

## はじめに

これまでのテニス技術解説書や指導書の多くでは、各ショットの打ち方といった技術そのものにスポットライトが当てられてきました。グリップ、フォーム、スイング、フットワーク等、それらの教材や解説書では紹介されています。

その一方で紹介される種々のショットにおいて、使いこなすための解説を見る機会はほとんどありません。どういう状況でスピンやスライス、アングル、ロブといったショットを選べばよいのか。どのコースに打つのが安全でかつ相手にとってプレッシャーを与えることができるのか。何種類もあるショットをどう組み合わせればポイントに結び付けられるのか。

この答えとして広く「戦術」という言葉で語られることはありますが、具体的に戦術の中身について詳しく語られることは少ないように思えます。相手選手を揺さぶりオープンコートを作ってそこにボールを打つ。サーブ&ダッシュやリターン&ダッシュで相手選手にプレッシャーを与える。これまでの文献の多くはこのように分かり切ったことを紹介するに留まっています。

これらの戦術に従って実際にオープンコートを作るために相手選手を振り回そうとボールのコースを変えようとすれば、その前に自分からミスしてしまった経験はないでしょうか。または相手選手にプレッシャーを与えようとしてネットに詰めたけれども反対に簡単にパスを抜かれてしまったことはありませんか。いずれも無理をしてコースを変えようとしたり、ネットに詰めようとしたりしてしまったために自ら失点を招いたと言えるのではないのでしょうか。

気まぐれにボールのコースを変えようとしたり、ネットに詰めようとしたりするのは却って相手にチャンスを与えてしまうのです。ボールのコースを変えられるのも、ネットに詰めるのも「特定の状況」が整っているからこそ有効になるのです。これらの切っ掛けは相手選手に対して

十分にプレッシャーを与えているかどうか、もしくは相手選手からのボールが球威を失っているかどうかにあるのです。相手選手のコート上のポジション、自分の打ったボールの状態、相手選手の状態など、様々な条件からどの戦術を選び、一打一打においてその戦術を進めるかどうかを的確に判断することが必要になってくるのです。

本書ではロジャーフェデラーが 2009 年グランドスラム大会でポイントを取ったゲームポイントを分析し、これを幾つかの戦術として分類整理しました。ストローク戦からの展開、サーブからのポイントを取るパターン、リターンからなど、これらはトーナメントプレイヤーにはもちろん一般のプレイヤーにも十分に参考になると考えています。レクリエーションプレイヤーであっても本書の戦術を学ぶことは、ラリーが続くようになるためのコツも得られ、また仲間同士のゲームの中でも好ゲームを多く体験できるようになり、テニスが今まで以上に面白くなると考えています。

本書では紹介している戦術を効果的に身につけるための練習ドリルも紹介しています。仲間同士やテニススクール、ジュニア指導の場でのトレーニングメニューとして役立てて頂ければと思います。

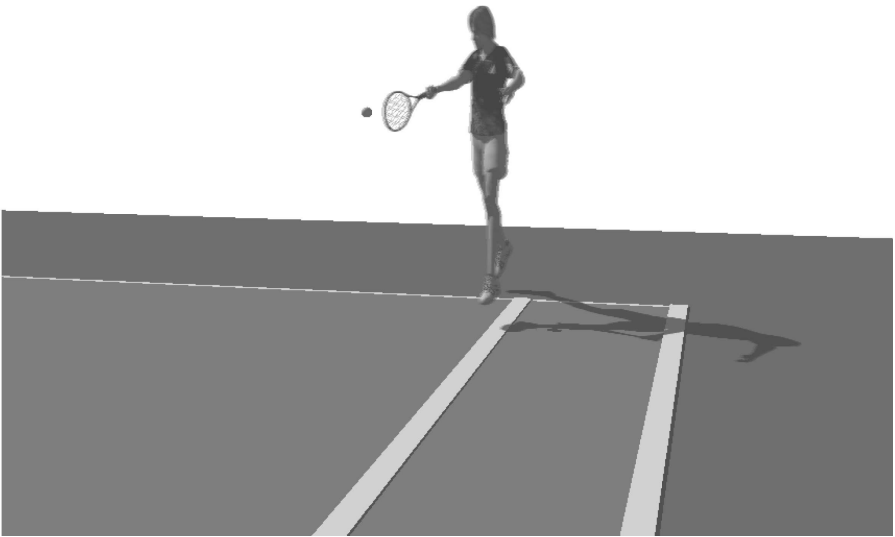
## 目次

---

### テニストッププロの戦術

1. 戦術の重要性.....	7
2. 打球するコースを変えるのは難しい.....	8
3. フットワークについて.....	10
4. 戦術を学ぶためのトレーニング.....	12
5. 球出しについて.....	13
6. 戦術とドリル.....	15
6.1. ストロークラリーからの戦術.....	17
戦術：回り込み逆クロス、前進してのフォア逆クロス.....	17
戦術：回り込み逆クロス、回り込みダウンザライン.....	19
戦術：回り込みストレート、回り込みクロス.....	21
戦術：フォアクロス、バッククロス、フォアクロス.....	23
戦術：フォアクロス、ダウンザライン、ダウンザライン.....	25
戦術：フォアストローク、ドロップショット.....	27
戦術：バッククロス、センター、フォアダウンザライン.....	29
戦術：バックハンドでのコースの打ち分け.....	31
戦術：バッククロス、バッククロス、フォアクロス.....	33
戦術：バッククロス、バッククロス、フォアダウンザライン.....	35
戦術：バック2本、フォア逆クロス.....	37
戦術：バックダウンザライン2本、フォア逆クロス.....	39
戦術：ランニングショットフォア、グランドスマッシュ.....	41
戦術：バックのスピンの、スライス、回り込みフォア.....	43
6.2. ストロークからボレーへの戦術.....	45
戦術：回り込みフォアクロス、逆クロス、ボレー.....	45
戦術：逆クロス・アプローチ・ボレー・ボレー.....	47
戦術：回り込み逆クロス、ダウンザライン、ドライブボレー.....	49
戦術：バック・フォアダウンザライ、ボレー、スマッシュ.....	51
戦術：フォアクロス・バックボレー.....	53
戦術：バックハンドスライスとスピンの繰り返し.....	55

6.3. サーブからの戦術 .....	57
戦術：サーブ&ダウンザライン .....	57
戦術：ワイドサーブ、回り込みフォア逆クロス .....	60
戦術：ワイドなサーブ、回り込みダウンザライン .....	62
戦術：サーブ&ダッシュ、クロスへのストローク .....	64
戦術：サーブ、斜め前方に移動、フォアクロス .....	66
戦術：バッククロス、フォアランニングショットクロス .....	68
戦術：サービス、バッククロス、回り込みダウンザライン .....	70
6.4. サーブからボレーへの戦術 .....	72
戦術：サーブ&ボレー .....	72
戦術：サービス、フォアハンドクロス、バックボレー .....	74
戦術：サービス、回り込みダウンザライン、ハーフボレー .....	76
戦術：サーブ、ハーフバウンドボレー&ボレー .....	78
戦術：サーブ、ドライブボレー、ボレー .....	80
6.5. リターンからの戦術 .....	82
戦術：リターンをアングルに決める .....	82
戦術：リターンをダウンザラインに決める .....	83
戦術：フォア、フォア、下がりながらのフォア .....	84
戦術：ロブ、回り込み逆クロス .....	86
戦術：リターンダッシュ、ボレー .....	88
戦術：リターン、フォアダウンザライン、回り込み逆クロス .....	90
戦術：ネットアプローチに対する逆襲 .....	92
戦術：バックハンドリターン、クロス、スライス .....	94
7. あとがき .....	97



## 1. 戦術の重要性

テニスにおける戦術とは何か？相手選手を右に左に走らせオープンコートを作ってそこにボールを打つこととも考えられるだろう。ネットに詰めて相手選手へプレッシャーを与えながらボレーに出ることもそうだろう。または相手選手の裏をかいてボールコースを変えることかもしれない。

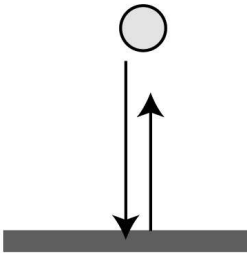
これらの一般的に言われる戦術には重要なことが欠けているのです。どの種類のショットを組み合わせるのか、相手選手からのボールによって数多くある戦術のうちどれが適用できるのか。この部分が肝心であるにもかかわらず、これまで戦術書の類では具体的に説明されることはありませんでした。ショットの種類を正しく選ぶことなく戦術を実践したとしても、ポイントが取れることは稀でしょう。

ある状況ではどの戦術を選ぶべきか。そして戦術を遂行するにあたってどのようなショットの技術を選択してそしてどのように順番に組み立てていくのか。このような観点に立って本書は 40 の戦術を紹介してまいります。戦術を学ぶうちに自分に不足しているショット技術を見つけるかもしれません。技術的な課題が明確になり、それを克服するためのトレーニングの無いようにも反映することが出来るでしょう。技術的な上達の先には戦術がより完全な物になっていることでしょう。

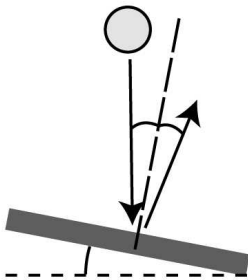
戦術を学ぶということは「戦術を的確に選ぶ判断のポイントを学ぶ、各ショットの手順を学ぶ、そして構成する技術を知る」と言うことだと考えています。

## 2. 打球するコースを変えるのは難しい

オープンコートを作る、相手を左右に揺さぶる、これは打球するコースを一打ごとに換えれば簡単に出来ると思われがちだが、実際はそう容易でない。



打球方向に返球した場合



角度を変えて返球する場合

当たり前の話ではあるが、打球する際にボールの進行方向に対してまっすぐにラケットを当てれば、来た方向にそのまま打ち返すことが出来る。そしてラケットを傾けてボールを打てば、傾けた角度の2倍の角度でボールの進行方向を変化させることが出来る。

例えばベースラインセンターに立ってシングルスコートのコーナーを狙えばそれは角度にして僅か10度でしかない。つまりセンターに立ち正面から来たボールに対してラケットの角度を5度傾けて打てばボールはシングルスコートのコーナーぎりぎりに飛んでいくことになるのだ。と言うことはインパクトのごく短時間の間にこの僅か5度の範囲でラケットの面をコントロールして打球しなくてはならない。ましてや右や左へと精度よくコースを変えることは実に難しいことかは容易に想像できよう。

さらにボールコントロールを難しくするのがボールのもつ回転の影響であろう。まっすぐに返球しようとボールに対して垂直にラケットを当てたととしても、ボールの回転によってその反発の方向は変えられてし

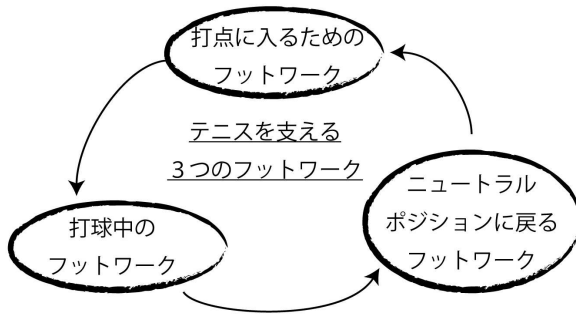


まう。ラケットがボールと衝突する際の角度だけではなくボールのもつ回転の方向や量も考慮しながら返球しなくては打球コースをコントロールすることは難しいと言える。

ラケットの角度を適切に保っていたとしてもボールに当てるだけといった弱いスイングではどうても相手選手の球威に押されてしまい、ボールコントロールは不可能だ。ここではしっかりとしたスイングで、相手ボールの回転に負けないようにむしろこちらから積極的にボール回転をコントロール出来るようにして打ちたい。そうなればこそボールコントロールは自分の意のままになるだろう。

### 3. フットワークについて

フットワークについて正しく語られる機会はあまりない。テニスに必要なフットワークには、打点に入るためのフットワーク、打球中のフットワーク、そしてニュートラルポジションへ戻るフットワークの3つがある。これらのフットワークを順番に繰り返し、プレー中は一瞬たりとも立ち止まることはない。

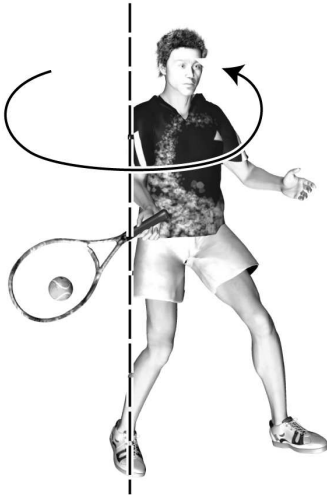


打点に入るためのフットワークには次のように分類できるだろう。

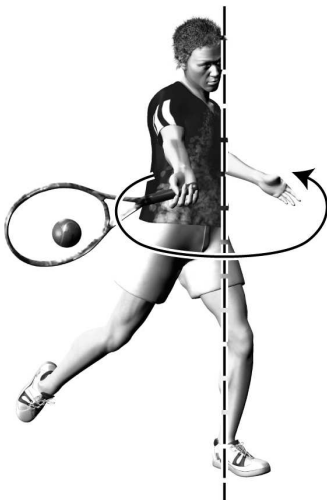
- 前進のフットワーク
- 右もしくは左横に動くフットワーク
- 後ろに下がるフットワーク

上記のフットワークの中にも移動距離によってバリエーションがいくつかある。例えば左右の足を交互に進行方向へ出しながら遠い距離を移動する時に用いるフットワーク（クロスステップ等）と、ごく近距離を打点の位置調整のために用いる左右の足をクロスすることなく送り出すようにするフットワーク（サイドステップ等）とがある。いずれのフットワークにも共通して言えることが打球の動作に入るまでには打球方向に対して上体を直角に向けることである。

一方、打球中のフットワークについては大きく2つあると考えてよいだろう。オープンスタンスの状態から一気に打球動作を行うフットワークと、ニュートラルスタンスの状態を経て打球動作を行うフットワークに分けられる（イラスト参照）。



オープンスタンスによる打球



ニュートラルスタンスによる打球

一般の方が学ぶ機会の多いニュートラルスタンスを使う打球法では前足が体の回転軸（軸足）になる。一方、選手たちが試合中に使う頻度の高いオープンスタンスからの打球法では後ろ足（右利きのフォアハンドであれば右足）が体の回転軸になる。いずれの場合にも設定した回転軸（軸足）に対しては、しっかりと体の回転運動を發揮しながらラケットをスイングすることになる。例外的にジャンプしながら打つフットワークもあるが、この場合回転軸は前足でも後ろ足でもなくちょうどその中間が仮想の軸となり得るであろう。

本テキストでは戦術の解説の中で実際にプロ選手がどのフットワークを使っているかについても説明を行っている。手順を覚えると同時に、状況に応じて使うべきフットワークがどう区別されているかについても学習してほしい。

## 4. 戦術を学ぶためのトレーニング

戦術を知っていることと実戦で使えることは別物だと言えよう。実戦で戦術を使いこなせるようになるにはある程度のトレーニングが必要だと考える。そのトレーニング法の一つとして、戦術ごとに決まったシナリオに沿ってコーチからの球出しを打球する反復練習、つまりドリルによるトレーニングを提案する。

ドリルによる反復練習は、戦術を構成する手順を体に覚えこませることだと考えてよい。とっさの状況に面した時に戦術について頭の中で思考するのではなく、習得した戦術に従って体が自然に動き出すようになることが目標である。

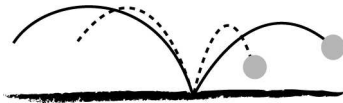
ここで紹介している戦術は実際に 2009 年グランドスラム大会においてロジャーフェデラーがポイントを取ったケースを集めたものである。いわば戦術の成功事例集と言っても過言でもない。であるからこそ、この戦術に従うことは確実に勝利へと導いてくれるとも言える。

戦略と言うストーリーも無く、ただやみくもに右に左にとボールのコースを変えるのは却って自らのミスを招くことになる。状況に応じて然るべき手段（球種や打球法、コース）を選ぶこと、そしてこれら手段からなる一連の手順を踏むことこそが戦術と言うべきだと考えるのです。

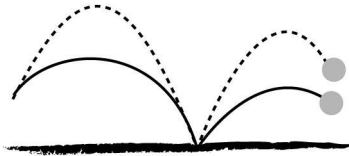
本書では戦術の紹介とあわせて、習得するための効果的なドリル紹介している。また練習者のレベルに応じてより効果的なトレーニングとなるようなヒントも併記している。このドリルを使い「練習のためのドリル」ではなく「試合に勝つためのドリル」として日々のトレーニングを行ってほしい。

## 5. 球出しについて

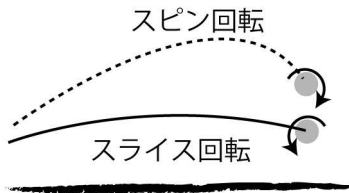
ここでは球出しについての基本的な事項についての説明を行う。



バウンドまでの距離が長いほどバウンド後も遠く飛ぶ



ボールを高く出せばバウンドして高く弾む



ボール回転による軌道の違い

ドリルの内容に応じて、球出しを行うコーチの立ち位置と練習者との距離について十分に考える必要がある。球出しの立ち位置とバウンド地点との距離が長ければ、バウンド後のボールはより遠くに飛ぶことになる。練習者の近くからの手出しによるボールはバウンド後に大きく伸びて飛ぶことは無い。一方ネットを挟んで遠い距離からボールが出された場合にはバウンド後にさらにボールは伸びて練習者へと向かってくるであろう。深いボールを出す場合や浅いボールを出す場合など深さをコントロールする際はこの球出しの立ち位置にも十分配慮して行う必要がある。

球出しの軌道の高さもバウンド後の高さを決める要因の一つとなる。これは練習者にとっては打点の高さに直接影響を及ぼす。高い打点で打つドリルでは球出しのボール軌道も高めに設定する必要があるだろう。反対に低い打点で打たせたい場合には極力ボール軌道が高くないように慎重にコントロールする必要がある。

球出しするボールの回転についても、ボール軌道の高低とバウンド高さに影響を及ぼす。そしてボールスピードについてもボール回転をコントロールすることで、そのバリエーションを与える事が出来る。スライス回転ではボールは空気による揚力を受けることから、ボールスピードが遅くても地面への落下スピードは上がり長く遠くに飛行することが出来る。反対にスピン回転ではボールは地面方向へ向かう力を受けることから、バウンド地点は短くなる反面、バウンド後のボールの伸びは大きくなる。そのためドリルの内容と一球ごとの意味を考えたいうえで球出しの球種を選ぶ必要が出てくる。

選手に対してのボールの打ち出す角度も重要になる。選手に対してストレートにボールを出すのかそれともクロスに（斜めに）出すのかによって、ラケットフェイス上で見たときの打球状態は大きく異なる。本テキストで紹介しているドリルでは、戦術によってはコーチ2人による球出しを推奨している。これは練習者に対するボールの進入角度と打球方向の関係において必要と考えたからである。2人での球出しが出来ない場合は、コーチの立ち位置を工夫したり、コーチ自身が必要に応じて立ち位置を移動したりと出来る限り実戦に近い状況を作してほしい。

本書において特に断りがない限り、球出しのボールはスピン回転が掛かっており、軌道は高くならずスピードのあるボールとする。

## 6. 戦術とドリル

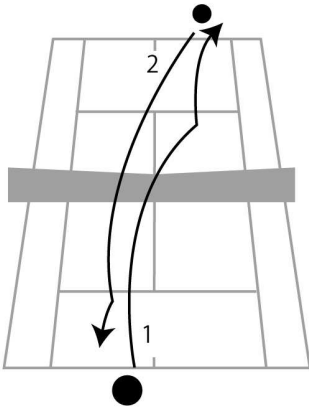
## 「戦術とドリル」の読み方

本章では具体的な戦術の解説と戦術を身につけるためのドリルについて説明を行っている。説明のためにコートイラストを使っているが手前側が攻撃側、向こうが攻撃される側になる。ボールの軌道は実線の矢印で示す。選手の位置を黒丸で示す。選手の移動するラインは破線の矢印で示す。ドリルでのコーチの立ち位置は★で示している。コーチからの球出しの軌道は長破線で示す。ボールの球種などについての詳細な情報は文中で詳しく説明している。

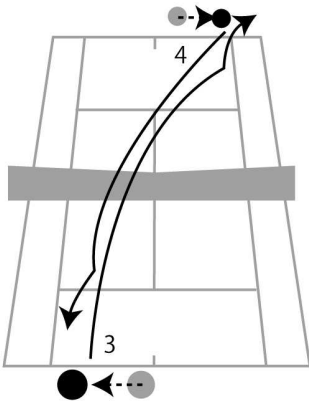


## 6.1. ストロークラリーからの戦術

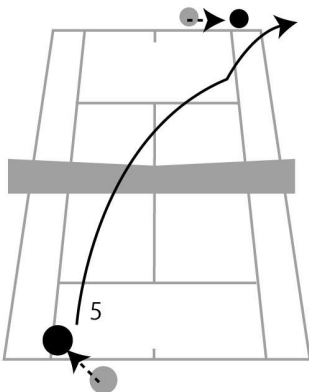
### 戦術：回り込み逆クロス、前進してのフォア逆クロス



1) 攻撃側が打ったサーブ (1) を相手選手はバックハンドストロークで返球 (2)。



2) ボールはバックハンド側に返ってきたが回り込んでオープンスタンスからのフォアハンドストロークで逆クロス方向へ深くそしてサイドラインを横切るように返球する (3)。これを相手選手はバックハンドストロークでクロス方向に返球。相手選手からのボールはやや浅くなりサービスライン内側でバウンドした。



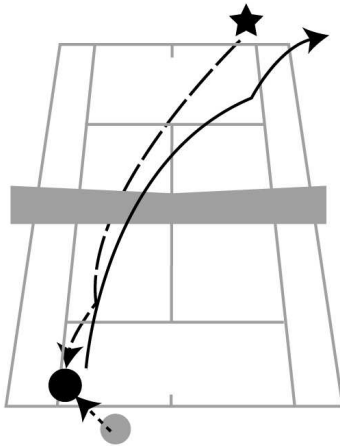
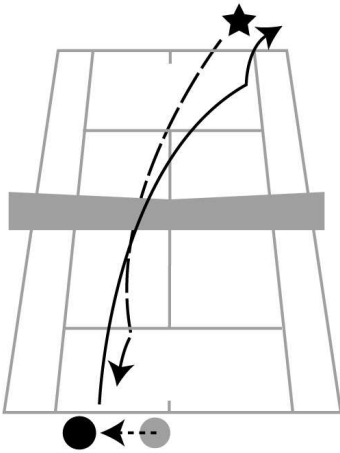
3) もう一度回り込みながら、かつコートの中に前進することでさらに角度を付けてサイドラインを横切るようにオープンスタンスからのフォアハンドストロークを打つ。相手選手はセンターに戻っていたところだが逆を突かれた形となり、ボールに反応することが出来なかった。

<必要なスキル>

回り込んでのフォアハンド、逆クロス

～ 戦術のためのドリル ～

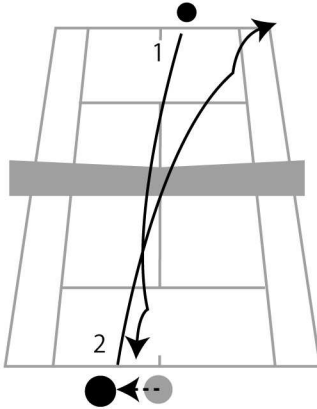
- 1) 練習者はコートセンターに構える。コーチはバックハンド側にボールを出す。これを回り込みながらオープンスタンスからのフォアハンドで逆クロスへ返球する。
- 2) 2球目はバックハンド側にやや浅くボールを出す。練習者は(1)と同様に回り込んで打つことになるが、ボールが浅くなっている分確実にコートの内側に入ってから打球すること。一球目よりもさらに角度を付けて逆クロスへと打てるよう練習する。



<ドリルのヒント>

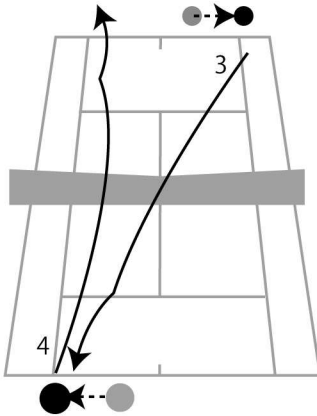
バックハンド側への球出しを続けながら、一球一球の浅い、深いに応じて練習者がコートの中に入るか入らないかの判断、そして打つコースの判断をさせるよう練習を行うと良いだろう。

## 戦術：回り込み逆クロス、回り込みダウンザライン



1) 相手選手からのボールがバックハンド側、センター寄りに打たれる(1)。これを回り込みながらオープンスタンスからのフォアハンドストロークで逆クロスに角度を付けたボールを打つ(2)。ボールはサイドラインを横切っていく。

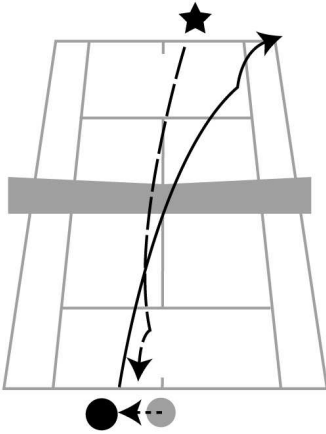
2) 相手選手はバックハンドでクロス方向に返球する(3)。攻撃側は回り込みのフォアハンドでダウンザラインに返球する(4)。相手選手はボールに追いつくことが出来なかった。



<必要なスキル>

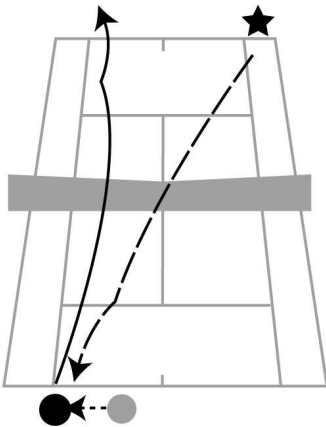
回り込んでのフォアハンドストロークでのコースの打ち分け

～ 戦術のためのドリル ～



1) 練習者はセンターで構える。コーチからの球出しのボールはバックハンド側にセンター寄りに出される。これを回り込んでのフォアハンドで逆クロス方向に、コーナーを狙って返球する

2) コーチはサイドライン延長線よりも外側からクロス方向にコーナーを狙ってボールを出す。練習者はこれを回り込んでのフォアハンドストロークでダウンザライン方向へ返球する。



<ドリルのヒント>

(1) (2) を交互に繰り返しても良いだろう。(2) の球出しは出来るだけ角度がついた方が良い。コーチ二人による球出しが出来ればなお良いだろう。