

Balance

PART 1

バランス指導のスペシャリスト、
マーティ・スミスのテニスレッスン[前編]

「バランスとは何か？」

その質問に答えよう



Marty Smith

指導◎マーティ・スミス インタビュー◎ポール・ファイン
写真◎Getty Images、キルステン・ナビン

オーストラリア生まれでトップジュニアとして活躍、
カレッジプレーヤーを経て、現在は全米1位とされる
アスレチッククラブのテニスディレクターを務める
マーティ・スミス(現在52歳)。

彼はテニス指導において非常に重要なのが「バランス」だと言っているが、
そのスミスに対し、同じくテニスコーチで、
ジャーナリストでもあるポール・ファインが「バランスとは何か？」と質問を投げて、
深く掘り下げていった。ロングインタビュー前編。



フォアボレーの正しいラケット位置と
バランスを指導するマーティ

普通、コーチやティーチングプ
ロが「どのようにエリート選
手は生まれるのか」という話題をす
ると、多くがストロークや戦術の話
になります。そのときボディバラン
スに注目することはほとんどなく、
その重要性に見合っただけの評価をす

ンファレンス優勝者で、プレーヤー
であり、ニューヨーク・アスレチッ
ククラブで26年間、テニス部門の理
事を務めています。
スミスがいま取り組んでいる内容
は、非常に理に適っています。この
100年でテニスのショットは、プ

ロから一般プレーヤー
まですべてのレベル
においてパワーアップし
ており、より速く動く
ことがこれまでにない
ほど重要視されていま
す。

実際、俊足とされた
ビヨン・ボルグは、テ
ニスの試合は短いス
プリングを1000本走
るようなもの」と表
現したことがあるくら
いです。ツアーの試合
は、シャトルラン(素
早い方向転換を繰り返
すダッシュ)を1000本くらいして
いるようなものです。オールタイム
レジェンドであるロジャー・フェデ
ラー、ラファエル・ナダル、ノバク
・ジョコビッチ、シユテフィ・グラフ、
ジュステヌ・エナンなどは、い
ばかりのスピード、素晴らしいアジ
リティ(敏捷性)と、並外れたバラ
ンスを備えているのは偶然ではない
はずです。

その中でもフェデラーは、これら
のアスリートの特質を新たなレベル
に引き上げています。コート上を流
れるように動き、さらに飛んでいる
と言えるほど、芸術的 な印象をつ
くり上げたのです。

実際、このスミスの、マエスト
ロ、が35歳で8度目のウィンブルド
ン・タイトルを獲得したとき、元

チャンピオンのジョン・マッケン
ローは「フェデラーは私が見てきた
中でもっとも美しい選手。彼の動き
はもっとも美しく、華々しい。私は
彼をテニス界のバリシニコフ(ロシア
出身の世界的バレエダンサー)と
呼ぶことにしよう」と表現しました。
フェデラーの「バレエのような」バ
ランスのとれた動きは、いつでも力
みのないショットの枠組みを提供し
ています。

ここで紹介した選手、それ以外
のスター選手の秘密は、スミスが
2017年に書いた指導書「アブソ
ルット・テニス(Absolute Tennis
/テニスでプレーする最高かつ次世
代の方法」(New Chapter Press
出版)の中で分析されています。総
頁数319ページという辞書的な
大きな本には、あらゆる手段が講
じられています。もしかしたら、そ
れはスミスがバランスについて深く
扱ったものの中でもっとも価値のあ
る宝物かもしれません。

52歳のオーストラリア生まれであ
るスミスに対するインタビューは、
テニスのバランスを非常にわかりや
すく説明するとともに、包括的な内
容となっています。選手やコーチは
そこから、なぜ素晴らしいバランス
がテニスの成功に欠かせないのかを
学ぶことができるはずです。

——なぜあなたは著書「アブソルー
ト・テニス」(究極のテニス)の中で、
第一章を割いて、しかもわざわざ
第一章でバランスについて書いたの
ですか？その重要性をより強調し
ようとしたのでしょうか？

スミス 私はこの本を論理的に進行
する形にしたかったのです。テニス

のパワー、正確さ、継続性は失われ
てしまいます。
私をいつも困惑させるのは、特に
ボールも人も動くようなバスケット
ボール、サッカーのようなアスレ
チックなスポーツでは、バランスを
強調するのに、多くのスキルが組み
合わさり、運動量が多く、展開の早
いテニスのようなスポーツでバラ
ンスが軽視されがちな点です。

テニスは、適度なスピードでス
イングをしても、ラケットフェースの
角度がわずかに2度スレただけでオ
フショットになってしまう。非常
に繊細な競技で、バランスは自分の



はともアスレチックなスポーツな
ので、「バランス」「キネティック
チェーン(運動連鎖)」「動き」を扱っ
た章からスタートするのが理に適っ
ていると感じました。
私はテニスのトッププレーヤーを
生み出す方法では、ヨーロッパの哲
学、考え方を支持しています。つま
り、ジュニアの選手はクロストレー
ニング(筋力、持久力、瞬発力など
が偏らないように複数のトレーニン
グや運動を組み合わせる方法)を行
い、小さい頃に様々なスポーツを経
験することでバランスや動きを最初
に学び、その後、10代に入ってから
何時間もかけてコート上でボールを

打つという順序です。
私の本は構造上、運動の原則から
スタートして、次にストローク、戦
術に進み、最後に心理学となります。
体をどのように動かす(動かせる)
のかを理解せずに、ストロークで自
分のポテンシャルを最大限に発揮す
ることはできません。下手なスト
ロークでは戦術的なオプションは限
られてしまい、柔軟な動き、ストロ
ークへの自信、戦術的な知識がなけ
れば、選手は集中してよいアイディア
が浮かぶよりもイライラが募ってし
まいます。私のゴールは、読者のス
キルを短時間で向上させるために、
テニスは順序立てて学ぶべきものだ

と理解させ、テニスをより楽しんで
もらうことなのです。

**異例な「テニス指導書」の
第一章が「バランス」で始まる**

エデラーの「バレエのような」バランス
のとれた動き

私の師であるファン・ホーンは、絵
画を例に私に教えてくれたのです。
ストロークが「絵」ならば、バラ
ンスは「枠組み」。バランスはストロ
ークの安定感と構造を高めてくれるも
のであると教えてくれました。バラ
ンスが悪いと、必然的にストローク

精度のレベルに大きな影響を与える
要素なのです。だからこそ私は本
中で論理的な進行を求め、第一章を
「バランス」にすることで、あまり
注目されていなかったポイントへの
認識と評価を高めることができると
考えました。



セレナはバランスのとれたショットを打つために、肩を水平に保ち、様々な方法で足の位置を調整している

スミス よいバランスの選手は柔軟な身体を持っています。緩んでおり、俊敏で、動きが非常にスムーズです。パンサーのようにリラックスした姿勢で地面を低く這うように動きまわります。キリンのように地面から高くピンと伸びた、硬い姿勢を保っているのは正反対です。

——バランスを保つには、どのように体を動かせばよいのですか? ——
トップ選手が激しいラリーと動きの中で、動きながらもバランスを保っているのは本当に信じられないほどのすごいことなのです。そこが彼らが世界でもっとも偉大なアスリートと称えられる所以でしょう。

テニスの動きでたとえなら、ワイドへの難しいボールに対してダッシュして、上半身を進行方向へ傾け、バランスがとれるように両腕、両足を使います。コート上で(急激に)止まり、ボールを打ち、その後素早くリカバリします。



ワウリンカの片手打ちバックハンド。右腕を前方に振るとき、左腕は後方に振られ、体重のかけを分散させて安定感を高めている

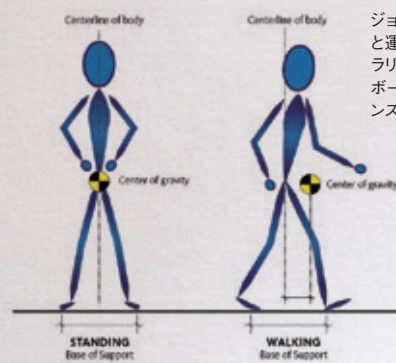
トップ選手は動きながらも平衡を保つために、両手両足をどのように使えばいいのか、よくわかっています。バランスをとるときは両足の最適なポジションは、ボールの高さに大きくかわってきます。ボールが低ければ低いほど、スタンスは大きく広げるべきです。スタンスを広げると自分の重心は下がります。支持面は広く、強くなります。頭上のボールを打つときは、まったく逆の動きになり、支持面は狭くなります。低いボールに対応するためには膝を曲げることも重要です。もし膝を曲げずに腰を折ってしまうと、身体の重心は両足の前になつてしまい、身体が前に傾いてつまづいてしまう格好になります。



フェデラーのサーブ。両腕は上下に連動し、身体のバランスを保っている

人間の身体で重心はへそ辺り、支持面はスタンスです。それゆえにバランスが保たれるのは、へそがスタンスの中心上に来たときです。ただし、へそよりも頭のほうが目立って見えやすいため、そして頭は通常、重心の上に位置するものなので、コーチたちが指導のときにわかりやすくするために「へそ」ではなく「頭」という言葉を使います。よいバランスを保つために、「顔を上げて」とか「頭が両足の間にくるように意識しなさい」といった言い方をするのはないでしょう。

このように人間は4つのレバー、つまり2本の足と2本の腕を使って固定された重い胴体を安定させるのです。俊敏な選手はよいバランスを確立するために、4つのレバーを操作する方法をよくわかっています。



ジョコビッチの柔軟性と運動能力は、激しいラリー中の難しいワイドボールにおいてもバランスを保つのに役立つ



「バランスは人生の重要なカギ」(ジョコビッチ)

Q バランスとは何ですか?

A 身体の重心(へそ辺り)がスタンスの中心上にあるときにバランスは保たれます。



Marty Smith

——「ずばり、バランスとは何ですか?」
スミス 科学的な側面から答えるなら、バランスが保たれるのは重心が支持面(Base of Support、図参照)の中心と一直線に並んだときです。

人間の身体で重心はへそ辺り、支持面はスタンスです。それゆえにバランスが保たれるのは、へそがスタンスの中心上に来たときです。ただし、へそよりも頭のほうが目立って見えやすいため、そして頭は通常、重心の上に位置するものなので、コーチたちが指導のときにわかりやすくするために「へそ」ではなく「頭」という言葉を使います。よいバランスを保つために、「顔を上げて」とか「頭が両足の間にくるように意識しなさい」といった言い方をするのはないでしょう。



重心が支持面の真ん中にあり、バランスが保たれている



腰が折れ、重心が支持面の中心上からずれてバランスが崩れかかっている



パーティはスタンスを効果的に狭めたり広めたり、体のバランスを保って腕をうまく使う

さ て、4つのレバーはどっ...
は、足を曲げるところから始まり、異なる角度に伸ばして、それから地面を蹴り出して、地面からの反発力によって作り出されます。
バランスが悪い状態でスイングしてしまうと、臀部(腰、お尻)もうまく回りません。体全体を効果的に使ってストロークのパワーを最大限に発揮するには、よいバランスが欠かせません。オフバランスになってしまうとキネティックチェーン(運動連鎖)による効力は失われてしまいます。
アシユリー・パーティのサーブスやフォアハンドにおけるパワーは、世界トップレベルの選手が、バランスを足やお尻の効果的な生かし方につなげることの最高級の見本になります。
パーティは素晴らしいアスリート



であり、ものすごいインテグレーションを誇ります。完璧なボディコントロールで地面すれすれまで体を沈め、スタンスを効果的に狭めたり広めたりして、体のバランスを保つため

に腕もうまく使います。
彼女はフォアハンドとサーブを打つときは深く膝を曲げて、お尻を大きく回転させます。これらのショットを打ち終わったあとのフォローステップでは、頻繁に身体が宙に浮きます。彼女の運動能力とバランス能力が、このように体を使うことで大きなパワーを生み出す、ストロークのコントロールを失うこともありません。
③よいバランスはリカバリーの動きをスピードアップしてくれます。テニスという競技は時間のコントロールと動きの良さによって勝負が決まります。フォローステップ



④良いバランスは頭部を高い位置で安定させるため、ボールの軌道を追うための視野も良くなります。バランスを崩して頭が垂れてしまうと、向かってくるボールのスピードと距離感を正確に測れなくなり、ポジショニングとスイングのタイミング



チームのフォアハンド・ランニングショット。頭の位置が高く、しかもブレていないので視界良好

を誤ってしまう可能性が高まります。トップ選手がショットの準備をするとき、顔をしっかりと上げていて頭がブレていないのをよく見てみましょう。このヘッドポジションが視界とボールジャッジメントを助け、ボールに対して正しいポジションに入ることに、よいタイミングでスイングすることにつながります。
⑤ラリーをどちらが制するのかは、両選手がボールを打つときのバランスの良さに大きくかわってきます。テニスで主となる戦術は、いかに相手をコート上で走らせ、ボールに対してダッシュさせてバランスを崩した状態で打たせるか、その間、自分は安定したポジションでポイントコントロールするのが理想でしょう。それがテニスの戦術の格言です。相手の時間を奪うことにも大きく関係しますが、そこにバランスは常に絡んできます。

Q

バランスをとるための4つのレバーをうまく操作するにはどうすればいいですか?

A

4つのレバーは体幹につながっています。筋肉と骨盤をしっかりさせると、バランスを保つ手助けになります。



Marty Smith



ジョコビッチは強力なスタンスを決めており、そこから運動連鎖によってパワーを生み出している。これができるのは支持面に対して重心が中心上にあり、バランスがとれている場合のみだ

スを保つ手助けをします。
—あなたは著書の中で、「バランスはテニスのプレーに大きな影響を与える5つの重大なポイントになる」と指摘しています。それぞれを説明してもらえますか?
バランスが影響を与える5つのポイント

- ① ラケットコントロール
 - ② ストロークのパワー
 - ③ リカバリーの動き(スピードアップ)
 - ④ 視野を広げる
 - ⑤ 相手の時間を奪う(戦術)
- スミス バランスがテニスに与えるもっとも大きな影響は、①ラケットコントロールへのかかり方です。コートの寸法、ネットの高さ、テニスラケットの形状、ボールのサイズと重さが、特に高いレベルでのテニスを非常に緻密なものにしています。ある選手がバランスを崩して、自分が意図したよりもわずかにラケットを上下に傾けてしまったら、そこでミスショットが生まれる確率は格段に高まります。身体を前に倒すと、グリップを握る手の角度は変わらなくても、グラウンドに対するラケット面の角度は変わってしまうのです。逆に後ろに身体を倒すとラケット面は開いてしまい、打ったボールがコート外へ飛んでしまう確率が高まります。逆に前方へ身体を倒すと、ラケット面は閉じて、ネットに対しては確率が高まります。



② バランスはストロークのパワーに大きな関係があります。テニスでもっとも大事な2つのショット、サーブとフォアハンドを打つときは、巨大なパワーが臀部の回転と地面を蹴る足から生まれます。もし腕だけでサーブやフォアハンドを打つと、平凡なショットになってしまう

最後に、バランスを崩すと体重は意図したとは異なる方向にかかってしまうため、スイングの途中でショットを修正することを考慮しつつ、調整して打たなければなりません。前方に伸びながら打つと急にスイングにパワーが加わり、ボールがベースラインを越えてしまうケースが増えます。後方に倒れながら打つと、ボールは短くなり、相手のチャンスボールになってしまうでしょう。

フェデラーのバックハンドスライス



体を安定させられずにボールを打つ確率が高くなり、もしワイドにボールが来たら、体を一杯伸ばして打つことになるでしょう。

すべてのプロ選手はスプリットステップをしますが、その中でも意外に大きなレベルの差があります。シュテフィ・グラフは私が見た中で最高のスプリットステップをしていました。彼女の何がずば抜けていたかというと、スプリットステップのタイミングだけでなく、その高さでした。スプリットステップで高く飛

べばそれだけコートに着地したときに大きなエネルギーを得ることができ、最初の一步をより爆発的に力強く踏み出せるのです。グラフのようなスーパーアスリートだからこそ、難しいタイミングを合わせることで、足に素晴らしいバネをもって、いたこともそれを可能にした要因でした。現在なら、ステファノス・チチパス、シモナ・ハレブのスプリットステップが素晴らしいですね。この技術はコートカバリング能力と並みはずれたフットワークを可能に



シュテフィ・グラフのスプリットステップ。素晴らしいバネを持ち、最初の一步が爆発的だった

Q 頭を固定することは、なぜ大事なのか?

A ボールのスピード、深さ、方向、軌跡を正しく予測することにつながります。



錦織圭のリターンへの構え。最初は両足をずらして構えるが、スプリットステップをしてニュートラルになる

—— バランスのよい最高の構え（レイポジションもしくはパワーポジション）を説明してもらえますか？

スミス パワーポジションは、両足を肩幅よりも5〜10cmほど広く構え、膝を軽く曲げて、実際の身長よりも15〜20cm低いぐらいの高さが理想です。この少ししゃがんだ姿勢で、上半身はわずかに前傾しつつも、お尻は後方に突き出し、背筋を伸ばします。パワーポジションでは重心を下げ、体重を幾分か足からお尻に向けて移動します。これが身体を軽くし、相手のショットに素早く反応する助けになります。

パワーポジションの足は、車にたとえると「カーカー」のデザインとも言えます。「カーカー」はワイドタイヤを装着しており、重心が非常に低いので、素早く動いて方向を変えることができます。

—— 走るときとボールを打つ瞬間に頭を固定させることが、なぜ重要なのですか？

スミス ボールに向かって走るときに頭を固定するのは、向かってくるボールのスピード、深さ、方向、軌跡を正しく予測するためです。頭が上下してしまうようでは、視界が乱れ、ボールの軌跡をつまづ読めないでしょう。これがストロークのタイミングのズレ、ボールとの距離感を正確に測れないことにつながります。

ボールを打つ瞬間も頭の安定は重要です。頭を固定してボールを打つ瞬間にストロークをしっかりと見ることが、非常に高い集中力が必要とされますが、よいタイミングのショットを打つ可能性を高めてくれます。

フェデラーはコンタクトの瞬間に頭をフリーズ、させることに関して天才的です。彼の申し分のないタイミングは、ボールへの絶大な集中力と、ボールがストライクゾーンに入ったときの身体の「静けさ」も関係しているでしょう。

スプリットステップを75cm外すとパワーが30%落ちる。

もし頭を上げると、同時に肩を動かしてしまうのでスイングの軌道が変わり、ラケットのスイートスポットを外す可能性が高まります。例えばフォアハンドを打つときに頭を上げると、ラケットは左へ動き、ボールをラケットの先端近くでとらえることになるでしょう。スイートスポットを75cmほど外すと、ボールに伝わるパワーが30%も落ちて

人間に話を戻すと、パワーポジションでは腕は肘を少し曲げつつ、前方に伸ばした状態（右利きの場合）左腕と左手はラケットを支え、右手の素早いグリップチェンジを助けつつもラックスさせます。ラケットのストリングスは胸の高さで、ラケットはわずかに左へ傾けます。

プロツアーにおいて、サービスマンにおいていろいろな種類のパワーポジションを見ることが出来ます。しかしボールを打つ瞬間は、すべての選手が伝統的なスプリットステップのポジションに入るものです。錦織圭を例に挙げましょう。彼は相手選手がサービスマンのポジションに入るとき、足を45度斜めにする独特

の構えです。それから相手がトスを上げると、錦織は一步前に出ます。相手がサービスマンで打つ瞬間は、相手に正対して自分の胸を相手に向けてスプリットステップします。最終的には他の選手と同様のポジションに入っています。

—— スプリットステップとバランスにはどのような関係性がありますか？

スミス スプリットステップの目的は、相手のショットに対して素早く反応することです。相手のショットへの反応が早ければ早いほど、スイングのためのバランスを確立するためのフットワークを実行するための時間を確保できます。テニスに置いて0.01秒はとも長い時間で、弱いスプリットステップのためにその時間を失うことは、自分のバランスに大きな影響を与えます。弱いスプリットステップでは足を準備できず、



ハレブのスプリットステップ



しまつことを頭に入れておきましょう。趣味でテニスをしている人が頭を上げてしまうことが多いのはボールを打つときです。テニスでボールほど狙う場所を定めてから狙うショットはないのですが、ただし、多くのプレーヤーがボールから目を離して、狙う先を見失います。それと同時にネットに出るときはアドレナリンが出るシチュエーションでもあり

余計な興奮から選手はどうしても、先を見てしまうのです。頭をグイッと動かすことはバランスを崩すことにつながりやすいです。耳の内側はバランスをつかさどる部分です。急に頭が動くと、脳から筋肉に発せられる指令の一部はスイングを行うことよりも、バランスを保つことに集中してしまうのです。それで最適ではないショットの実行につながってしまうのです。



ボールが飛んでくる方向、打つ方向はそのつど違うもの。状況に応じて踏み込む方向は変える

ボールから十分な間隔を空けるために左腕を空間を測る目安とする。左腕はベースラインと平行方向に伸ばす



Q

ボールに近づきすぎ、または離れすぎてバランスを崩す場合は、どうしたらいいですか?

A

フットワークで解決しましょう。



Marty Smith

ボールとの距離を調整する際、足はいつでも動かせるような状態



状況に応じて、正しい方向へ踏み込む



——向かってくるボールに対して近づきすぎても、離れすぎてもバランスを崩しやすいです。この2つの問題を避ける方法を教えてください。

スミス その2つの問題はよいフットワークで解決できます。

ボールが向かってくるときに、足にあまり体重を乗せず、いつでも動かせるような状態にし、ボールの軌道を誤ったり、風でボールが変化しても、スイングできるように正しいポジションに修正するようにします。

正しい方向に踏み込むことも欠かせません。一般プレーヤーによく見られるボレーのミスは、ボールが飛んでくる方向はそのつど違うのに、すべて同じように前足を踏み込んでしまうことです。例えばバックボレーの伝統的な打ち方は、右足を時計の針の11時の方向に踏み込んで打つことですが、ボールが自分の腹のほうに飛んできたときは、右足は1時の方向に踏み込むべきです。ところが11時の

方向にステップすると、ボールに近づきすぎることになります。また、もしボールがワイドに飛んで来たときは、右足は9時の方向へ向かうはずですが、このときに11時の方向にステップしたら、ボールから遠ざかります。

このように、テニスはダイナミックなスポーツですから、状況によって前足を踏み込む方向は変えなければなりません。腕のポジションも、ボールに対して適切な間隔を保つのに役割を果たします。フォアハンドのテイクバックでは、左腕は伸ばしてベースラインと平行になります。左腕は空間を測る目安となり、バランスのよいストロークを打つときに正しい距離を