

PLAY BETTER DOUBLES WITHOUT HITTING A BALL

<ボールを打たずにダブルス上達を>

コリン・コスグロフ

ジューディス・デヴィット・ソウ・ヴォグト

ダブルスが上手いプレーヤーは、コート上で常に動いていることの大切さを知っています。殆どのプレーヤーは、自分が狙われたときにどうすればよいかを知っています。この記事では、自分がボールを打たないときに、どのようにして、どこに、なぜ動くのかという「ボールを打たないときの動き方」について紹介して参ります。

ダブルスの基本ポジションは3つです。2人ともネットにいるか、2人ともベースラインにいるか、1人がネットで1人がベースラインにいるかですが、一般的には、2人ともネットにいるポジションが最良です。

新しい用語を使って表現すると、ネットプレーヤーが通常のポジションよりも3歩下がって「ノンボールサイド・プレーヤー」となり、もう一人が「ボールサイド・プレーヤー」となってパートナーよりもネットに近いポジションを取ります。どちらがどのポジションを取るかは、相手コートのどこにボールがあるかによって決まります。「ボールサイド」とは、自分の正面の相手コートにボールを見るポジションです。正面でなく、対角側にボールを見るポジションを「ノンボールサイド」と呼びます。そして、パートナーよりも3歩ほど下がります。プレー中に絶えず変化するこの2つのポジショニングが、今回の記事のポイントとなります。

プロはよく「ネットを獲れ！」という表現を用います。良いアドバイスです。攻撃的な気持ちを持ちつつ、どのようにしてネットに詰め、また、離れたらよいかについて、少しずつ説明していきたいと思います。

いかに気楽で攻撃的に考えるかについて教えることに加えて、いかにして相手に確率の低いショットを打たせるような防御のポジションを取るかについて紹介したいと思います。適切な防御のポジションが取れていれば、どこからボールが来て、それをどこに打つのかの判断ができるようになり、そのことがさらに堅固な防御や、より多くのポイントにつながります。

原則と指標

このシステムの原則は、他のスポーツを参考にしています。

1. (野球) ボールに合わせるのではなく、自分がボールを動かす。
2. (バスケットボール) ボールに正対したり外したりという練習。
3. (サッカー) オープンスペースの使い方。
4. (フットボール) ボールのコースにあわせて動く。

テニスを含めてどんなスポーツでも、攻撃や防御のための戦術はありますし、あなた自身が他のスポーツで経験したことが役に立つかもしれません。

以下に述べる指標が、ボールを打たなくてもダブルスが上達する鍵となるでしょう。

- ・ポイント中にカバーすべきエリアに移動する。

相手の打球に対応できる防御のポジションが取れていれば、相手の攻撃的なショットを返球できる可能性が高くなり、良いポジションを取ってれば、相手が狙う場所が狭くなり、相手にリスクを負わせることとなります。

- ・ダブルスの上手いチームは、常に前後左右に動いています。

- ・次にボールを打とうとする相手に正対すること。

足も腰も肩もその相手に向いていることです。普通この相手はネットに近い方にいる「ボール・サイドプレーヤー」です。よく見うけられるのは、身体全体を相手に正対させずに顔だけを向けている状態です。サービスリターンの時は、サーバーに向いて構えますよね。

- ・打球の角度に注意しましょう。

ボールを打ったら、そのコースに向かって動きます。他のプレーヤーも、その打球の方向に動くべきです。

- ・ボールを打っていない3人は、「オフボール」の動きをします。

「オフボール」とは、ボールを打たない人が「ネットに向かって」動くか、「ネットから離れる」動きをすることです。

【パターン1: クロスコート・サービスリターン】

- サーバー(S)

動き： サービスラインのT付近に前進する

- レシーバー(R)

ポジション： サーバーに正対します。（お臍、足、両肩をサーバーに向ける）

役割： ネットプレーヤーにとられないようにクロスコートにリターンします。

動き： クロスコートに返球したら、ボールを追ってサービスライン方向に移動します。

- レシーバーのパートナー(RP)

ポジション： サービスライン上でTの近くにサーバーのパートナー(SP)に正対して構える。

役割： SPの動きに注意して、レシーブがSPの方に行ったら、T付近に打たれたボールをゴールキーパーのようにブロックして返球する。

動き： リターンがSPにポーチやボレーをされずにクロスコートに返ったら、ネット方向に動いて「ボールサイド・ポジション」をとる。

- サーバーのパートナー(SP)

ポジション： ネットとサービスラインの間で、ネットから約1/3のところ構えます。

サーブが目の前のコートに入るので、「ボールサイド」となります。

役割： できるならば、リターンをボレーやスマッシュやポーチをします。

動き： レシーブに手が出せなかったら、「オフボール」の動きに入ります。SPは、新たに

「ボールサイド・プレーヤー」となったRPに正対しつつ、打球のコースに並行してスライドステップでサービスラインのT付近に移動して「ノンボールサイド・ポジション」をとります。視線はRPに向けます。（*ボールを追いかけてサーバーの方を見ないこと）

〔注意すること〕

「ネットに向かう」： レシーブがSPに捕まらずにクロスコートに戻ったら、RもRPも打球を追ってネットに詰めてゆきます。RPは「ボールサイド」なので、パートナーよりもネットに近く構えます。

「ネットから離れる」： レシーブがサーバの方に戻ったら、SPは打球のコースと並行するようにネットから離れてRPに正対します。レシーブの打球を目で追わないで、RPの動きを見えています。

サーバーとレシーバーがクロスで打ち合う時、RPもSPも「ノンボールサイド」のポジションに移動します。（一方がボールサイドで前に詰める時、もう一方は斜め後ろにノンボールサイドに下がるようになります。）

《注意》 ダブルスチームは、ボールサイドの動きの原則を守りながら、お互いに横に動きます。ボールサイドとノンボールサイドのポジションは、打球がアレーに入るか、T方向に行くかなどの状況によって変化します。アレーにワイドな打球が入ったら、2人ともその方向に移動します。

【パターン2: ロブリターン】<SPの頭上をダウンザラインに抜く>

○サーバー(S)

動き： サービスラインのT付近に向かって約3歩詰めて（レシーブのタイミングに合わせて）スプリットステップをして、レシーブに備えます。

○レシーバー(R)

ポジション： サーバーに正対します。（お臍、足、両肩をサーバーに向ける）

役割： SPの頭上をロブで抜きます。

動き： ロブが抜けたら、ネットに詰めます。（ボールサイド）

○レシーバーのパートナー(RP)

ポジション： サービスライン上でTから約1歩離れたところにサーバーのパートナー(SP)に正対して構えます。

役割： SPの動きに注意して、SPの頭上にロブが上がったら、ゴールキーパーとなって、T付近を守ります。

動き： ノンボールサイドのポジションを維持してT付近にとどまります。Rが自分のサイドのコートにダウンザラインのロブを打ったので、Rがボールサイド、RPはノンボールサイドとなります。

○サーバーのパートナー(SP)

ポジション： ボールサイドでネットとサービスラインの間で、ネットから約1/3のところに構えます。

役割： ロブを見て「任せろ！」もしくは「頼む！」と声をかけ、ボレーやスマッシュを打

ちます。

動き：レシーブに手が出せなかったら、ネットから離れます。ロブが左肩の上を抜けたら、SPはRに正対しながらスライドステップで斜め後ろに移動し、T付近のノンボールサイド・ポジションに入ります。

SPはSが打つタイミングまで動き、視線はボールサイドポジションでネットに出てくるRに向けます。決してパートナーのSのロブの処理の方を見てはいけません。

《注意》 SPの右肩の上をロブが抜けた場合は、SPはRPに正対しながら、Sが打つタイミングまで後ろにさがります。RPはボールサイドのポジションを取ることになります。Rは、サービスラインのT付近に移動してノンボールサイドのプレーヤーとなります。

【パターン3: クロスコートのサービスリターンをポーチ】

○サーバー(S)

動き： サービスラインのT付近に向かって前進します。

○レシーバー(R)

ポジション： サーバーに正対します。（お臍、足、両肩をサーバーに向ける）

役割： ネットプレーヤーに取られないように、クロスコートに返球します。

動き： リターンを打ったら、ネットに詰めます。

○レシーバーのパートナー(RP)

ポジション： サービスライン上でTから約1歩離れたところにサーバーのパートナー(SP)に正対して構えます。

役割： SPの動きに注意します。レシーブの打球がSPの方に飛んでいったら、ゴールキーパーのようにT付近を守ります。SPのボレーの傾向を予測します。

動き： ボールと共に移動し、Tを守ります。もし、RPがまっすぐ返球したら、RPのポジションはボールサイドポジションになります。

○サーバーのパートナー(SP)

ポジション： ボールサイドでネットとサービスラインの間で、ネットから約1/3のところに構えます。

役割： リターンのボールをできるならばボレーやスマッシュやポーチを試みます。サーブされたボールの方向に身体を寄せ、T付近にサーブが入ったらポーチのチャンスと考えましょう。

動き： サーブがバウンドするタイミングでスプリットステップをして、クロスコートのリターンに対して、斜め前に動きます。近い方のプレーヤー(RP)にポーチの打球がいったら、SP（ポーチャー）はその方向に動き続けてボールサイドポジションに入ります。

《注意》 もし、SPがポーチをしたボールがRに飛んでいったら、SPはRに対して正対して、斜め後ろにサービスラインのT付近に移動して、ノンボールサイドポジションを取るようになります。SPのパートナーであるSはポジションを入れ替えて、SPよりもネットに近づいたボールサイドポジションを取ります。

多くの人が運動のためにテニスをしているといますが、ダブルスをしていて動くのはボールを受けるときだけです。「動きたいんだけど、どこに動いたら良いかわからないんです。この、前後にボールサイドとノンボールサイドでのポジションチェンジをするという、絶えず動いているシステムは、プレーヤーにどこに何時動いたら良いのかを示してくれます。ボールを打つときにより積極的になるでしょうし、ボールを打っていないときも動きが出てくるでしょう。こうすれば、ボールを打たなくても、ダブルスのレベルアップになるのです。

【翻訳・監修】鈴木真一: アト・イン桜テニススクール代表(千葉県柏市) / PTRインターナショナル・マスターズ プロフェッショナル(2008) / PTRインターナショナル・クリニック(アダルト・ジュニア・パフォーマンス) / PTRテスター委員会国際委員 / PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤ- (2001) / JPTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤ- (1986)