

テニスにおける両手打ちの技術論

Double Hand Technique of Tennis

1K04B165-3

成瀬 廣亮

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 坂井利郎先生

はじめに

現在、テニス界では両手打ちがとて多くなっている。世界の男子トッププレーヤー100位の中で73人ものプレーヤーがバックハンドを両手打ちで打っている。その中で左右とも両手打ちのプレーヤーも1人いた。女子は同じくトッププレーヤー100位の中で91人ものプレーヤーが両手打ちで、左右両手打ちは5人もいた。

両手打ちはジュニア選手に多くみられるが、中学生ぐらいになると片手打ちに変えてしまう選手がいる。考えられる要因としては、ジュニアの時は、背も低く、ラケットをスイングするパワーもないからである。片手打ちではボールの勢いに負けてしまい最後までスイングすることができないのだ。そのような経緯で、最初は両手打ちで技術を習得し、身体が大きくなり、パワーがいたら片手打ちに変更するという選手が多いのだ。

1、テニスの歴史

複数の人間が1つの球を互いに打ち合うという形態の球技の起源は、紀元前にまで遡ることが出来る（およそ地球上のどこの人間であれ思いつく種類の行為ではある）。エジプトでは宗教的な行為のひとつとしてこのような球技が行われていた。紀元前15世紀の壁画で球を打ち合う球技を行う人々の姿が描かれたものが発見されている

2、日本のテニス界

日本では1878年にアメリカのリーランドが文部省の体操伝習所で紹介したものが最初とされる。用具の調達が困難であったことからゴムボールを使う日本の独自の軟式テニスを考案し、独自の発展を遂げた。その軟式テニスで育った選手（熊谷一弥、清水善造、佐藤次郎等）が硬式テニスに転向し、欧州、米国に転戦し始める。彼らはその独特のテニスで大活躍し、世界を驚かせた。

3、テニスの技術

グラウンドストロークとは、普通テニスのゲームをするうえでいちばん多く打つショットです。つまり、テニスのゲーム全体を木に例えるなら、その幹に当たる重要な部分です。

4、両手打ちのフォアハンドストローク

フォア、バックとも両手打ちにしているプロ選手は、数は少ないながら男女ともにいる（日本ではとくにジュニアの女子選手に多い）。バックハンドを両手打ちにすることには、これまでの説明のようにさまざまなメリットがあるが、フォアハンドの場合はどうだろうか。

5、両手打ちのバックハンドストローク

昔は片手打ちバックハンドでしたが今は両手打ちバックハンドのほうが多いぐらい増えています。その要因として、ラケット性能の変化が上げられます。テニスが始まったばかりは木でできたウッドラケットでした。非常に重く、反発性がなかったので昔の人はみんな押し出すようなスイングをしていました。そのため、フラット系のボールかスライス系のボールしかうてなかったそうです。しかし今は両手打ちバックハンドを武器にする選手がとて多く思います。

6、両手打ちのメリット、デメリット

- 非力な人が、片手でバックのボールを打つには無理があるが、両手なら攻撃性の高いボールが打てる。
- 両手打ちは片手打ちに比べ、体を十分に使うようになるので、きれいなフォームづくりには最適。
- 利き腕ばかり使うと成長期の子供にはよくないが、両手打ちだとバランスがよく健康的。

7、両手打ちのボレー

ボレーは、グラウンドストロークと比べると動きのテンポが全く異なっています。グラウンドストロークの際には、上体を後方にひねったり、体全体を大きく前方に移動させる時間がありますが、ボレーの場合にはそのような余裕はありません。ボレーはもっと素早く動かねばならないのです。

まとめ

研究の結果、現在のテニスでは200キロを超えるボールを打ってきます。女子でも180キロ近いボールを打ってくるので、どうしてもブロックしなくてははいけません。そのときに、両手打ちの場合ブロックしやすいのです。両手打ちだと、ボールの速さに負けないで打ち返すことができます。