

ここからは私が特に力を入れている硬式テニスについて述べていきます。

まずなにをもって改善と言えるかという点です。テニスはポイントを取り合う競技なのですが、身体の使い方を変えても急にポイントが取れるようになるということではありません。より効率のよい身体の使い方をする事によって、テニスのプレー中に身体にかかる負担が少なく感じる、ボールが楽に打てる、球速があがる、スピンのほうがより多くかけられるようになる等、プレーの変化を求めていきます。その結果としてポイントが取れるようになるということです。

1 立ち方

まず動き出す上で重要な立ち方です。ここを蔑ろにしてしまうと、構えに移る時に効率的に移ることができなくなります。

- ・両足に同じ割合で体重をかける。

両足を肩幅くらいに開いたときに、臍がその中心にあるかどうかを確認してください。どちらかに寄ってしまうと、寄っている方とは反対側へ動き出しにくくなります。

- ・重心を意識して、背筋をのばす。

重心は臍の少し下(丹田)にあります。そして頭がそのまま上に引っ張られるように背筋伸ばしていきます。ここで注意したいのが背筋の伸ばし方です。猫背だから胸を張ることや、腰を反らすということではありません。それをしてしまうと胸椎、腰椎が背骨を湾曲する為に使われてしまい、身体の回転や姿勢の保持に力を使いにくくなってしまいます。

胸椎は基本的に体幹部の回旋(胸を回す動き)、腰椎は体幹の屈曲・伸展(おじき、腰を反る)が得意な関節なので、胸椎に関して言えば胸を張るといふのは不得意な動きで負担が多くかかります。この状態で運動をしてしまうと、更に負担が増し痛みが出る、怪我をするということになってしまいます。ですから上に伸びるという意識で背筋を伸ばします。

2 構え

次に構えですが、ボールを打つ為の準備としてとても重要な部分です。

- ・ラケットを身体を中心に持ってくる。

ラケットが身体の外側だとスイングが遅れてしまう方ができてしまうので、左右どちらも同じように対応できるように身体を中心にラケットを持ってきます。

- ・ラケットを利き手で持っている事を忘れる。

ラケットを利き手で持っている事を意識してしまうと、動き出しが利き手からできてしまいやすいのです。そのため、持っている事を意識しないようにします。

もしくは、利き手ではない方で持つように意識していきます。この事によって利き手側から動き出すという事が減っていきます。

- ・股関節、膝関節、足関節を軽く曲げておく

股関節、膝関節、足関節を軽く曲げておくと動き出しがスムーズになります。何故ならこの各関節は 20~30 度曲げた軽度屈曲の状態が一番緩んでいる状態になるからです。筋肉に力が入り関節を安定させようとしていると動くという事に対して不得意な状態になってしまいます。それで各関節を少しだけ曲げておくのです。これは関節の角度と筋肉の力の入り具合が関係してきます。 つづく…。