

## ジャンピングスマッシュの3つのメリット

### 1 スマッシュの種類

スマッシュについては大きく2種類あります。

「ジャンピングスマッシュ」と「そうでないスマッシュ」です。(大ざっぱですが)

「そうでないスマッシュ」は両足を床に着けたままスマッシュします。

「ジャンピングスマッシュ」は、空中でボールを打ちます。

下がり方は、サイドステップから両方のスマッシュを打つことができますし、体が正面を向いたまま下がつて「ジャンピングスマッシュ」をする場合もありますし、「そうでないスマッシュ」を打つ場合もあります。



今回はこのジャンピングスマッシュについて、そのメリットをお伝えします。

### 2 ジャンピングスマッシュの打ち方

「打ち方」



下がるのは状況に応じて、正面を向いて後ずさりでも良いですし、サイドステップで下がってもかまいません。右足が後ろにある状態で踏ん張って、その踏ん張りのまま右足に体重を乗せて、下がった勢いのまま後ろにジャンプをします。



空中でスマッシュをすると、自然と右足と左足は交差します。ひじは当然肩より上にきま  
す。交差した足は左足から着地します。腕は、回内（かいない）と言って、腕を外側に回  
転させるような動きになります。（後述します）

### 「足の動きのアップ」



右足に体重が乗って



空中でスマッシュを打つ



左足着地

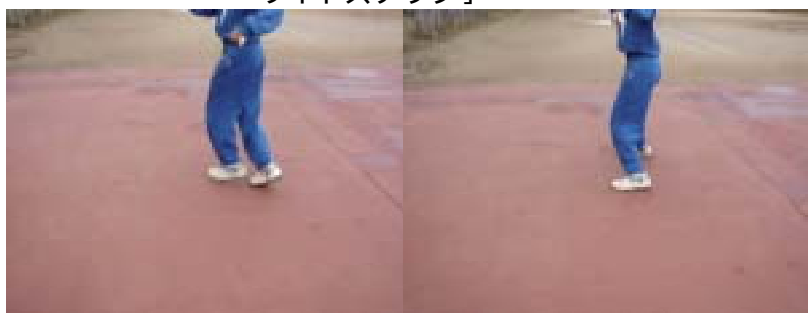


フィニッシュ

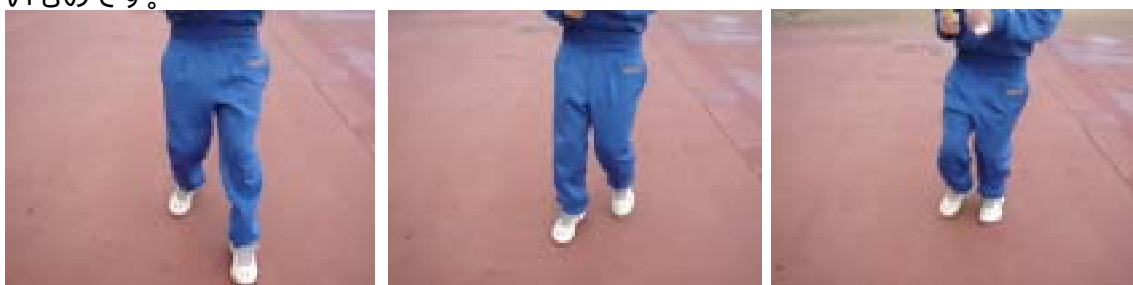
## 「下がり方は？」

### 「サイドステップ」

右の写真（2枚）は横を向く形でサイドステップして半身になって下がってスマッシュが教科書通りのスマッシュになります。



半身にならずにそのまま後ずさりするする下がり方もあります。（以下の3枚の写真）格好が悪いですし、ばたばたと下がる形になるので、ほとんどの人はそういう教え方はしないものです。



### 「ばたばたステップ」

半身になるスマッシュが良いのか、そうでなくばたばたと正面を向いたままのスマッシュでも良いのかを考えたいと思います。

サイドステップは必要なの？という疑問を今でも思っています。一般男子や女子の社会人のトップ選手を見ると、ずいぶん深いところまでスマッシュを追っています。特に男子はベースライン近くのボールまで追っている姿をみます。それにはサイドステップが必要です。そのスマッシュの追う力がこのレベルの前衛にはあるので、結果として、シュートの打ち合いと前衛の駆け引きが始まるのです。

では中学生にレベルを合わせて考えてみたらどうでしょうか？どこまで追うことが中学生には良いのでしょうか？ベースラインまで追う前衛が良いのでしょうか？ミスの確率がどこで高くなるのでしょうか？

男女差がスマッシュには一番現れるプレーだと思うのですが、男女でその差はどのくらいあるのでしょうか？

### 「下がる限界点？を超えているスマッシュ」

中学女子はサービスラインに後ろ足がかかるくらいが確率よくスマッシュを行える限界ではないかと思います。もちろんその後ろからでもスマッシュができますが、ミスの確率が高くなるだけではなく、どうしても威力が落ちてフォローされやすくなります。男子は肩が強い分、もう1, 2歩後ろでも十分な気がします。



そこで、実際にスマッシュをしているのを見てみるとわかるのですが、前衛の縦の守りの位置（ネットについている状態）からスマッシュをする場合、その位置に来るのに3歩くらいでジャンプすると、その位置のスマッシュになります。後ろに下がり気味でスマッシュを打つ場合もジャンプしないで止まって打った場合、サービスラインに後ろ足がかかるくらいが成功確率からいうと限界ではないかと思います。

こう考えると、スマッシュの時に下がるのは以外と短い歩数なのがわかります。その短い歩数をサイドステップと後ろ下がりをしてみると、どちらが早いかというとサイドステップしない方が早く下がるのがわかります。

それに正面を向いていることが、良い面もたくさんあります。前衛が守る場合の正面ボレーは当然、正面を向いて、硬式のように横を向いたりしてボレーをしないわけですが、あれが、あの短い距離のアタックを止めることができるソフトテニスの硬式テニスにはない飛び抜けた技術だと思います。いったん半身になってボレーをする硬式ではあのような素早い反応はできません。

スマッシュは余裕があるからと思われるかもしれませんが、余裕がある場合も余裕が無い場合もあります。その都度考えて体を半身にしたりしなかったりするよりも、最初から半身にしないで、3歩くらい下がる方が、「ぶれ」がなくて良いのではないかと思います。



確かに格好は悪いのですが、人間はそもそも半身になるのはボールなどを遠くに投げたい、強く何かを振りたいというときにします。スマッシュはホームランを打つためのものではありません。相手コートに納めないとはいけません。そうすると力のある程度セーブ（抑える）する必要もあります。ただ、正面を向いたまま、本当にスマッシュするとよほどの背筋力がないかぎり力の無いスマッシュになります。そこである程度は半身にする必要があるのですが、正面を向いていても自動的に半身になって、力もセーブできる方法があります。それを解決できるのがジャンピングスマッシュです。

### 3 ジャンピングスマッシュの3つのメリット

- その1 入りやすいスマッシュ
- その2 広い範囲をカバーできる。
- その3 回内が自然と覚えられる。

#### その1 入りやすいスマッシュ

2007/12/5 メルマガ **左足着地のサーブ編** その理論は詳しく説明しましたが、下半身と上半身の動きに時間差があると入りやすくミスしにくい結果になります。上半身のひねりは強いボールを打つためのものですが、ジャンピングスマッシュの場合

は、打つ瞬間に空中に体がありますので、その分、力が抜けてバランスがよくなります。それと回内を自然と使うことになるので（使わないとジャンピングスマッシュはボールが入らない）ので、この回内の動きが技術的に自然と入りやすいスマッシュを生み出してくれます。

## その2 広い範囲をカバーできる。

ジャンピングスマッシュをしなくても届くボールでもあえてジャンピングスマッシュした方が入るようになるということがあります。それは上で述べたような理由からですが、実際にジャンプしないと届かないボールを打つ場合、その分、打てる範囲が広がることとなります。

広がることによって、触らないで良いボールまで触ってしまうデメリットもあります。



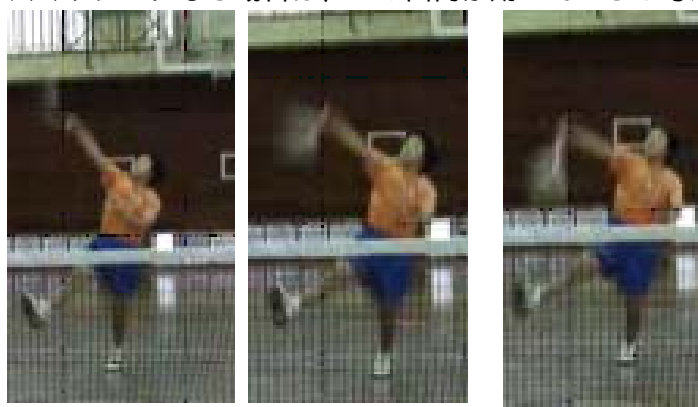
## その3 回内が自然と覚えられる。

エンサイクロペディア ソフトテニス

(<http://opus111-web.hp.infoseek.co.jp/soft-tennis/encyclopedia/ka/kainai.htm>)

よると「回内」というのは、「オーヴァーヘッドストロークを語るうえで、絶対かかせない言葉」で「言葉にすると、前腕を外側に捻る動作」だそうです。本来、薄いグリップ（コンチネンタルとかイースタンなどのグリップ）で面を正面に向けるときに腕を外側に向けるときに行う動作のことを回内というのですが、ジャンピングスマッシュをすると自然とこの動きが見られるようになります。

回内の動きはなかなか覚えられるものではないのですが、ウエスタングリップ（厚いグリップ）をしていても回内は出てきます。厚いグリップの人は、リバースサーブみたいなスマッシュになる場合は、この回内が効いていると考えられます。



「回内の動き」

ジャンピングスマッシュは、やってみるとそんなに難しくなく、やると入りやすく、そして、知らずに回内まで覚えられる一石三鳥の技術なのです。

発行元

中学生ソフトテニス顧問の HP

管理者 OYA

oyahisa@aol.com fax 020-4622-8739

NEW ADDRESS <http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>