。腕を曲げた素晴らしいサーブで全国中学を制しました。当時は群馬県の高崎テニスクラブというところで練習していました。そのコーチにはお会いしたことはないのですが、ぜひ一度お話は聞かせていただきたいと思っています。

二人目の注目する人物は堀内昌一さんです。

10数年前から亜細亜大学のテニス部の堀内昌一監督が声を上げて、腕を曲げてサーブを打つことを推奨しています。テニスマガジン誌と組んで「サーブ改造計画」などを企画しています。明るい兆しですが、同誌の他のページでは時代の違う解説が同居したりすることもあります。

それより少し前の時期に、堀内監督がナショナルコーチの肩書で、関東の選抜されたジュニア選手の前でサーブの講義をした時に、同席していました。その場で一緒に聞いていた当時の日本テニス協会の重要な位置にいた役員さんは「こんなわけのわからないサーブのことというやつはナショナルコーチからはずしてしまえ」と発言していました。これが日本の現実です。

もちろん世界のサーブのシーンは「フラット」という概念は当の昔に消え去っていますが、日本は組織的にまだこの亡霊を抱えています。

2005年にITF（国際テニス連盟）が普及を進めていたITN（インターナショナル・テニス・ナンバー）を国内に導入しようとした日本テニス協会は、赤羽の国立スポーツ科学センターでの研修会で説明を行いましたが、英語の原書のサーブの部分が「1stサーブ」「2ndサーブ」となっているところを「フラットサーブ」「スライスサーブ」「スピンスーブ」の三種類に読み替えて説明したために参加者から終了後のアンケートで指摘されてしまいました。テニスの組織より現場のほうが先を行っていたためです。今日のサーブは1stサーブと2ndサーブは同じエネルギーで打つ、そして回転を変えて『同じコース』『同じタイミング』『同じ高さ』を2度続けては与えないスピードのあるものになっていたからです。

さて腕を曲げるというのはサーブだけでなくストロークでも重要なポイントになります。

テニスのストロークの強打も、野球のホームランバッターも腕を曲げたまま体を回すのは必修事項になっています。これも皆さんに確認してほしい所です。片手で打つ時は肩の延長線上から肘を外さないこと。両手で打つ時は腕の間に五角形を保つなどです。

なぜこの困難な時代を過ごしたのか？

1970年代後半から日本は空前のテニスブームになりました。それまでなかったテニス産業が林立しテニスクラブ、テニススクールが何の準備もなくでき始めました。このためテニスの経験がある＝コーチという図式が出来上がりました。もともと日本のスポーツ事情はどの種目もそういう状態でしたので「組織として教育」ができていませんでした。そして経験者が指導マニュアルを書く、それが時間を追って広がっていきました。

公認指導員制度もそういった時代を後追いで出来上がりました。

このころのスクールのマニュアルは指導内容も問題がありましたが、多くの人数を1面にどう入れて、どうテニスを教えている状態を作り出すかが主体のところもありました。1面に20人なんて都内では当たり前でしたから。

この当時のマニュアルが若干形を変えているものの、今でも生き残っているところは少なくありません。また当時の若手のコーチがそのまま年齢を重ね施設の重要なポストにやり方を変えずに残っているところもあります。当時の考え方のまま時間が止まっているところは少なくありません。そんな状態でテニスを習った人たちがやがて大人になり子供たちに伝えていきます。

「テニスはどんどん変わっているのですよ」と組織として時代の変化をアナウンスできなかったのです。

そこに最初に述べた日本人としての指導への接し方が合わさります。先人の教えを信じて守るといふ宗教のような接し方です。

もう一つの問題は、経営する側として「違っていると知っているけど、うまくなる速度が遅い方が長く通ってきてくれる」と考える人が少なくないことです。同じ立場の者としては残念な思いをしています。とくに、ここで習った子供たちはテニスが難しいものと思いい「進学」の節目でやめることが多くなります。

この困難な時代は日本のテニスに何を作り出したのか？

14歳以下までは世界と対等に戦えるがそれ以降は差が開いていく。14歳までは体も小さく方も強くないためにサーブの威力よりもストロークの威力やミスをしないう技術力で戦えます。その後はスピード、体格、筋力の要素が多くなってきますが、相手に対する第1撃であるサーブの技術に致命的欠陥があったのです。14歳までは肩の力も弱いので打ち方の差はあまり表れませんが、ライフル銃を構えていたのと火縄銃構えていた差は体が大きくなるとともに現れてきます。

多くの日本人選手は海外に出て初めて違いに気が付きます。もう間ほとんど合わないのです。錦織選手は12歳の時にアメリカに渡りましたが、肩の使い方を指摘されアメリカンフットボールの投球練習を2年間かけたそうです。それでも2年後は14歳でしたので、間に合ったと思います。

女子のサーブ力があまり重要視されなかった時代は、日本人選手は世界で活躍していましたが、今日は残念ながら活躍の場が狭くなってきました。体格に劣るうえにサーブも弱いでは難しいところではあります。

この状態から抜け出すためにはどうしたらよいのか？

- 1、 教本やマニュアルに頼らない。それらは書かれた時点で「それまでの過去のものをまとめた」ものとして接することです。これで失敗した国があります。イギリスとオーストラリアはそれぞれ教本を作り国内の指導者に勧めました。時にはその通りにしないと資格をやらないというタイミングがあったようです。そしてテニスは過去に戻り、現実にはテニス王国からの転落です。プライドの高いイギリスは復活のために、とうとうナショナルチームのマネージャーはアメリカ人、コーチはカナダ人に依頼しています。
- 2、 テレビを見るときにアナウンサーや解説者の言葉をうのみにしない。時として音を消してスローで見るとはるかに勉強になります。先日の楽天ジャパンオープン決勝ですが、ラオニッチのサーブを「フラット」とコメントしたタイミングで、ラオニッチの1stサーブがスローで流され見事な横回転が映ったのは印象に深い所で

- す。
- 3、 テニスの雑誌は「技術誌」としてはとらえない。「情報誌」としてとらえて正しいものも、違ったものもあるものとして接する。
 - 4、 他のスポーツをよく見る。野球の投球、バッティング、バドミントンのスマッシュ、アメリカンフットボールのパス、陸上の走り方、やり投げの腕 etc。うまくやっているシーンはスローでの再生も多いものです。
 - 5、 セCOND・オピニオンを聞く。医学の世界ではだんだん当たり前になっています。医師の判断は尊重するとしても、別の考え方があるのではないか？別の医師の考えも聞こうというのは良い行動だと思います。テニスでもあってよいのではないのでしょうか？いろいろなところに練習に行くのは良いことです。今まで理解できないことが、違った言葉で言われて理解が進むこともありますし。
 - 6、 今から皆さんが伝承を始めること。違ったとわかったことを伝承しない。一人からでも始められます。わたしは「ごめんなさい、間違っていました」からはじめました。自分はプレーで表現できなくてもかまいません、言葉としぐさができれば十分です。
 - 7、 それでも組織の力は重要です。テニス協会として全国に正しい技術の普及に手立てをとらないと、この立ち遅れた状態はいつまでも続きます。

体操協会を見てください。体操ニッポン復活のために、体操協会は日本全国の学校の体操部、体操クラブに技術一辺倒をやめ「指の先まで美しく体操を」を呼びかけ、時間をかけて子供たちを指導して今日の体操ニッポン復活を成し遂げました。不可能なことはありません。そういう姿勢を求められている事態だと考えます。

以上

エピローグ

今日の技術の確認 ストローク、ボレー、スマッシュ、フットワーク、戦術
すべてが 10 年前とは違っている。(略) 午後の実技に続く。

これからどういう方向に行くのか (略)