

Tennis One Point Lesson Series

ライジンググシヨットを  
使いこなせ！

【気分はクルム伊達公子】

付…ボレーの打ち方

著 雨宮知念



テニスゲリラ講座、今回はテニスワンポイントレッスンです。私、講師の雨宮知念と申します。よろしくお願い致します。ここでは、一通りのレッスンを終えたけれど、試合になかなか勝てないとお悩みの方に対するワンポイントアドバイスをご提案いたします。

## 1. ライジングショットとは

クルム伊達選手の代名詞であるライジングショットとはどんなものでしょう。ライジングショットというとショートバウンドの球を打つことだと思っている方もいらっしゃると思いますが、それだけではありません。ボールが弾んで、頂点に達するまでの間に打つことをライジングショットと言います。メリットとしては、相手が体制を整える前にボールを打ち返すことができるところにあります。そして、相手の打球の勢いが弱まる前に打ち返すことができるので、少ない力で早い球を打ち返すことができます。体格に恵まれない非力な日本人選手が外国のパワーヒッターに立ち向かうためには絶好のショットと言えるでしょう。ただし、タイミングの取り方がむずかしいため、プロの選手でも真似をする人はあまりいませんでした。

## 2. ライジングショットの使用法

ところが、最近はライジングショットの有効性が認められ、ライジングショットを打つ選手も増えてきました。とは言え、クルム伊達公子選手のような低いミートポイントで打ち返すカウンターショットとしてではなく、ミートポイントが高い位置から相手のコートにたたきつけるというパワー重視の使い方をしている選手がほとんどです。

とはいえ、我々アマチュアのテニスプレーヤーは、カウンターショットやパワーショットはなかなか打てません。しかし、ライジングショットには、もう一つの使い方があるのです。それは、一発のライジングショットで決めるのではなく、ライジングショットをアプローチショットとして使うことなんです。

### 3. ミスをさせるかボレーで決めるか

我々アマチュアのテニスプレーヤーの試合では、ポイントの多くはミスショットかボレーによって決まります。つまり、試合に勝つ考え方としては、相手にミスショットをさせるか自分がボレーで決めるかということになります。ここでも、ライジングショットの威力が発揮されるのです。

#### ① 相手のミスを誘うテクニック

プレーヤーにはミスしやすい（返球しにくい）場所があります。第一に体の正面です。次に足元、順に体から離れた場所ということになります。相手がボレーに出てきたときに足元を狙うと効果的です。次にミスしやすいのは、利き腕とは反対方向のボレーです。右ききの相手ならば左手の方向へ返球するわけです。ストロークの場合は、相手をなるべく動かしてショットを打たせるようにします。移動距離が長くなるほどミスも多くなるというものです。

#### ② ボレーで決めるテクニック

ボレーをするためのアプローチショットとしてもライジングショットは非常に有効です。リターンはエンドラインの前で構えライジングショットで返球し、そのままネット方向に進み、ボレーのしやすい位置につきボレーでポイントを取ります。

## 4. ライジングショットの打ち方（技術編）

いよいよ、ライジングショットの技術編です。実際にはどうやって打てばいいかということですが、普通のボールの返球とは多少変わりますので、注意点をあげておきましょう。

① 打点が低い位置で返球する場合は、両膝をまげてできるだけテイクバックを小さくします。逆にフォロースルーは大きくして、ラケットは下から上へ振り上げます。

<フォア>



② 打点が高い場合は、ラケットの振りは後ろから前へという感じです。

③ トップスピンはかけにくくなりますので注意してください。

④ ラケットはやや厚めのラケットで高反発なもの、グリップはいつもより太めのグリップの方が打ちやすいでしょう（いつも使っているラケットで構いません）。

## ＜バック＞



⑤ グリップを張るテンションはラケットにもよりますが、50ポンド程度でやや弱めに張った方が威力のある球を打ちやすいと思います（いつものラケットで構いません）。

## 5. (おまけ) ボレーの打ち方 (技術編)

ボレーがなかなかうまく打てないという方もいらっしゃると思いますが、ポイントは2つあります。

① ボレーは振らず、ラケットを押し出す感覚です。ボールとガットに接している時間を長くします。

② ボレーをする際の中心は体の中心ではなく、実は腕なんです。右手でボレーをする場合は左腕、左利きの方は右腕が中心となります。その腕を中心に、体全体でラケットを押し出すように打ちます。

※ ボレーができるようになれば、ポーチにも積極的に出てみましょう。ポーチに出るタイミングは、相手が打つ瞬間に出ることです。相手が打つ瞬間に動けば、ボールを打つ方向を変えるわけにもいかず、ポーチが決まりやすくなります。

### <ボレー>



**さあ、ライジングショットを練習して、試合にどんどん勝ちましょう。あなたも、クルム伊達選手の気分を味わってみませんか。**

**了**



