

## PLAYING THE MIDDLE GAME

Dr. Allen Fox

最近、強烈なストロークをする才能のあるジュニア選手と、大人の選手との試合を観戦する機会がありました。ジュニア選手は遥かにうまくボールを打っていたのですが、勝てませんでした。不思議でした。どう見ても、ジュニアの楽勝に見えたからです。一体どうしてなのでしょう。内容を良く見てみると、こんな事が分かりました。ジュニアは目の覚めるようなショットを打っていたのですが、**MIDDLE GAME** ができなかったのです。これができなければ、一見格好良く、上手な選手と競り合いこそすれ、勝つことはできないのです。

では、**MIDDLE GAME** とはどのようなものなのでしょう。これは、安定したショットを基盤とすることを意味し、勝ち上がる選手は、これを中心としたゲームの組み立てをしているのです。フットボールでいえば、ブロックやタックルが基本であるように、テニスでは、どんなショットも9割の確率で確実に処理することができる事が勝つための基本です。そういった基盤が**あってこそ**、ぎりぎりのショットを打ったり、意表をついたショットを打つことができるのです。勝つてゆく選手は、例えていえば、中国の「水責め」のように、この**MIDDLE GAME** を使うのです。ひたひたと少しずつ水かさが増えてくることからくるような、絶え間ないプレッシャーを相手に与えるのです。**MIDDLE GAME** なしでは、プレーヤーは、低い確率の、難しい、のるかそるかのショットに頼らねばならず、結局は努力の甲斐無く勝つことはできないわけです。ポーカーで言えば、インサイドストレート狙い（麻雀での嵌張待ち、辺張待ち）のようなもので、勝てる確率が低い手になるわけです。それに対して、勝てるプレーヤーは**MIDDLE GAME SHOT** を駆使して殆どのポイントを稼ぎます。リスクなショットや、トリッキーなショットは、相手のバランスを崩すために、あまり重要でないポイントで使ったり、あるいは、絶対にポイントにつなげられる状況でしか使いません。

ベースラインプレーでの**MIDDLE GAME SHOT** は、一般的にクロスコートです。特にバックハンド側ではそうです。ベースラインプレーが得意な選手は、バックハンドでいくらでも打ち続けることができ、相手を深く追い込んだり、コートの外に引っ張り出したりするのです。そして、相手の返球が短くなったところでダウンザラインに攻めたり、相手が苦し紛れにダウンザラインに打って失敗するか、入ったとしても更なる攻撃のスペースを与えてくれるような状況を作るのです。いずれにせよ、相手と対峙して勝つためには、しっかりとした、そして自

信を持って打ち続けられるクロスコートを身につけることが鍵となるのです。相手に優る MIDDLE GAME ができることで、あなたはゲームの大部分を支配することができ、相手に確率の低い無理なショットを打たせることになるのです。

アガシの全盛期の MIDDLE GAME には、素晴らしいものがありました。確かに、彼はキラ一・フォアハンドの持ち主であり、一発屋でもあったわけですが、多くの試合を、相手よりもうまくバックハンドを打つという単純なことで勝ってきたのです。クロスコートに3〜4球打ち続けて、相手をダブルスアレーまで追い出すのです。こうなると相手にできることは限られており、しかも、相手は何をやってもうまくいかなかったのです。彼のコートは、ロシア大陸のように広く開いており、ちょっとしたミスショットや短い返球がアガシの餌食となってしまったのです。また、アガシのバックハンドに打ち返し続けたとしても、更にコート外に追い出されてしまうことになったのです。そこからダウンザラインに打ってポイントを取ることは、日食の頻度くらいの確率でしかなかったのです。どうやってもアガシに有利な状況になるのです。アガシは、正しい判断ができたときはこのパターンを幾度となく繰り返し、数多くの勝利を手中に収めたのです。

では、どうやったらしっかりと MIDDLE GAME を身につけることができるのでしょうか。まず、それを身につけることがプレーヤーとしての成功には不可欠のものだということを認識し、そのための努力を惜しまない決心をすることです。(殆どの場合、このことを認識せず、ただ闇雲に走り回って打ちまくっているだけなのです。精神的にはこの方が簡単ですが、このやり方は、テニスのゲームのやり方をよく知らない相手に対してのみ有効です。)次に、MIDDLE GAME を身につけるためには、明確な意志を持ち、計画的な、徹底した練習が求められます。安心して使えるストロークというものは、適切な反復練習により、身体に覚え込ませた技術によって生み出されるのです。心身共に消耗する練習となります。リラックスした状態で早くポジションに入り、身体の回転と、前方への体重移動によってラケットヘッドスピードを上げるようにするのです。そして、これらの動作が習慣となるまで、適切な技術からずれた点を修正しつつ、しっかりと集中した練習をする必要があるのです。これは、困難な課程であり、我慢を求められます。ボールをただ打ちまくることよりも楽しくはありませんが、長い目で見れば、それだけの努力をする価値があることなのです。

この考え方は、初心の段階から心がけるべき事です。テニスプレーヤーになるための、最初の難関なのです。この段階では、ボールを強く打つことを急がないことです。正しい技術を身につけることが先決です。そのためには、無理をしないでコートに入るように打ち続けることが大切なのです。正しい技術が身に付けば、パワーは徐々に付いてくるものです。

MIDDLE GAME の考え方は、サーブにも当てはまります。サーブでは、安定して効果的なセカンドサーブを持つことなのです。このサーブがなければ、あなたは絶えず危険にさらされることになるのです。セカンドサーブは肉やポテトで、ファーストサーブはソースのようなものです。また、2003年の全米オープンの決勝戦で、アンディ・ロディックが4本のものすごいスピードのノータッチエースを決めたことは、多くの人々を魅了しました。こんなものを見せつけられたアマチュアにとっては、セカンドサーブを安定させることよりも、早いファーストサーブを打つことに気がいってしまうものなのです。でも、ロディックがあんなサーブを打てるのは、絶対に失敗しないセカンドサーブを打てる自信があるからなのです。セカンドサーブが不安定なのであれば、無理をしてダブルフォルトをしたり、相手に打ち込まれやすいただ入れるだけのセカンドサーブを打つよりは、ファーストサーブのパワーを犠牲にしても、とにかくファーストサーブを入れるようにすべきです。

確実なセカンドサーブを打つためには、スピンをかけることが必要となります。スピンをかけることで、ボールに多くのエネルギーを蓄えることができ、なおかつ、ゆっくりと飛び、ネットにかからない高いところを越える、安全で効果的なサーブが打てるのです。一生懸命、頻繁にスピンスーブを練習し、その微妙な感触を手や手首に覚え込ませるようにしなければなりません。ボールを思い切り打ち抜くのではなく、ラケットをうまく捌いてサーブをコントロールすることは、最初は難しいことです。手をどう動かして良いか分からず、ボールはあちこちに飛んでいってコートに入りません。しかし、丹念に練習を続けることで、スピンをかけるための手の動きが分かるようになり、サーブは安定するのです。そうなれば、フラットで強く打つファーストサーブの練習は、遥かに簡単に感じられます。

ただすごいショットを打つだけではテニスの試合には勝てないことがわかっています。如何に相手に絶え間ないプレッシャーを与え続け、良い状況が整った時だけ、何本か素晴らしいショットを打つことが勝利につながるのです。特に、レクリエーションレベルでは、相手より

もミスが少ない方が勝利を手中に収めるのです。そして、そのためにはしっかりとした **MIDDLE GAME** を身につけていなければならないのです。

【著者略歴】 Allen Fox 博士：“The Winner’s Mind-スポーツやビジネスで成功する秘訣”(Racquet Tech Publishing; USRSA 出版部、PTR プロショップで購入可能。\$17)の著者。UCLA では物理学で B.A.を、心理学で Ph.D.を修める。テニスでは、全米4位にランクされ、ウィンブルドンでベスト8の実績を持つ。ペパーダイン大学のコーチを永年務め、優れた選手を輩出してきている傍ら、実業家としても活躍している。

【翻訳・監修】 鈴木真一：千葉県柏市 アド・イン桜テニススクール代表 // PTR インターナショナル・クリニック / PTR インターナショナル・テスター / PTR テスター委員会委員 // 1986年 JPTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー / 2001年 PTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー 受賞