

中とし  
特別企画

動きが変われば  
テニスが変わる！



解説=中屋晋 (なかやしん)  
18年間の教員生活から転身し、オーストラリアでのコーチ修行を経て帰国。現在「勝者のフットワーク論」を主宰し、テニスにおける効率的な良いフットワークを伝授している。レッスンだけでなく、DVDの販売やセミナーなどを多く実施。フットワークを細かく分類し、それを無意識にできるようにすることを目指している。現在「フットワーク改善テニスクール」を開講中。  
アシスタント=船田智行  
(Vibot ジュニア指導担当)  
http://vfootwork.com/  
取材・構成=吉田正広

Basics  
of  
Footwork

# フットワークの基本



テニスは「足ニス」と言われるくらい、コート上での動きは重要なもの。しかし、実際コートで効率良く動けている一般プレーヤーは意外と少ない。そこで今回は、フットワークについて細かく解説。足の運びや、ステップワークをわかりやすく説明し、ボールを今より上手に打ち、動きを今より良くする方法を伝授する。

### Contents

- PART 1 フットワーク概論 P 60
- PART 2 スタートのステップ P 62
- PART 3 ボールに追いつくためのステップ P 64
- PART 4 ボールを打つためのステップ P 66
- PART 5 ボールを打つための発射台 P 71
- PART 6 戻りのステップ P 72

# スマッシュ

## 2017年1月号

### 中綴じ特別企画



## S・ワウリンカの「フロントフットホップ」



打球後に左足でホップしている

相手の流めのボールに対して、ポジションを上げてアプローチ。打球後に左足でホップしているのが見て取れる。気まぐれに弾んでいるわけではない。明確な目的と具体的な機能性に視差して、このフットワークになっている（詳細はP68）

細かく足を動かすだけが  
良いフットワークではない



パート5に後述するが、ボールを打つために必要なスタンスは、80%以上のグラウンドストロークにはセミオープンが用いられる（「下図」）。ところが状況によっては必ず踏み込むべきだとする固定観念があると、上図①-③を加えてしまいがち。確かにフットワークは細かくはなるが、ボールとの距離感を取り損なう原因になる

スクエアにこだわると  
ステップが多くなる



セミオープンなら  
ムダが省ける



世界のトッププロのフットワークを局面ごとに分類、分析した結果、ポジションごとに共通する動きがあることがわかりました。それを体系化して実践すると、プロの動きがなぜ、そうであるのかの根拠が明確になります。

フットワークは感覚ではありません。足の動きを細かく分類してそれぞれに名前をつけ、使う目的に応じてラジックが語れます（右図参照）。足を細かく動かすことが重要なので

フットワークは感覚ではない  
そうするための根拠がある！

は、1ショットにおける3〜5歩を無駄なく論理的にコーディネートするのがフットワークなのです。

例えばワウリンカの連続写真は「フロントフットホップ」のフットワークですが、この豪華なショットは選手だけのものではありません。ここでは説明するメソッドの実践を通じて誰にでも手に入れることが可能。様々なフットワークとスイングワークを組み合わせて、最適なフォームで合理的なショットを目指しましょう。

# フットワーク概論

プロや上級者は無意識でやっているが、彼らのフットワークを分析してみると、いくつかに分類されることがわかった。多様に見えるフットワークだが、デタラメに行なわれているのではなく根拠があったのだ。フットワークがわかると、テニスが変わる！

フットワークの目的は  
ボールとの距離の最適化

フットワークというと、走り込めでスタミナをつけたり、瞬発力を高めたりするのが目的のトレーニングと捉えがちです。もちろん、それも大切。しかしここで紹介する考え方は少し違っていて、スイングワークで身体を回すための体軸と、ボールとの距離を最適化するための足の持つべき方向と、ボールとの距離が近すぎれば、スイングのスペースが狭くて窮屈な打ち方を強いられるでしょう。それを合



フットワーク+スイングワーク=理想的なフォーム  
肩高やポジションに合わせた正しいフットワークを使い分ければ、ボールとの距離が最適化し、スイングワークと融合した理想的なフォームが確立される



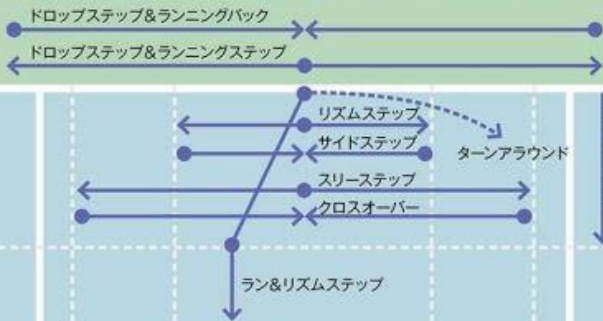
きれいにスイングできないのはフットワークが原因  
どんなにスイングワークをきれいに整えようとしても、ボールとの距離が近すぎたり、遠すぎたりすれば、結局それは合わない

わせるのがフットワークです。フットワークという、ダンスのステップを思い浮かべるかもしれない。そのダンスのステップもやはり、一緒に踊るパートナーとの距離を最適化するのと同じ目的の目的なのです。

フットワークが適切でないと、スイングワークも乱れるという観点から、スタミナをつけたり瞬発力を高められたりするのは異なる機能面に着目した取り組みを紹介します。

## フットワークの分類

レディステップ→スプリットステップ→セミオープン



### ステップの分類

- ①スタートのためのステップ……ノーマルステップ、ドロップステップ
- ②ボールに追いつくためのステップ……リズムステップ、スリーステップ、ランニングステップ、ターンアラウンド
- ③ボールを打つためのステップ……ステップダウン、バックフット、フロントフットホップ他
- ④戻りのステップ……サイドステップ、ノーマルステップ&クロソーパー、ドロップステップ&ラン

フットワークは目的別に、①スタートのステップ、②ボールに追いつくためのステップ、③ボールを打つためのステップ、④戻りのステップの4つに分類できる。さらにそれぞれがボールとの距離感や方向性に応じて細かく区分される。特にボールを打つためのステップは「ステップダウン」「バックフット」「フロントフットホップ」など、計16種類。本特集では使用頻度の高い代表的な7つについて取り上げる



# スタートのステップ

速くスタートを切りたいからといって簡単に動くとは軸は傾き、進行方向へは十分に足を踏み出さずとしてかえって遅れる。バランス良く素早いスタートを切るためのフットワークを紹介。

スタートのステップは4種類あります。「レディステップ」はボールを打つための準備のステップで、体を軸を向ける目的。スプリットステップは一般プレイヤーも聞きな

スプリットステップは4種類あります。「レディステップ」はボールを打つための準備のステップで、体を軸を向ける目的。スプリットステップは一般プレイヤーも聞きな

じみがあると思いますが、意外でできていない人も多いようです。スタートのきつかけとなるステップなので、ぜひ実践するようにはしてください。始動には、近い距離のボールに対

する「フイマルステップ」と、遠い距離のボールに対する「ドロップステップ」があります。ともに進行方向の安定を軸にして腰を回し、横を向くことが大切。フォアだと右足を進行方向へ向けるだけだと、左足のヒザが前を向いたままになり、初速が上がらないので注意しましょう。

## R・ナダルのスタートのステップ



### きちんと手順を踏んだ動き方になっている

スタートの要所となる局面を抽出してみると、フットワークについて、いかに順序立てたプロセスを踏んでいるかを確認できる。「スプリットステップ」で準備をつけ、進行方向につま先を向けると同時に、逆足を軸にして腰をターンし、その後、「セミオープンスタンス」で打点に入っている。どこかが欠けたり、順序が入り替わったりすると、フットワーク不全が起きる原因に



動いてから  
追いついてから腰を横に向ける  
ボールに追いついてから腰を横に向けると準備が遅れる



動く  
向けてから  
近いボールを使う「ノーマルステップ」  
近い距離のボールに対して動き始める時に使用。進行方向の足をサイドライン方向へ向けて動く。腰を進行方向に向けてからスタート



足踏みだと軸が乱れる  
単なる足踏みだと、前アーチ着地になって背中が丸まり、かえって軸が傾斜してしまう



軸を作る「レディステップ」  
足を左右に逃がしながらかステップし、足裏の外アーチで着地。肩の力を抜き、ヒジは曲げる。体軸を真っすぐに保つ効果がある



引きつける  
速いボールを使う「ドロップステップ」  
遠い距離のボールに対して動き始める時に使用。進行方向の足をいきなり後ろへ踏み出すのではなく、逆に一旦、軸(センター)に引きつけて股道を上げる。クラウチングスタートで重心を身体の真ん中に合わせるのと同様の効果



弛緩  
緊張  
始動のきつかけ「スプリットステップ」  
始動のきつかけが「スプリットステップ」。軽くジャンプして弾みをつける。両モモの筋肉を人工的に緊張させた状態を作り、その後生じる弛緩を利用してスタート

ノーマルステップ  
ドロップステップの  
動画はこちら





# ボールに追いつくためのステップ

最初の数歩はアクセル、最後の1歩はブレーキの役割を果たす

ボールに追いつくためのステップは4種類。近いボールに追いつくための「リズムステップ」はフォアハンドの場合、右足を左足が追い越さないのが特徴。そのまま打点に入れば「セミオープンスタンス」ある

これは「オープンスタンス」に自然と構えられるのが利点です。「スリーステップ」は、少し離れたボールに追いつくためのステップです。ここでポイントとなるのは、最初の1・2歩と、最後の1歩は役割

が違ってくる。最初の1・2歩はボールを速くアクセルですが、最後の1歩はスタンスを作るブレーキ。適切に使えば、スピードとハイバランスなテニスが実現するでしょう。その他、ワイドをボールに追いつくための「ランニングステップ」、回り込みに使う「ターンアラウンド」を紹介しましょう。



左足のカートを先行させている

「ターンアラウンド」のフットワークを用いて回り込みを仕掛けたキリオスのフォアハンドストローク。左足のカートを先行させて動きをリードするステップにより(3)、身体とボールとの適切な距離を保とうとしている意図が読み取れる。何気ない全てのフットワークにも、ちゃんと意味があるのだ

ターンアラウンドの動画はこちら



5歩以上のボールに使う「ランニングステップ」

スタンスを定めるまでに5歩以上使うワイドな範囲のボールに追いつくために使用。普段ダッシュする時のフットワーク



近いボールに使う「リズムステップ」

近い範囲のボールに追いつくために使用。右足を左足が追い越さない



3歩程度のボールに使う「スリーステップ」

少し離れた範囲のボールに追いつくために使用。1歩目で横向きを作り、2歩目で追いつく。3歩目はスタンスを作るためのブレーキ



回り込みに使う「ターンアラウンド」

回り込んで打つ範囲のボールに追いつくために使用。背中方向へ左足のカートからリードしていくイメージ



テニスでは、ただ単にボールに追いつくだけでは十分。追いついた上で、ボールを打ちやすい体勢を整えられるように動く必要がある。それを叶える4つのステップを紹介。



# ボールを打つためのステップ

## 踏み込んで打つ「ステップダウン」

「ステップダウン」は、後ろ足から前足への体重移動で打つグラウンドストロークのなかでも最も代表的なフットワークです。ダウンザラインと線量は同じで、ステップをサイドライン方向へ合わせます。短い余裕のあるボールに対して使用します。伝統的なフットワークですが、換言すればそれ以外には適さ

ず、現代テニスの速い展開ではあまり使われません。古典的なフットワークに関する思い込みにとらわれないように、「ステップダウン」(踏み込み)だけではあらゆる場に対応できない点に留意してください。



### 「ステップダウン」は踏み込んでからスイング

踏み込んで打つフットワークの主体は後ろ足を軸にして、前足はつま先を軸にしてからスイングする



### 踏み込みながらスイングすると身体が泳ぐ

前足着地のタイミングが打球後、または同時に、速いボールに対して身体が泳いでしまう

### 小指をネット方向に向ける

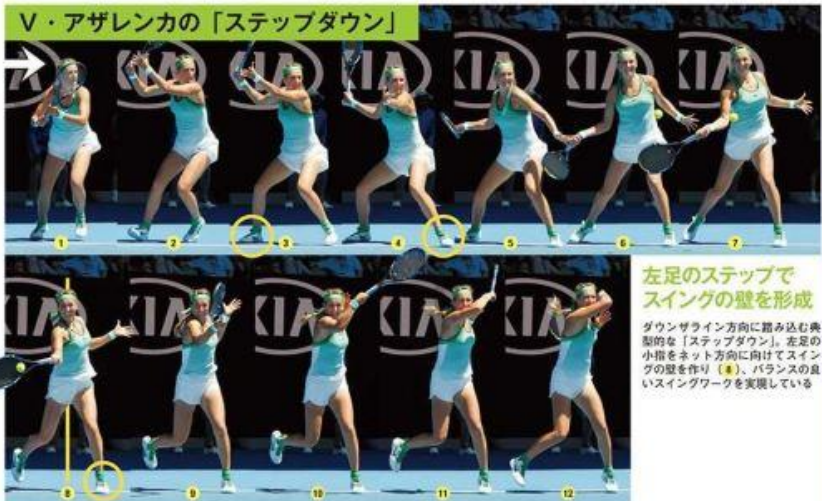
着地した前足の小指側をネット方向に向ければ、スイングのための壁を維持できる

### つま先をネット方向に向けてしまう

着地した前足のつま先をネット方向に向けると、ヒザが分かれ、膝が前に倒れてバランスを崩す

### 「ステップダウン」習得法

踏み出しながらボール投げ  
アンダーハンドでボールを投げながら、左足を1歩前へ踏み出す



### V・アザレンカの「ステップダウン」

### 左足のステップでスイングの壁を形成

ダウンザライン方向に踏み込む典型的な「ステップダウン」。左足の小指をネット方向に向けてスイングの壁を作り出し、バランスの良いスイングワークを実現している

## 最も使用頻度の高い「バックフット」

実際の試合では最も多く使われるのが「バックフット」です。ボールが深く、打点が身体に近くなる状況で、さらに踏み込んで打ちとじた場合、左足が障害となりスイングするスペースを確保できない時のリカバリフットワーク。つまり、「バックフットダウン」(踏み込み)が実践

では多用できない事情を踏まえた実践的な対処といえます。踏み込まなくても左足を上げるカウンターステップで、スイング力を伝えられるのが特徴。マスターすれば対応力が格段に良くなります。



### 後ろ足を軸にして打つ「バックフット」

相手の深いボールに対して、後ろに引いた足を軸にして前足を浮かした地面に右足をのっかせる。スイングに力を伝える際、軸足が



### 深いボールに踏み込んでしまう

相手の深いボールに対して踏み込もうとすると、スイングするスペースを確保できない



### 前足を上げるタイミングが悪い

前足を上げたまま待つ動きが多い

### 前足を上げるタイミングが適切

前足を上げるタイミングはスイングの始動時



### D・ゴファン「バックフット」



### 下がってスイングスペースを作る

相手の深いボールに対して下がりながらスイングするスペースを確保 (1)～(3)。④に左足を上げるカウンターステップで、⑤に右足のトルクが作用している様子を確認できる



### 「バックフット」習得法

### 軸足ツイストターン

歩きながら軸足をツイストさせてターン。重心移動して戻る往復運動を繰り返す

### 身体が流れてしまう

重心を移動させずに伸び上がるだけで身体が流れてしまう





跳びながら打つ



フラット系の強打が炸裂する「トランスホップ」  
 高めのボールに対して、右足から左足へジャンプしながら打つ「トランスホップ」。フラット系の強打と相性がいいフットワーク。スピンを打つ時よりも打点をボール2個分前にする



脇が空いて手打ち



ジャンプしないと手打ちになる  
 高いボールに対してジャンプしていないと、脇が大きく空いて手打ちになる

N・ジョコビッチの「トランスホップ」



空中に浮いた状態でインパクト  
 相手の浮いてきた甘いボールに対してジャンプ。右足から左足へ体重移動する空中に浮いた状態でインパクトしている(7~9)

「高めのボールを強打! トランスホップ」  
 これも「バックフット」と並んで実績ではよく使われるフットワークです。肩口の高めのボールに対して力が入らない場合、右足から左足へジャンプし、体重移動する過程でボールを捉えます。高めのボールに対して両足を地面につけたまま打とうとすると、ヒジが肩よりも高くなり

このフットワーク動画はこちら



浅いボールをバランス良く打ち切る「フロントフットホップ」  
 相手の浅いボールに対して横向きで打点へ接近、スイングしてから前足をホップさせる。ホップするまでの前足のつま先は、サイドライン方向、フィニッシュ時に打球方向へ向ける



前身の勢いで軸が流れてしまう  
 せっかくの浅いチャンスボールなのに、ホップしないと前進した勢いで軸が前に流れ、身体が突っ込み打点が安定しなくなる傾向のあるプレイヤーにとって、最高の処方箋となるでしょう。

浅いボールを華麗に決める「フロントフットホップ」

このフットワーク動画はこちら

プロが、相手の短くて勢いがいないチャンスボールを、左足を軸に身体をホップさせて決めシーンを見たことはないでしょうか。あれが「フロントフットホップ」です。  
 前進の勢いで前傾する軸を、ホップするアクションで一気に立て直します。また、ホップすることでスイングに躊躇がなくなり、思い切った

決められるようになる心理的アドバンテージもあります。  
 浅いチャンスボールに対して、前進した勢いで軸が前に流れ、身体が突っ込み打点が安定しなくなる傾向のあるプレイヤーにとって、最高の処方箋となるでしょう。

これでマスター! 「トランスホップ」習得法



第1段階 ラケットをコートに置き、写真のようにまわいでセミオープンスタンスになる。まずは腰をひねらずにジャンプして左足で着地



第2段階 次にジャンプして腰を戻し、右足をバックフェンス側へ振り、左足をネット方向へ向ける



着地位置に注意  
 着地位置がズレてしまうとバランスを崩す(写真ではラケットフェイス側にズレている)

これでマスター! 「フロントフットホップ」習得法



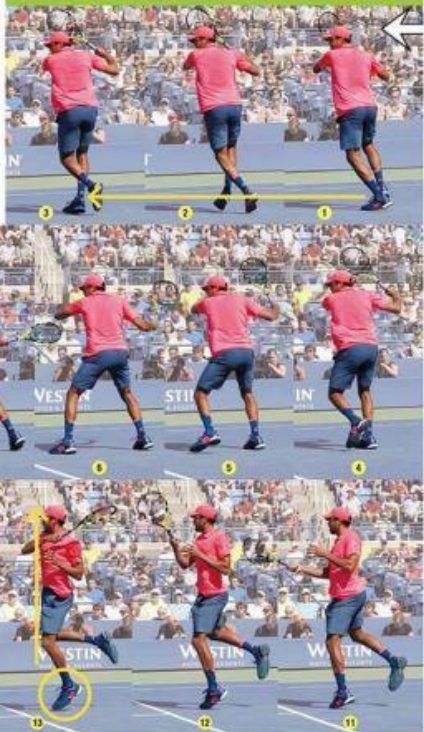
ジャンプ&キャッチ  
 セルフスして地面にバウンドさせたボールを、右手でキャッチした後に左足でジャンプ



左足をホップさせて軸を垂直に維持  
 相手の浅いボールに対して前進するが(1~3)、打球後に左足をホップさせて軸の垂直を維持し、身体が流れるのを防いでいる(10~18)。10の打球時には横向きだった左足を、10のフィニッシュ時には前向きにターンする左手本のような「フロントフットホップ」。実践すれば、このようなウイニングショットも華麗に決めることができる



J・W・ツォンガの「フロントフットホップ」





「セミオープン」から放った奈良くるみのフォアハンド



**右足でタメて蹴り上げる**  
右足を1歩引いた「セミオープンスタンス」で発射台を準備(1)。右足でタメて、そこから蹴り上げる力をスイングワークへと連鎖させている(2)。



**左右の足が並ぶ「オープンスタンス」**  
打球するまでに余裕がない時に使用。両足を左右一直線上に並べる。



**右足を1歩引く「セミオープンスタンス」**  
両足を横に並べて、右足を1歩引いて構える(右足外アキ接地)。荷重は右足70%、左足30%。



**○ 股関節を折り込んでひねる**  
セミオープンにせよオープンにせよ、股上を軸として下半身を上半身がリンクし、全身を使ったスイングができる。



**× 肩からターンしてしまう**  
肩からターンする動きが多い。上半身はひねられても、股関節が折り込まれず、発射台として不安定。

**余裕があればセミオープン。なければオープンで対応**  
スタンスは、ボールを打つために必要な「発射台」です。現代テニスのグラウンドストロークでは、80パーセント以上「オープンスタンス」が使われます。左右の足を横に並べて、右足をバックフェンス側へ1歩引いたスタンスがセミオープン。打つまでに時間の余裕があるので、必要なら「発射台」です。現代テニスのグラウンドストロークでは、80パーセント以上「オープンスタンス」が使われます。左右の足を横に並べて、右足をバックフェンス側へ1歩引いたスタンスがセミオープン。

Basics of Footwork  
**PART 5** ボールを打つための発射台

スタンスも足の仕事と捉えれば、広義の意味でフットワークに位置づけられる。フットワークとスイングワークを融合させる足の置き方と、それに付随して半身のセットの仕方について学ぶ。

低いボールへのカウンターに最適「ローターン」

スピードがあつて早く滑ってくるスライサーやフラットの対応に苦慮した経験はないでしょうか。こういう場合に踏み込みもすると、差し込まれるうへきフットワークは、「ローターン」軸の前後の移動を最小限にし、ラケットセットからフィニッシュまで、ヒザを曲げた低い姿勢を保つまま、その場の回転で打ち返します。



このフットワーク動画はこちら

**つま先の向きを一気に返す「ローターン」**  
低く滑ってくるボールに対してヒザを曲げたまま、その場のターンだけで打ち返す。ターンはできるだけ一瞬のジャンプで完了。つま先の向きを一気に返すようにする。

劣勢を一発で立て直す「ハイターン」

ベースライン付近で弾み、さらにバックフェンス側まで到達するよう相手の深いボールに対して行う「ハイターン」は、スイングワークが「ハイターン」で、軸がポジションを下げながらスイングスペースを確保するために、右足を軸にして左足の足を開放し、身体をターンさせながら打ちます。「バックフット」では打ち切れない深いボールに対するリカバリーフットワーク。劣勢を一発で直す効果があります。ただし、左足の着地点が左に片寄りすぎると、身体が回りすぎてバランスを崩しやすくなるので注意してください。



このフットワーク動画はこちら

**下がりながら打ち返す「ハイターン」**  
右足を軸にして左足の足を開放し、下がりながらスイングスペースを確保する。打球後は背筋を伸ばし、背中越しにボールを見るイメージ。

これでマスター!

「ローターン」習得法

**低空ライン またぎ**  
ラインを左右の足でまたいで構える。なるべくジャンプせず、地面スレスレでつま先の向きを逆サイドへ向けて飛び越える。重心移動は使わない。



これでマスター!

「ハイターン」習得法

**左足でラケットを跳び越す**  
ラケットをコートに置き、つま先の向きを逆サイドへ向けてジャンプして左足の向きを逆サイドへ向け、ラケットを跳び越す。



走らされた状況で有利に変える「モーグル」

全てのボールを否定的に踏み込んで打つ場合、腰がサイドライン方向に向き切った姿勢で振り終わるので、特にワイドへ振られればフェイクエーションでは逆方向へ変えるには、余分なステップと時間を費やすロスになりかねません。右足でブレーキをかけながら左足に体重を移し替える「モーグル」のフットワークを使えば、腰の動きをスイングに利用しながら右足で素早くリカバリーできます。バギーホイップスイングを併用すれば、さらに速い打点投入することも可能。守備範囲の拡大、切り返しの高速化、攻撃力の向上を実現し、リカバリーの総合力を高めるフットワークです。



**○ 素早くリカバリーできる「モーグル」**  
ワイドなボールを横方向へ追いかけ、大きく踏み出した右足でブレーキをかけつつ、体重を左足に移し替えて素早いリカバリーを叶える。

これでマスター!

「モーグル」習得法

**右足～左足ライン踏み替え**  
右足で踏んだサイドラインを左足に踏み替えるとともに重心移動する。



このフットワーク動画はこちら



**× 横を向いて振り終わってしまう**  
左足を踏み込んで打つと、腰が横を向き切った姿勢でフィニッシュするので、リカバリーに時間がかかる。



# 戻りのステップ

打球後、戻る時にも、ただ走ればいいわけではない。次に返ってくる相手からのボールに備える動き方が必要になる。うまく戻れば次に有効打を放てる確率が高まり、その積み重ねが勝利へと通じる。

## 戻る距離に応じた3種類を使い分ける

戻りのステップには、距離に応じて基本的に3つのフットワークを使い分けます。  
距離が近い場合は「サイドステップ」で移動。距離が中くらいの場合は「ノーマルステップ」から骨盤を正面に向けたままだけ交差させて走る「クロスオーバー」。そして遠い距離の場合は、進行方向の足を一旦センター（軸）に引き

寄せる「ドロップステップ」から、普通に走る「ランニングバック」で戻ります。

戻りのステップは、遠いボールでない限り、次に相手から打たれたボールに備えられるよう、なるべく前向きを保つようにしてください。

### 中くらいの範囲は「ノーマルステップ」から「クロスオーバー」

中くらいの範囲のボールに対して戻る時に使用。骨盤を前向きに保つ「クロスオーバー」は素早く動けてなおかつ返球にも備えやすい。

### 遠い範囲は「ドロップステップ」から「ランニングバック」

遠い範囲のボールに対して戻る時に使用。「ドロップステップ」で初速を上げつつ、ダッシュ力が高い「ランニングバック」の組み合わせにより素早いリカバリーを実現



### 近い範囲は「サイドステップ」

近い範囲のボールに対して戻る時に使用。身体が前向きのままなので、相手の返球に備えやすい。



## ワイドなボールに対してリカバリーしたA・ラドワンスカの戻りのステップ



### 「ドロップステップ」から「ランニングバック」へ移行

ワイドなボールに対して、まずは「モーグル」(P70参照)を使って右足でプレーキ(4)。直後に左足の「ドロップステップ」(6)から「ランニングバック」(7)へ移行しポジションを戻している。