

DVD『神のレシーブ』解説

卓球王国

●冒頭あいさつ

仲村錦治郎です。今回はレシーブについて少し紹介していきたいと思います。私は、サービスは本当に得意で、サービスからの得点率の高い選手だったのですが、レシーブは本当に苦手で、相手の回転がほとんど見えなかったのですが、レシーブが下手だったからこそ、たくさんの技を習得して、なんとか相手から点をもぎとるというので、ツッツキ、ドライブ、フリック、ストップ、そういった技を人一倍努力して、習得しました。回転が見えなくても相手から点数が取れる、試合に勝てる技を今回は紹介していきたいと思います。

【CHAPTER 1 仲村式勝つためのレシーブ論】

●回転がわからなくても返せるレシーブを身につけよう！

レシーブの最大の難しいのは、相手の回転がどのように回っているのかというのがわからないのが、一番の難しいところになります。これはどうしても持って生まれた能力で、動体視力というものがあるのですが、相手の回転が見える人は卓球を始めですぐでもほとんどが見えるようになるのですが、回転が見えない人、相手の回転がどのように回っているのかなかなかわからない人は、練習をしてもなかなかわかるようにはならないのです。ですので、わからない時でも防げる技を身につけるというのが今回のレシーブの一番の重要な課題になります。

●「レシーブ」と「台上プレー」は分けて考えよう！

「レシーブ」と「台上プレー」は、分けて考えることがとても重要です。私の考えだと、「レシーブ」は相手の回転がわからない時、「台上プレー」は相手の回転がわかる時、というように分けて考えています。また「レシーブ」は、回転を見抜く能力、これがレシーブの巧いか、下手かというのになります。また「台上プレー」というのは、テクニクになります。ですので、レシーブが苦手な人でも台上のテクニクはどんどん巧くなる要素があるので、まずは苦手意識をあまり考えず、台上のテクニクを鍛えていってほしいと思います。

●仲村式 4つのレシーブ

レシーブの技術は、まず相手のサービスを角度で返す方法と、相手のサービスを回

転で返す方法、この2通りに分けられます。

また相手の回転がわかる場合に、「角度で返す」「回転で返す」。相手の回転がわからない場合に「角度で返す」「回転で返す」。というので4つに分けることができます。

●回転がわかる時に角度で返す

まず「相手の回転がわかる時に角度で返す」。これが一番レシーブの中で重要になってきます。たとえば下回転とわかった時にしっかりとツッツキができる。ショートサービスで上回転が来てもしっかりとフリックができる、またストップができる。というように、相手の回転がわかった時にいろいろなレシーブが角度でできるということがすごく重要になってきます。

●回転がわかる時に回転で返す

相手の回転がわかる時に「角度で返す」、これが相手に通じなかった時、相手の回転がわかる時に「回転で返す」。そうすることによって、より厳しいレシーブができるようになります。レベルが高くなってくると、角度だけではなく、回転を駆使して相手の角度を間違えさせる、という方法で得点を取りに行くことも可能になります。

●回転がわからない時に回転で返す

レシーブをする時に相手の回転がわからない、この時に角度で返そうとしてもなかなか難しいので、自分も回転を使って返すという方法が重要になります。特に横下回転、横上回転がわからない時は、たとえば相手の回転よりも強いツッツキをすることによって、どちらの回転でも返球することが可能になります。そういった技術を身につけることで、試合を有利に運ぶことができます。

●回転がわからない時に角度で返す

最後にすごく難しい技になるのですが、「相手の回転がわからない時に角度で返す」。これは「読み」。相手のサービスがどの回転で来るんだというのを試合の展開の中で読みを使って、相手のフォームとだいたい出してくる回転を予測して、角度で返球する。これは相手もとっさに来るボールなので、反応できないこともあり、強い相手には特に有効な戦術になります。

●4つのレシーブまとめ

いま紹介したこの4つのパターンですね、これを組み合わせることによって、相手に的を絞らせないレシーブができることにより、自分から得点を取れるレシーブ、そういったものが身につくことができます。

●サービスで7～8割の得点率を目指そう!

ほとんどの選手はレシーブからでも10点中10点取りたいと、そういう選手がほとんどなのですが、レシーブというのはどうしてもサービスよりも不利な展開になることが多いので、まずは10回中1回、10回中2回と、そういうふうなレシーブからでも点数が取れるように、技を鍛えてほしいと思います。ですので、サービスからは得点率を6:4、7:3、8:2と、7～8割の点数が取れるようにサービスからのシステムを作り上げることで、レシーブからいろいろ思い切ったプレーや、いろいろな技を駆使して、相手から点数を取るといった選択肢が広がるのです。

●「力加減」を鍛えよう!

レシーブは「力加減」がとても重要になります。力加減とは何かというと、たとえばストップ、どれくらいの力加減であれば短く止まるのか、どれくらい押せばツツキになるのか、どれくらいのスピンをかけて、どれくらいの強さで打てばコーナーを突けるのか。こういったものが「力加減」になります。レシーブではその力加減が重要というのは、100人がサービスを出せば、100人とも回転量が違います。ですので1回打球した時に、どれくらいの加減でいけばうまくいくのかというのをわかることで、どの回転量が来てもうまく処理できるようになるのが、力加減です。ただ、その力加減というのはすごく難しく、人から教わることがなかなかできません。ですので自分で力加減を習得することが大事なので、いろいろな練習を駆使して、その力加減の上達を目指してほしいと思います。

●力加減練習法① 長短の打ち分け

それではレシーブで一番重要な要素の「力加減」の練習方法を紹介したいと思います。台を三等分に割ってですね、フォアハンドストロークの中でも自分の力加減で、一番深いところ、真ん中、短いところ、というのを1球ごとに打ち分ける練習をします。力加減の練習でストップやツツキの場合も同じで、同じように力加減でどの辺りに落ちるのかを意識して、いろんな技術でやってみるといったのが大切になります。うまくなればフリックでも2バウンドになるような技術もトップ選手は使用したりもします。

●力加減練習法② ミニラリー

卓球台の横に立って、卓球台の半分でラリーしてみるというのはすごく力加減の練習になります。フォアハンドやバックハンド、それがうまくなれば、ツツキやサービス、ドライブ、回転を使った技でもやってみてください。さらにうまくなればそれで試合をやってみるのも良いと思います。それでうまくなってくれば、さらに半分、4分の1の台でラリーをしてみると良いと思います。それができるようになれば、レシーブや台上プレーの力加減はかなりうまくなると思いますので、ぜひやってみてください。

●台上技術は難しくない

皆さんはですね、台上のプレー、また台の外のプレー。台上のプレーのほうが難しいと思っている人が多いのですが、実は台上のプレーのほうがシンプルで簡単です。なぜかと言うと、近くからやらしてもらえるんですよ。例としてタオルを置いてみたんですが、たとえば「ボールをタオルに当てる」というスポーツがあるとしたら、近くからやったほうがあたりやすいですね。遠くから狙うよりかは、やっぱり近くから投げたほうがよりコントロール性能が上がります。ですので、台上は本当に的が近いので絶対に有利だと思って、難しくないと思って、トライしてもらえたらうれしいです。また、効果的。時間を与えないというのが卓球ではすごく大事な要素になるので、やっぱり2m74cmしかない台ですけど、ここからやると1mも飛ばせば、50cmくらいでも入るんですけど、やっぱり近いので相手に時間を与えない。ということでかなり有利になり、コントロールも上がるので、ローリスクでハイリターンな技術。ぼくらは、本当に台上はそういう技術だと思っているので、すごくうまくなれば本当にいい技術なので、ぜひトライしてみてください。

●体の近くで打とう!

台上でストップやツツキ、またフリックをする時の注意点として、一番大事なのは体をできる限り近づけることがすごく大切です。なぜかと言うと、ストップとかツツキというのはコントロールショットで、コントロールを高めるとというのが一番の目的なので、手から離れるとやはりコントロールが悪くなってしまいます。ですので、できるだけ体の近くで当てるようにしてください。レシーブというのは、とにかくコントロールが難しいので、できる限りコントロールを高めるために体を近く、目線を近くにしてやるようにしてください。

●けん玉で「力加減」を鍛える!

けん玉はですね、レシーブでよく出てきた項目「力加減」を自分で上達するためにはすごく良いと思います。特にですね、今やった「もしかめ」って続けるやつもそうなんですけど、いろいろ吸収して止める技があります。たとえばここ止めたりですね。すごく難しいんですけど、この一番小さい皿のところに……こういうふうには止めるようになりました。ぼくは小学校の時に児童館で卓球をスタートしたので、どうしても40人で1台でやっていたので、ミスするとなかなか卓球がまわってこない時に、小さい台で卓球をしたり、こういうけん玉をやっていたので、その能力が卓球の技術にも生きたんじゃないかなと思います。ぜひやってみてください。

【CHAPTER 2 回転がわかる時に角度で返す】

●どの打球点でも返球できるようにしよう！

レシーブで使用する技術は、すべての打球点で打てることが重要になります。それは相手のレベルによって、すべて良い打球点で打たせてもらえるとは限りません。ですので、早い打球点で打てることも大事ですが、打球点が落ちて同じ技術でストップやツツキ、フリックができることが重要になります。

打球点が変わっても力加減をうまくすれば、同じところにバウンドすることができます。ですので、2バウンドして相手に打たれないように、どの打球点でやっても落とせるようにしてください。

●同じモーションから3つの技術を打ち分けよう！

ストップとツツキとフリック、この3種類を今やってみたんですけど、ここで大事なものは、相手から卓球の場合はレシーブでも点数を取らないといけない。その時にですね、ストップはストップ、ツツキはツツキ、フリックはフリックと、そのモーションでいってしまうと、どうしても相手がわかってしまうので、なかなか卓球では得点になりません。そこで、できるだけ相手に何が来るかわからないというのがすごく大事なので、そこを意識して少し見てもらったら良いかなと思います。もう1度やってみます。皆さんの場合はですね、ストップはこうストップ、ツツキはツツキ、フリックはフリックと、こういうふうなプレーする人がほとんどなのでどうしても待たれてしまいます。少しばくのやつを見てほしいのですが、同じようにいってストップ、同じようなところまでいってツツキ、同じようなところまでいってフリックと、こういうふうな同じところから3種類の技が出ることによって、効果的なレシーブになります。

●ストップとツツキとフリック

ストップとツツキの違いは力加減のみで、距離を少なく短く飛ばせばストップで、長く深く飛ばせばツツキになります。ですので角度で返すツツキは切る必要はなく、角度で合わせるだけで大丈夫です。どうしても切ろうとするとモーションが入り、またそのモーションも大きくなり、相手に読まれやすいスイングになってしまいます。フリックの場合も同様にストップのモーションから入ることが大切です。その時にモーションというのは、角度もストップの角度から入ってもらうのがすごく大切になります。どうしてもフリックの、払いの面で入ると、スイングをしなくてもフリックとわかってしまうので、ストップの角度で入ってもらえれば相手はなかなか判断しづらくなります。ですので、回転をかける必要はなく、ナックルフリックのイメージで打球してもらえれば大丈夫です。

●どの回転に対しても返球できるようにしよう！

ナックルに対してストップが、力加減がうまくできるようになったら、次は違う回転が来た時にしっかりとまたストップができるように練習をしましょう。その時の注意点としては下回転が来たなら少し角度を上げる、上回転に対してストップしたい時は、上回転でも上に飛んでいかない角度を出してストップする。それがすごく大切です。少しやってみましょう。下回転のサービスに対して、通常ナックルの角度で当てると下に落ちてしまいます。ですので、下回転が来た時は少し角度を上に向けてストップしてあげる。上回転が来た場合は、通常のストップでいくと上に上がってしまうので、上からかぶせて浮かないようにストップする。そうすることによってどの回転が来ても、回転がわかれば必ず短く低く返せるストップができるようになります。そのためには一番力加減が大切になってきます。

●様々な回転に対するストップ

様々な回転にストップをする場合、違いはラケットの角度になります。しかし対戦する相手のサービスは様々で、相手によって角度は多少なり変わってきます。ですので、1本1本しっかりと回転に対し角度を出せるように注意して行いましょう。

●様々な回転に対するツツキ

様々な回転にツツキをする場合は、ストップと同様に角度が重要になります。ツツキの場合は、さらに距離感が大事になり、できるだけしっかりとした距離を自分でつかむようにしてください。そうすることによってサイドを切ったり、ストレートに厳しくツツキできるようになります。

●様々な回転に対するフリック

様々な回転にフリックをする場合は、ストップ、ツツキ同様に角度が重要ですが、フリックの場合はネットミスの可能性が高くなります。ですので、回転に合わせてネットだけは越すような角度を注意して出すように心がけましょう。

●対逆横回転のフォアレシーブ

逆横回転のサービスに対して、しっかりと角度で返せるように練習をしましょう。左横回転のサービスは打球すると左側に飛ぶ性質があるので、打球面を少し右向きにして打つのが基本となります。フォアの場合は角度がすごく作りにくいので、ひじを少しでも内側に入れて、打球点を少し早めるとやりやすくなるでしょう。逆横回転のサービスに対して角度で返せるようになると、左利きの選手に対してのレシーブにも有効です。どうしても左利きが苦手という人は、右利きの選手の逆横回転のレシーブをたくさん取ることによって、左利きの選手に対してもうまくレシーブができるようになります。

●対逆横回転のバックレシーブ

逆横回転のサービスに対して、角度がなかなかうまく作れないという人は、バック側でレシーブしてみましょう。そうすると簡単に角度が出ますので、うまくレシーブできると思います。

●サービスからの台上3球目練習

レシーブの練習で、皆さんどうしてもレシーブをたくさんやってうまくなると思っている人も多いと思います。しかし、角度が正確に出る、また相手の回転がわかった時のテクニックというのは台上プレーということが多いので、サービスからの台上3球目攻撃がすごくレシーブの上達にも有効になります。なぜかと言うと、3球目攻撃は必ず動きがともない、また相手のレシーブの回転量がほとんどわかる状態で処理をする。その状態というのは、回転がわかる時にやるレシーブに本当に近いので、まずはそれも練習になると思ってしっかりやってほしいと思います。

【CHAPTER 3 回転がわかる時に回転で返す】

●切るストップ

切るストップは、通常のストップが効果がない時に使うと良いでしょう。非常に高度なテクニックになるため、できるだけ速くスイングして、相手の回転を利用しながら、前に飛ばさない絶妙な力加減が求められます。下回転サービスに対しては短く止めるのが難しいので、対上、対ナックルで使われることが多いです。

切るストップのコツですが、インパクトをできるだけ短くするイメージで行ってください。力を抜いた状態からスタートすることによって、インパクトの鋭さが出ます。

●切るツッツキ

切るツッツキはストップと違い、すべての回転に対してできることが重要になります。相手の回転がわからない時にツッツキできるように、すべての回転に対しツッツキできるように練習しましょう。また多少浮いても問題がないので、ツッツキは回転で相手にミスをさせる、そういう技術と思って練習に取り組んでください。

切るツッツキのコツは、切るストップと同様にスイングスピードの速さが重要になります。それプラス、ツッツキの場合は打球点を落としても構わないので、相手のサービスの回転量よりも自分のツッツキのほうが回転が多い、そこに注意すれば必ずうまく返球できるようになります。

●上回転サービスに対する“切るツッツキ”習得法

上回転をツッツキしたり、ロングサービスをツッツキするための習得法があります。まずはカットマンがツッツキレシーブですべて返球して試合をしているの想像してくだ

さい。攻撃マンはどうしても上回転やロングサービスが来ると、打たないといけない、というイメージが多いのですが、カットマンは必ず下回転のツッツキから入っています。ですので、まずはカットマンをイメージして中陣でカットをしてみましょう。そこから長さを少しずつ縮めていって、前陣でカットする、ツッツキする。そういうふうに着得していく方法があります。

もうひとつの習得方法として、長さを縮めていくのではなくて、高さを低くしていく方法があります。まずは高くても良いので距離だけは守って、上回転やロングサービスをツッツキしてみてください。そうするとかなり上がると思うのですが、その高さを10cmずつ、本当に少しずつですが低くしていって低いツッツキになる、という2つの方法があります。

高さを低くしていく方法として、角度があります。どうしても面が上を向いていくとツッツキはやりやすいのですが、そうすると高くなります。これを少しずつ角度を、本当に少しずつ、1度ずつでも良いので変えていって、面を立てていきます。その状態で、どれくらい距離を飛ばさないか、これもすべて力加減になるのですが、そこを意識して少しずつ低くするようにしてみてください。

●チキータ

チキータは、回転で返す最も攻撃的なレシーブになります。回転量重視で、しっかりと回転をかけることに注意して行いましょう。安全に返球するだけだと、「レシーブエースを狙える」というチキータのメリットが少なくなってしまうため、多少のミスを覚悟で積極的に仕掛けるようにしましょう。

●フォアドライブレシーブ

レシーブで、相手のサービスがハーフロングで台から出た場合、もしくはロングサービスを出してきた場合、積極的に攻撃を仕掛けるように練習しましょう。

●バックドライブレシーブ

台から出るハーフロングサービスやロングサービスに対して、フォアハンドで攻撃していくのが基本ですが、レシーブでチキータを使う選手の場合、とっさに来るバックへのロングサービスに対応するため、バックでのドライブレシーブも重要になってきます。

●スピードドライブとループドライブの使い分け

結局、ヤマというよりかは、読み合いなんですね。サービスレシーブの勝負というのは読み合いなんで、今回はフォア前とかショートサービスと思っている時に、とっさに(ロングサービスが)来たり、チキータを待っていて、ここ(バック深く)に来たりした時に全力で打てないので、その時には何とか入れられる、最悪なんとか入れられる

ゆるい球(ループドライブ)。長いサービスを一発で仕留めるために、速いドライブ(スピードドライブ)を練習しておく。そうすると(相手は)ロングサービスを出したくなるので、今やった台上からほとんど始まる。だから有利になる。だから、ループと速いドライブの両方がいる。どちらかと言うとヤマを張ったり、自分の予想が当たった時に強くいく。だから両方絶対にいるということですね。

●逆横チキータ

ぼくが現役時代に使っていた技のひとつが「逆横チキータ」です。ぼくの時代は、普通のノーマルのチキータがなくてですね、本当になかなか横下回転がわからない時に、回転で返して得点を取る技に苦労しました。それでよく使っていたのが、この逆横チキータですが、回転を回転で返して相手の角度を間違えさせる、というのがひとつのポイントになります。現代のチキータは回転を回転で返す、どちらかと言うと「攻め」の技になります。この逆横チキータは回転を回転で返すのですが、どちらかと言うと「相手にミスをさせる」のに有効な技のひとつになります。

【CHAPTER 4 回転がわからない時に回転で返す】

●空間(高さ)を使えば、わからなくても返球できる!

それではレシーブの中で最も難しい要素なんですが、相手の回転がわからなかった時にどういうふうなレシーブを対処するか、これが一番レシーブの難しい点になります。相手の回転がわかればですね、今まで紹介してきたストップやツツキ、フリック、チキータなどやりやすいのですが、レシーブは、どうしても相手はサービスでいろんな回転を出してきます。そこでどんな回転かわからなくても返球しないと、どうしても試合は負けてしまうので、そこで卓球の要素ですね、長さは2m74cmと決まっているので、そのコートエリアから外に出してしまうと必ず失点になります。ただ卓球でほとんど制限がないと言われている空間、高さの空間を使うことによって、下回転であろうが、横回転、上回転であろうが必ずコートに返球できる。回転を回転で返してあげる、その技が必要になってきます。それを次から紹介していきたいと思います。

●回転がわからない時に【切るツツキ】で返す

それではツツキでいろいろな回転を返球するというのからやってみたいと思います。まずは、相手の一番切れている下回転が来るとですね、どうしてもネットに落ちてしまいます。ですので、まずは必ず下回転に合わせて切り返してネットを越す、という角度を見つけたら、次ナックルが来ても同じようにやれば、ちょっと高くなるけど入ります。次、横回転が来た時も同じ角度でやれば、少し横にずれて入ります。今度ロングサービスが来た場合も、かなり高くなったんですけど入ります。ですので、いろいろな回転が来ても、同じ角度でたくさん回転をかければコートに必ず入る。そうい

う技をひとつ持っていないと、どうしてもレシーブミスをたくさんして負けてしまうということになります。

●回転がわからない時に【ループドライブ】で返す

それではドライブの技術でやってみましょう。まず下回転に対して持ち上げてドライブをかけます。ナックルが来た時も同じ方向で振ったら少し高く入ります。横下回転が来た時同じ角度でいくと少し横にずれます。ただ、ここの空間をうまく使うことで必ず返球できる。ひとつのフォームでも回転さえしっかりかけておけば、必ず入ってくる。これは先ほどのツツキと一緒に、ドライブでもできるということが有効になってきます。

●回転がわからない時に【チキータ】で返す

それではチキータの技術でやってみましょう。まずは下回転に対して回転で起こす。そうするとナックルに対してやると、少し高く返っていく。横下が来ると、同じようにやると少し横にずれて入る。回転を回転で返す技はチキータでも同じことが言えます。

●打球点を落として時間的な余裕を作る!

レシーブにおいて、相手のサービスの回転がわからない時は、できるだけ打球点を落とすほうが良いです。それは打球点を落とすことによって、山なりに飛ばしやすい。ループドライブであったり、ツツキで山なりに飛ばすことが打球点を落とすことでやりやすくなります。また打球点を落とすことで、時間的な余裕が生まれるということがすごく大切です。仮にそのレシーブが浮いたり、甘く返球されたとしても、時間を作ることによって、ブロックやカウンターに備える準備ができるのです。また打球点を落とすことで、そのレシーブにおいても時間を得ることができます。それによって自分がツツキをするのか、ドライブをするのか、また打球点を落としてストップをするのか、この選択肢が増えるというメリットもあります。

【CHAPTER 5 回転がわからない時に角度で返す】

●ヤマを張って、読みを使って、角度で返す！

「回転がわからない時に角度で返す」という方法があります。これは、試合ではなかなか使用することがないと思いますが、トップになればとても重要な作戦の要素のひとつです。なぜかと言うと、相手の回転の（影響による）飛んだ方向というのは必ず一緒です。回転がわからなくて上回転をミスした場合に、それが上に飛んでいってしまったと。ただ次の上回転が来た時はかならずそちに飛んでいく。それを角度を変えて返球する、という方法があります。これは相手のサービスがわからなくても、以前出された回転というのはわかっているので、それに対して角度を調節して、ヤマを張るということですね。回転を回転で返した場合に相手から点数がもらえない時に、トップ選手はよく使用します。これがすべて「読み」ということになります。卓球は読みのスポーツだとよく言われますが、この読みを使ったレシーブというのが回転がわからない時に角度で返す、という方法になります。

回転がわからないサービスを角度で返す、これは最初に紹介した回転がわかる状態で角度で返す技術が完璧でないとその作戦は使えません。ですので、トップ選手が多用するということになります。まずは、回転がわかる状態で必ず角度で正確に返せる、というのをしっかりと練習して、そうすることによってヤマを張って、回転がわからない状態でも角度で返せるようになります。ぜひやってみてください。

【特典映像】

●トップ選手のレシーブ・水谷隼

水谷選手のレシーブの特徴は、力加減が抜群にうまいという点。特にストップレシーブ。これはいろいろな回転に対して、きれいに短く低く返すことが可能になっています。ですので、レシーブからもかなり得点率の高い選手と言えるでしょう。さらに最近はずきキータなど、積極的に自分から得点を取りに行くレシーブ技術なども取り入れております。

●水谷レシーブ解説①

ストップレシーブから4球目バックに深いツッツキ。ここで注目してほしいのが、ストップとバックへのツッツキがほぼ同じモーションから出ているところです。それによって張選手が反応が遅れ、ドライブミスをしております。

●水谷レシーブ解説②

これは角度で返すツッツキレシーブになります。ストップのモーションから長くツッツキしているため、張選手が反応が遅れています。

●水谷レシーブ解説③

このレシーブは打球点を落とした時のストップレシーブになります。相手のーフロングサービスに対して、打つのかどうか迷い、そこで打球点を落としてしまったがストップをする。そういうことによって相手に強く打たせないという技術になります。さらにここでの4球目攻撃はフォアサイドにも関わらずバックハンドで攻撃をしています。これは水谷選手が左対策として常にシステムで取り入れていると思われます。

●水谷レシーブ解説④

チキータの体勢から、相手のサービスが甘いと見るやバックドライブに切り替えて攻撃をしました。これは水谷選手の判断力の早さがすばらしいです。

●トップ選手のレシーブ・吉村真晴

水谷選手はレシーブで「力を吸収する」ことがすごくうまい選手になります。吉村選手はレシーブで「相手の回転を利用する」ことがすごくうまい選手になります。また相手の回転を利用することでスピードが出て、相手の時間を奪うというのが有効な作戦になります。吉村選手はどちらかと言うと攻撃的な選手なので、より積極的なレシーブをすることで、試合を優位に進めていると言えるでしょう。

●吉村レシーブ解説①

巻き込みサービスに対するフォアストップとフォアツッツキになります。吉村選手はフォア側がすごく手首が軟らかく、相手の回転を殺すのが本当にうまくいっています。できるだけ打球点を落とさず、巻き込みの回転を利用してストップとツッツキを行っているため、コースもすごくわかりにくいです。

●吉村レシーブ解説②

ストップのモーションからのツッツキレシーブになります。吉村選手は相手の回転を利用することが本当にうまく、相手の横上回転を利用して、バックに深くツッツキしているため、相手はその速さにも対応するのが難しくなっています。

●吉村レシーブ解説③

このレシーブは回転重視のチキータになります。吉村選手はスピード系チキータを得意としていますが、試合の状況、また相手の読みを外すために、回転系チキータも使用することがあります。

●トップ選手のレシーブ・石川佳純

石川選手のレシーブの特徴は、すごく積極性が高いということです。台から出たサービスに対してはすべて攻撃をしていき、また短いサービスでは回転を操って、できるだけ自分から得点を取りにいこうとしている積極的なレシーブのタイプになります。

●石川レシーブ解説①

このレシーブは、切るストップレシーブになります。石川選手は女子の選手では珍しく、相手に回転で角度を間違わせて得点を取りにいこうという傾向が見られます。これは、サービスからの3球目がかなり得意なので、レシーブでは少しでも相手のミスを誘うプレーを徹底的にやっているからでしょう。

●石川レシーブ解説②

このレシーブは、切るツッツキレシーブになります。打球点は少し落としてますが、回転を重視したレシーブになって、相手のミスを誘っています。

●石川レシーブ解説③

石川選手は、相手のサービスが台から出た場合、必ず積極的にフォアハンドで攻めていくのが特徴です。またループドライブとスピードドライブを両方打つことができ、試合の状況や相手によって使い分けるのも素晴らしいところです。

●トップ選手のレシーブ・伊藤美誠

伊藤選手のレシーブの特徴は、速さ、スピードです。相手のコートにできるだけ早く到着することによって、相手の準備する時間を奪い、スピードの速さで点を取っています。これは表ソフトの特長を最大限生かしたレシーブと言えるでしょう。

●伊藤レシーブ解説①

このレシーブは、フォア前のサービスに対してバック側でストップレシーブをしています。これは表ソフトの最大の特徴である、相手の回転の影響を減らす。もうひとつ、できるだけ早く相手のコートに返球するスピードの要素もあるので、相手がどうしても積極的に攻撃できない、というふうになっています。

●伊藤レシーブ解説②

どうしても表ソフトは、バックへの横下回転の切れたサービスに対してが、すごく難しいレシーブになります。これに対して、乗せて軽く入れるパターンと、強くミート打ちして強打するパターン、この2種類のレシーブを持っているのが、伊藤選手のレシーブの強みになります。