

DVD『出せる! YG』解説

卓球王国

● YG (ヤングジェネレーション) サービスとは

YG サービスは、逆回転サービスです。逆回転サービスとは、バックハンドサービス、巻き込みサービス、YG サービスなどがありますが、一般的に YG サービスが一番難しいと言われている。イコール、一番難しいということは、レシーブするのも難しい。レシーブする側からしても YG サービスはイヤだ。一番レシーブしづらく、自分の有利な形でレシーブから展開しづらくなる、というサービスになります。一番難しく、手首を最も使うサービスですが、習得するとより試合で活用できるし、勝ちにつながりますので、必ずと言って良いほど YG サービスを覚える必要があります。どこに当てて、どのようにして飛ばすのか、というところをしっかりと意識して練習していきましょう。

● 5 ステップ習得法

YG サービスは何が難しいかと言いますと、フォアハンドやバックハンドなど普通の動作では、手首を使って外側にスイングするという動作がないため、習得するのが難しい。いつものフォアサービスの構えから入ると、どうしても窮屈^{きまづくつ}で手首がうまく回らない、ということが起きてしまいます。そこでここでは、どうやったら YG サービスが早く、うまく出せるようになるのかを紹介していききたいと思います。

バックサービスというのは皆さん真ん中に立って出すことが多いですが、YG サービスの場合は必ずと言って良いほどラケットが立たなければ出せない。バックサービスの位置に立って、フォア面を縦にして出すのと、YG サービスは実は一緒になる。フォアの構えからできないという人がほとんどなので、最初の入りとしては、バックサービスの構えで、ラケットを少し立ててみる。そして、これをフォア側にすると YG の基本の形になりますので、まず一番最初はバックサービスでラケットを立てて出してみる。これが**ステップ 1**。

次の**ステップ 2**は、同じ角度をフォア側の面で作り、同じように出す。この時点で YG の形というのはできあがっています。スイング方向的にもできあがっていきます。

これができるようになったら、**ステップ 3**。右利きの人ならば、右側のサポートに、自分のおへそを向ける。そうすると、足もななめになります。この向きで、同じスイングをして出します。内側に曲がって入ります。

ステップ 4は、おへそ、体が真横を向きます。そうすることで YG サービスの形により近づいていきます。この形で同じように動作をします。

これが綺麗にできたら、**ステップ 5**。YG サービスというのは、ラケットを持っているほうの足が必ず後ろに下がります。そうしないと、うまく出せなくなります。この形になると自然と前傾姿勢が作れるようになりますので、この形を作って、同じ動作をすると YG サービスが綺麗に出せるようになります。

感覚がないとか、手首の使い方がわからないという人は、**ステップ 1**から始めてもらって、**ステップ 2～5**で、YG サービスができあがりますので、この方法を試して、練習に生かしてほしいと思います。

● 縦回転系と横回転系

YG サービスは、縦回転、横回転の 2 種類があることは、一般的には知られていません。YG サービスはひとつのくくりとされています。普通のサービスの時に、縦回転の下とナックル、横回転の横下と横上があるように、YG サービスにも縦回転と横回転があります。このサービスを使い分けられることができると、相手のレシーブ角度を確実に狂わすことができます。レシーバーは、YG サービスは基本的に横回転と思っているので、角度の合わせ方も横下か横上かの 2 種類しかない。その中で、下・ナックルも加えて、4 種類を出すことができれば、レシーバーは 4 種類のラケット角度を作らなければならないし、4 種類のレシーブの考え方を持たなければならない。必ず 4 種類があるということを把握しておき、4 種類をしっかりと練習し、これができるようになるとより相手のレシーブを狂わせることができるので、レシーブミス誘いやすくなり、レシーブがあまくなりやすい、つまり 3 球目攻撃がしかけやすくなる。YG の横と縦、計 4 種類をしっかりと認識して、練習すると 3 球目攻撃で決められる確率が大きくなる。もしくは、サービスエースが取れるようになっていきますので、このあたりを意識して練習していきましょう。

縦回転系と横回転系のメリット&デメリット

回転のかけやすさで考えると、ボールの下をとらえる縦回転系のほうが強い回転がかけられます。また縦回転系の場合は相手のレシーブがシンプルになるので、3球目が狙いやすいというメリットもあります。横回転が入ると、その影響がレシーブにも出て回転が複雑になるため、横回転系は3球目が難しくなります。

スイングの変化で見ると、縦回転系の下回転とナックルの違いは判断されやすいのですが、横回転系の横下と横上はスイングがほぼ同じなので判断されにくく、それにもなってサービスエースが狙いやすいというメリットがあります。

前回の5ステップ習得法でYGサービスが出せるようになった人は、自分のフォームがどちら寄りかをチェックしてみましょう。そして、自分が縦回転系であれば下回転とナックル、横回転系であれば横下回転と横上回転の出し分けにまずはチャレンジしていきます。そして2つの球種が出せるようになったら、残り2つの球種を覚えていくと良いでしょう。

●上達のポイント

YGサービスを出すうえでの悪い例、このようにするとうまく出せない、回転がかかりにくい、というところを紹介していきます。

【ポイント1】打球するポイントは体の近くに

YGサービスというのはしっかりとひじを上げて、ひじを上げることでラケットの面が立ち、より可動域が広がり、手首が使いやすくなります。だからひじを上げることは大切なのですが、最初からひじを上げてしまうと、打球する場所がどうしても遠くなくなってしまいます。よく、脇にテニスボール1個分入るくらいがちょうど良いと言われるのですが、それが3個も4個も入るような形は良くない。またYGサービスに限ったことではありませんが、基本的に卓球というのは体の近くでとらえることが大切で、そのほうが力が入り、スピードと回転が出るということなので、最初から遠くでとらえないようにしてください。遠いと、どうしても力が入らないし、窮屈感があるため肩にストレスがたまり、可動域も狭くなり、スイングスピードも落ち、ミスも多くなる。ひじを浮かせるのが基本ですが、スイングの最初は、脇が体についている状態から最後に少し離す。最初から離さないように意識してください。

【ポイント2】ボールのサイドではなく後方をとらえる

そして、ボールのとらえる場所。横回転をかける場合、横をとらえないと横回転がかからない、と思っている人がほとんど。しかし、横回転のサービスというのは、ボールの後ろを横にこすることによってうまく出せるようになっていきます。ボールの横、YGサービスの場合はボールの外側をとらえようとすると、空振り、角に当たる、カス当たりということが出てきてしまうので、必ずボールの後ろを横にとらえるを意識することが大切になります。

【ポイント3】ゆっくり飛ばす

YGサービスがある程度出せるようになった人が気をつけたいポイント。どうしてもサービスはスピードが速くなると、長くなる傾向があります。そして、ゆっくりになると、短くなります。長いサービスは簡単に攻められてしまうので、YGサービスでも必ず短いサービスを出せるようにしなければなりません。そして、短いサービスを出すには、スピードを遅くすることが重要です。遅くするためには、ボールの後ろ、下回転であればななめ下をとらえると、ボールはゆっくり飛んでいきます。ネット前に落とすことを意識することが重要。ゆっくり飛ばし、ネット前に落とす。短いサービスが出せると、より3球目攻撃につなげやすくなり、勝利につながるということです。

【ポイント4】足を引くタイミングで威力アップ

ある程度YGサービスが出せるようになってきた、という人でも、最後の段階で、タイミングをとる方法が結構難しかったりだとか、どうしてもYGサービスで力が入らない、回転がかからないという人は、タイミングの取り方です。どこが一番重要なかと言うと、足の使い方になります。足を使うタイミングでYGサービスの出し方が変わってきますので、そのあたりについて紹介していきたいと思います。

一般的にYGサービスを出す時は、ラケットハンド側の足が少し下がっている状態です。ここからただ出すだけでは、正直力が入りません。フォアハンドでもバックハンドでも、卓球のスイングにはなんでもバックスイングがありますが、YGサービスにももちろんあります。それが足を引くタイミングなのです。この引いたタイミングがバックスイングになって、そのままボールに力が加わることになるので、スピード、回転がアップします。

どうしてもタイミングが合わなくてスピード、回転が出ないという人は、こういうとり方をしている場合があります。トスを上げた後に足を引く人。これがひとつの悪い例。もうひとつの悪い例は、足を引いてからトスを上げる人。これだと全力が入りません。一番良いのは、構えたら、足を引いて着地したと同時にトスを上げる。そうするとボールに力が乗って、回転量、スピードが増し、より出しやすくなりますので、このタイミングを意識してください。

●曲がらない YG サービス

YG サービスは逆回転をかけるので、内側に曲がるサービスになります。これはかなり高度な技術になるのですが、同じ YG サービスのフォームなのに、ボールが曲がらないというテクニックがあります。曲がらないのに何の効果があるかと言いますと、YG サービスは内側に曲がるということで、レシーバーも曲がりを意識して、曲がってくるところに合わせて、体を持っていきます。今はチキータという技術が主流になっていますので、チキータで狙う時に、曲がることを前提に振り始めた時に、曲がらないことでうまくチキータができないということになる。フォアフリックやツツキでも同様に、曲がりに合わせて入ることで、うまく当たらず、レシーブミスとは言わないまでも、レシーブがしづらくなったり、あまくなる。曲がらないサービスがあることで、従来の YG サービスがより一層効くようになる。

出し方としては、違いは当たる場所だけです。YG サービスは基本的に外側にこすって逆回転をかけますので、ラケットの上の端のほうに当ててあげるとより曲がるようになります。ではどうやったら同じフォームで曲がらないかと言うと、当てる時にラケットの上側ではなく、下のほう、グリップが一番近い根元のほうに当てます。ここに当てようとすると、ラケットの振る方向が少し外側、後ろ側に逃げていきます。ボールの内側をとらえる形になり、逆回転がかかりにくくなるのです。だから、ボールが曲がらなくなる。

同じ YG サービスのフォームをしているのに、ラケットのどこに当てるか、外側なのか、内側なのか、一気に 2 種類できるようになります。レベルが高くなれば、YG サービスをうまくレシーブされてしまうことが多くなりますので、かなり高度なテクニックになりますが、非常にオススメです。一生懸命練習してください。YG サービスに見せかけた、YG サービスではないサービスを身につけてください。

= END =