



『あと1勝』

『ストレート展開』に強くなろう (前編)



サイドラインと平行の方向に打ち合う『ストレート展開』は、多くの中学生が苦手意識を感じやすいシチュエーションだ。

一方で、なぜそれが苦手なのかを理解している人は、意外に少ないのではないか。今回はその理由と考え方、対処法を、2号にわたって説明してもらおう。



PROFILE

外部コーチ・N石さん
外部コーチ歴21年。東北出身、58歳。熱血漢、妻子あり。中学から始めた“普通”の子に、理系+メンタル面+プレーヤーのアプローチを駆使してソフトテニスを指導。「ソフトテニスをやって良かった！」と思える3年間を過ごしてもらおう、をモットーとしている。宮城→東京→宮城。これまでにソフトテニス・マガジンで『コーチの思考』連載、『Sofpedial』監修。趣味は座禅。

ストレート展開はなぜむずかしい？

——といった悩みを抱えている人は、きっと多いはずだ。

今シーズンの本連載では、『ロビング』や『中間ポジション』といった、多くの中学生が課題と感じるプレーやシチュエーションに着目し、焦点を絞って解説してきました。今回はその流れで、同じように中学生が苦手意識を感じることの多い『ストレート展開』について考えてみたいと思います。

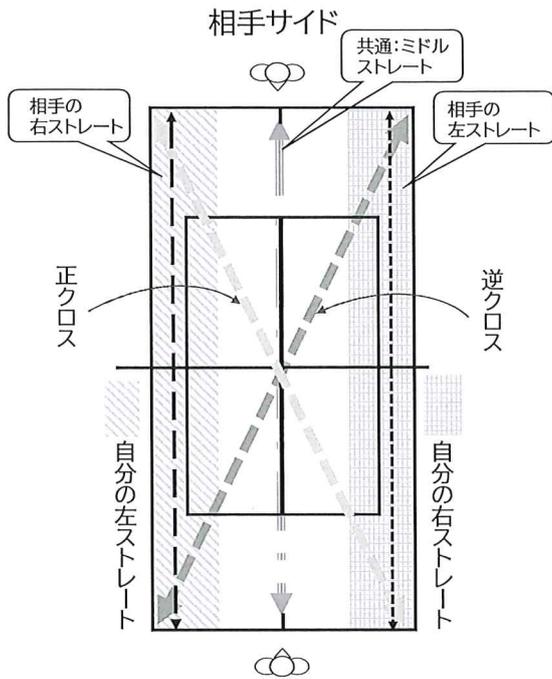
ソフトテニスはコースや打球の種類を変えながら相手と駆け引きをし、得失点を重ねた結果、勝敗が決まるスポーツです。そう考えた時、サイドラインと平行に打ち合う『ストレート展開』は、中学生がもっとも失点することの多いシチュエーションのひとつといえます。一方で、ぼんやりと「むずかしいな……」と感じてはいるものの、それがなぜむずかしいかはつきりと理解している人は、意外に少ないのではないのでしょうか。

ソフトテニスを始めて間もない中学生にとってミスが起こりやすいのは、『動いて打つ』プレーです。今いるポジションから移動して打つと、コントロールが乱れて狙ったところにボールがいかなくなる

ソフトテニスでは、必ず後衛サイドから前衛サイドのサーブミス、つまりクロス展開か逆クロス展開からプレーが始まります。ですからストレート展開になるということは、クロス展開でスタートしたところから何らかのきっかけでコースが変わったことになり、必然的にコースを変えられたほうは、元々いた位置から動いてボールを打つこととなります。これが、ストレート展開をむずかしいと感じる一番の理由です。では、それだけでしょうか。

図1は、ストレートとクロスのコースをコート上に記したものになります。図を見れば分かるように、ストレート展開とは、自分と相手が対面して打ち合うボールのコースが、サイドラインと平行の状況を指します。大きく分けて右左、センター(ミドル)の3つのコースがありますが、雁行陣の場合前衛が前に立っているため、ミドルのストレート展開はほとんど起こりません。そのためゲームにおけるストレート展開といえは、主に左右のストレート展開のことを指します。

図1. ストレートとクロスの違いについて



【ポイント1】 自分サイド

左右のストレートに関しては、自分と相手は逆になる
(両クロスとミドルストレートは共通)

【ポイント2】

各、エンドライン間の距離はそれぞれ
 ・クロスラインの距離 (max26.18m)
 ・ストレートラインの距離 (max23.77m)
 であり、クロスとストレートのエンドライン間の距離は
 2.41m(ボール 36 個分)もの違いがある。

ここでポイントとなるのは、「クロス展開とミドルのストレート展開については相手と自分たちのいずれにとっても同じコースであるのに対し、左右のストレート展開は鏡に映したように左右が逆になる」ということです。

クロスとストレートでは距離がこんなに違う！

正クロスや逆クロスは対角線上で打ち合う状況ですから、相手にとつての正クロスは、自分たちにとつても正クロスになります。ですから右利きの選手ならサイドライン側へ寄ったボールはフォアハンド、ミドル側へ寄ったボールはバックハンドとなり、相手と自分たちが同じ条件でプレーする状況

になります。

ところがストレート展開の場合には、相手の右ストレートが、自分たちにとつては左ストレートになります。つまり相手がフォアハンド側になる反面、自分たちはバックハンド側になるわけです。

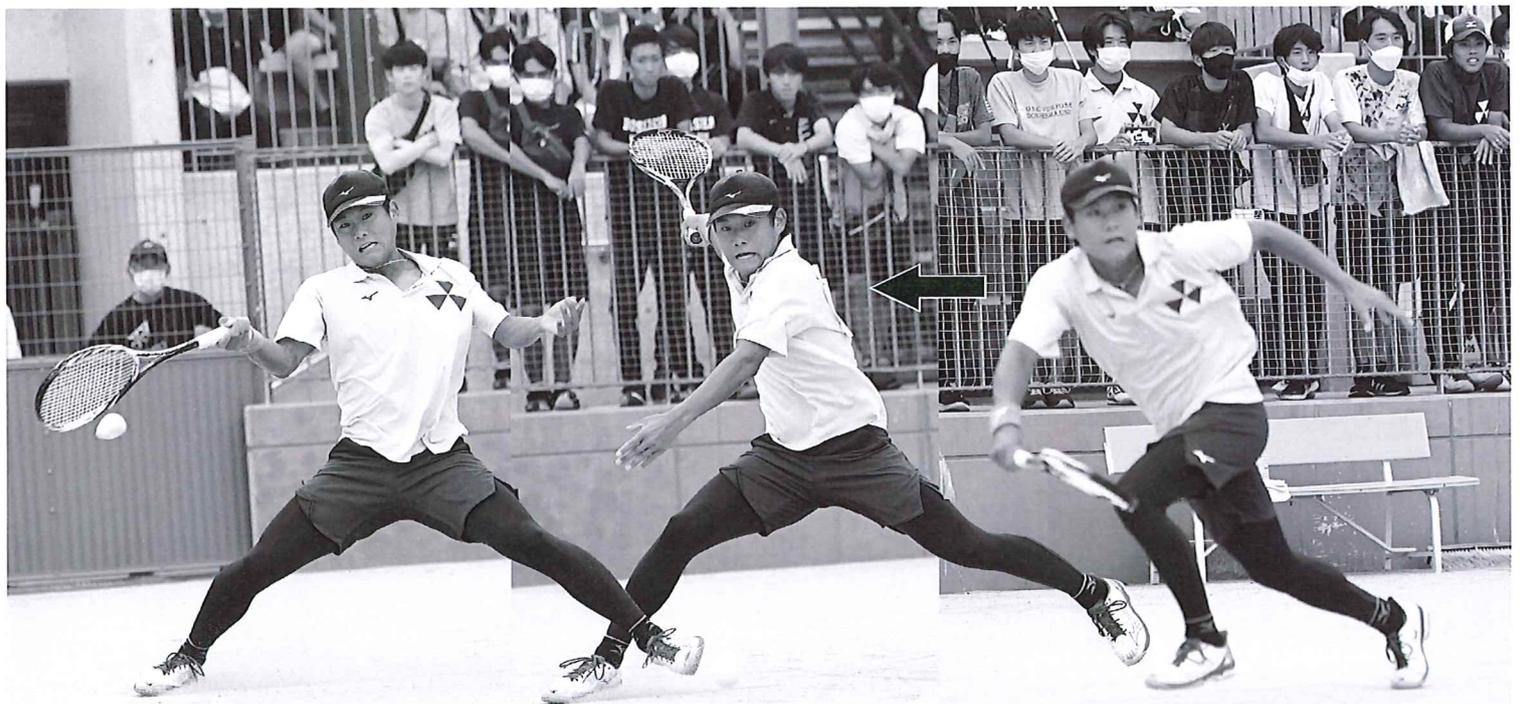
中学からソフトテニスを始めた人の多くは、バックハンドが苦手だと思えます。ですから、バック側にボールが飛んでくる確率の高い左ストレート展開になるとやりにくさを感じるのには、ある意味当然なのです。バックハンドで打つのを嫌って無理にフォアハンドで処理しようとすれば、大きく左へ寄らなければなりません。すると右側に生まれた大きなスペースを、

ロビングで狙われやすくなります。

自分たちにとつてフォア側になる右ストレート展開にしても、むずかしさがあります。バックが苦手な選手は、フォアで打ちたいがためにどうしてもミドル側へ寄って構えがちです。そのため、通常のポジションなら問題なく対応できる右サイドライン際のショートボールに届かなくなる、ということが起こりやすいのです。

ストレート展開を苦手を感じるもうひとつの理由は、「距離の違い」です。ここは、多くの中学生が意外に意識できていない部分でもあります。

図1で示していますが、互いのベースライン間||エンドトゥーエ



逆クロス展開からロビングを上げられ、ストレートに返球する

表1 ストレート展開になる4つの主な配球パターンと1球目の返球場面

No.	ストレート展開に変わるキッカケの配球と左 or 右の展開	ストレート展開の1球目の返球場面
①	正クロス展開から、相手のストレート(ロビング)で自分たちの「左ストレート展開」に	自分が(走って)打つ
②	正クロス展開から、自分のストレート(ロビング)で自分たちの「右ストレート展開」に	相手が(走って)打つ
③	逆クロス展開から、相手のストレート(ロビング)で自分たちの「右ストレート展開」に	自分が(走って)打つ
④	逆クロス展開から、自分のストレート(ロビング)で自分たちの「左ストレート展開」に	相手が(走って)打つ

※①と③は相手にストレート展開を「仕掛けられた」場合、②と④は自分から「仕掛けた」場合になる。ロビングが使われるのは主に雁行陣の場合で、配球は前衛をかわすためにロビング系になり、仕掛けられた側の後衛は逆サイドまで走って1球目を打球しなければならぬ。

ンドの距離(長さ)を比べると、対角で打ち合うクロスは、サイドラインと同じストレートに比べて、約2・4メートルも距離が長くなります。実際に選手に聞いてみると、感覚的にクロスの方が長いといふことはわかっていますが、その違いはせいぜい1メートル程度だと思っている人がほとんどです。実際はその倍以上長さが違うわけ

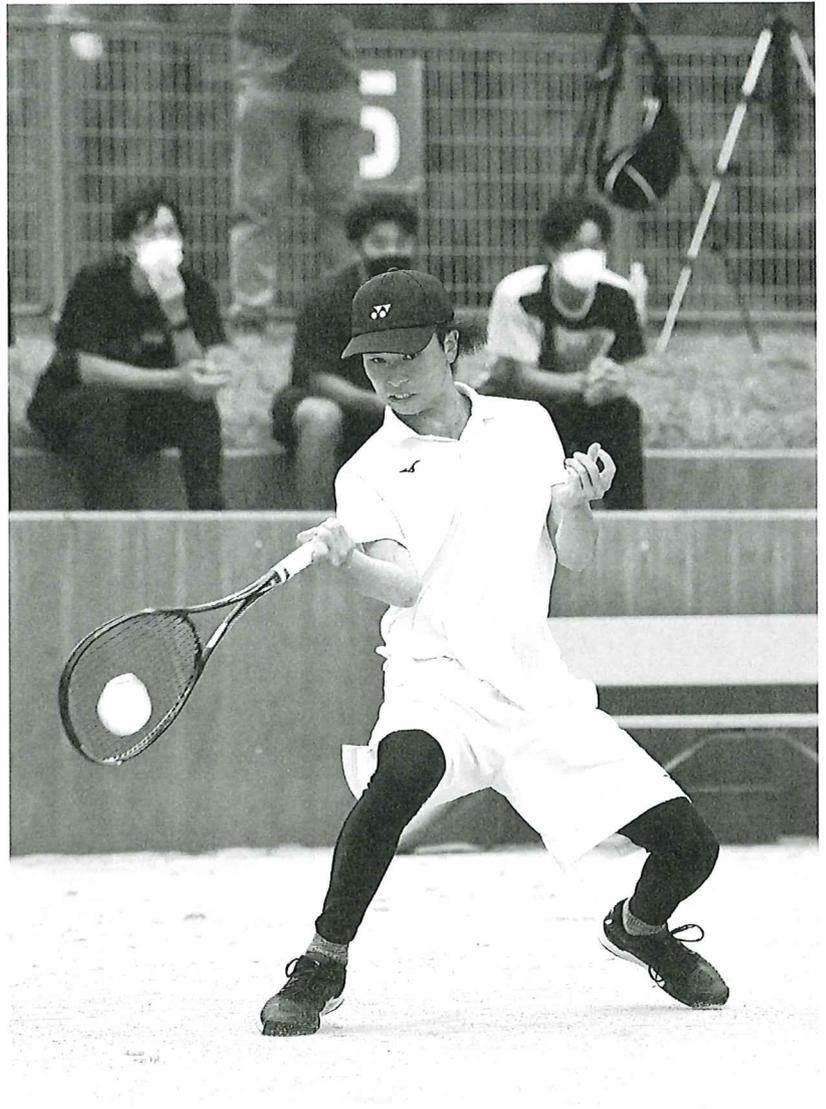
ですから、影響が出るのは必ずといえます。

たとえばよくあるのは、クロス展開からストレート展開に変わった時、最初のボールをクロス展開と同じ感覚で打つてしまい、オーバーしてしまうというケースです。逆に「短いボールを打たなければ」と思うあまり極端に短いボールになり、次の展開で苦しくなることもしばしばあります。コート上の立ち位置が同じだけに、コースによってそうした距離の打ち分けをするのは、感覚的によりむずかしいともいえるでしょう。

これらの理由から、多くの中学生生は「ストレート展開」に苦手意識を持ちやすいというわけです。

展開が変わった直後の対応が重要

先述したように、ソフトテニスには必ず正クロスか逆クロスのサーブからプレーが始まります。ですからストレート展開になるという事は、どちらかがコースを変えた結果そうなった、ということです。この時、コースを変えたほうを「仕掛けた側」、コースを変えられたほうを「仕掛けられた側」として、話をさらに掘り下げてみ



右ストレート展開で打ち合う

みましょう。

中学生に多い雁行陣ではクロス展開からストレート展開に変わる起点の多くは、ロビングです。中でも一番よく起こるのが、正クロスから前衛オーバーのロビングを打って、自分たちの右ストレート展開に持ち込むパターンです。その反対に、相手に正クロスから前衛オーバーのロビングを打たれ、自分たちの左ストレート展開に持ち込まれるケースもよくあります。

この2つの違いは、「仕掛けた側」がその場にいる一方、「仕掛

けられた側」は走ってそのボールを取りにいかなければならないという点です。つまりストレート展開は、仕掛けたか仕掛けられたかによって、その後の対応が変わってくるわけです。そしてそれを理解することが、ストレート展開で相手より優位に立つための第一歩になります。

表1は、ストレート展開になる4つの主な配球パターンと、1球目の返球場面を整理したものです。仕掛けられた側にとってもっとも重要なのは、いうまでもなく移動して打つ1球目の返球です。前述したように、ストレート展開をむずかしく感じるのは、この1球目の対処に苦しむからです。一方で、2球目の処理に向けた準備もまた、重要なポイントになります。特に雁行陣で起こりやすいのは、展開の変化に反応したリアクションが遅れ、フォーメーションに穴ができてしまうケースです。中学生ではもっともよく見られるミスのパターンといってもいいでしょう。

ここで大切になるのは、「ボ

