

苦手なバックハンドを何とかする! グリップ、スタンス、球種の特集も!

2010年2月21日発行(毎月21日発行)
第37巻第2号通算442号(12月21日発売)
昭和49年3月2日第3種郵便物認可

2

Feb.2010
No.442

定価(税込み)
¥650

スマッシュ Smash

<http://www.nsk-smash.com>

[特別企画]
ベルダスコ、マリネ、サフィーナ
**トッププロの
練習メニュー大公開**

[独占インタビュー]
メラニー・ウダン
18歳の確信

年代別の指導法が明確になる!
**カリスマコーチの
コーチ指南書**

自分らしいプレーが試合で出せる!
メンタルの鍛え方

サービスのすべて
マスターできます!

中とじ
特大企画

知っているようで知らなかった!?
グリップと球種の特徴が一目瞭然

**グリップ&球種
辞典**

[巻頭技術特集]

上達を妨げていたのは、
あなたの「思い違い」では
ありませんか?

バックハンド 復活宣言!

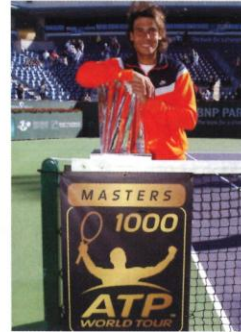
[第2技術特集]

ムリなくボールが打てる

「スタンス」基礎講座

正しい
スタンスを
選べば、
ミスは確実に
減る!





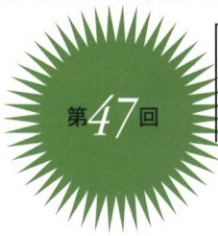
ダバディ氏が自分のテニス旅の目的地に選んだのは、パームスプリングス。ナダルが優勝したインディアンウェルズのコートも1500円で使えるかも！

円高のこのタイミングで豪華なテニスの旅をぜひ

アメリカ人にとって「The Holidays」は、一年間でもっとも大きな休暇です。「The Holidays」とはクリスマスからお正月も含む年末年始の休み期間を指す言い回しで、単に「サ・休み」というだけで誰でもわかる。これがアメリカの歴史と文化の上で最高に大切な休みなのです。アメリカ人は1、2年前からこのための計画を立てるらしく、ホテルは夏休み以上に混み合います。家族でクリスマスを過ごす人々もいれば、ちょっと贅沢をしてリゾートや海外に行く人もいて、ゴルフやテニスキャンプの人気も上々のようです。ゴルフやテニスができるゴージャスなリゾートが次々と誕生する中、この時期にスポーツと休暇を考えるのなら、我々にとってもやはりアメリカは黄金の目的地でしょう。申し上げたように、近年はトップのリゾートがいつも満員らしく、値段もアメリカのバブルにあわせて最高級でした。しかし今年はずうのです。

世界的な経済危機の影響を受け、以前なら1年前に予約しないと押さえられなかった人気リゾートでさえ空きがあり（11月末現在）、クリスマスという繁忙期にもかかわらず、飛行機も日本から9万円台の往復チケットが見つかるようです。加えてこの円高です。

この号が発売されるのは、12月21日ですが、まだ年末年始の過ごし方を決めていないあなた、今週中に飛行機とホテルを調べれば、まだテニスの旅に間に合うのかもかもしれません！ でなければ来年のプランニングを今年から始めませんか。実は私も数年前に、1人でテニスの旅に出ました。クリスマススのプランがなく、でも何となくいっぱいテニスをプレーしたい、そしてできれば環境を変えて海外がいい……と考へ、一日中テニスができる場所があればと、クリスマスの一週間前の12月中旬に、ロサンゼルスから2時間のリゾート地パームスプリングスにテニスクラブを見つめました。ここは、毎年3月に行なわれるインディアンウェルズの開催地です。テニスクラブを背負って、ロサンゼルスダウンタウンのバスターミナルで夜中のバスに乗り、故郷に帰るヒスパニック系アメリカ人の方々と共にした旅は、今でも鮮明に覚えています。アメリカには電車がほとんどなく、当時は国際免許証を持たなかった私、エキソチックでしたがあんまりお勧めはできないバスの旅を選びました。



年越しはアメリカテニスリゾートへ!

アメリカで「The Holiday」と言えば、クリスマス休暇を意味します。この時期に人気テニスリゾートを予約するのは、かつては大変なことでしたが、経済危機を経た今は意外に狙い目のタイミングかもしれません。今回はムリならぜひ来年! アメリカのトップリゾートをご紹介します。

フローラン・ダバディの明日のためのテニス



Florent DABADIE

「プレミア」誌の編集者として来日。同時にトルシエ代表監督の通訳に。現在フジテレビ「すぽると!」で「WORLD SPORT」、WOWOWでテニス番組ナビゲーターを担当。幼少期の憧れはルコント、高校時代はクーリエ。42歳で全米準決勝に進んだコナースにも感動。見る以上にプレーするのが好き。

結果として3日間、毎日6時間ぐらいテニスをやって、2つの違うテニスクラブを経験しました。

振り返れば、もうちょっと余裕をもって準備すればさらに良い旅ができたのかなと思いますし、テニスクラブに詳しい方にお勧めをいただければもっと良かったはず。今回のコラムでは、まさにその経験を生かしたお話を皆さんにできればと思います。

まとめて、さらに私なりの視点を加えて皆さんへオリジナルな紹介をしたいと思っています。

年末ですので、期間はせいぜい6日間だと思いますが、そんな中、予算、休みを過ごしたい環境、旅の目標などは人それぞれでしょう。もちろんあなたはテニスをやりたいでしょうが、ニック・ポロテリー・テニスアカデミーのようなリズムで一日中ハードにテニスをばかりしたいのか、それともちょっとリラックスもしたいのか、1人で行くのか、家族で行くのか……。

アメリカの「Tennis Magazine」誌の毎年12月号にアメリカのテニスリゾート特集があり、公式サイトでも見られます。またはテニスリゾートの専門サイト「Tennis Resort Online」もぜひ! 両方ともランニング式ですので、なんとなくベストラゾートはわかりませんが、それを

まず気候を考えると、この時期テニスクラブができる温暖な気候で有名なアメリカの地域といえは4つ。ロサンゼルス/サンディエゴの西海岸南部、フェニックス近辺のアリゾ

Courtesy of Kiawah Island Golf resort all rights reserved



Kiawah Island Golf Resort

目の前に海が広がる絶好のロケーションなのがこちら。テニスのほかにスパやダイビング、ゴルフも楽しめる。URLは<http://www.kiawahresort.com/>

ナ州、サウスカロライナ州近辺の東海岸南部、それがフロリダ州です。フロリダは、錦織やシヤラポワソの他、多くのテニス選手の本拠地です。ボロテリー・テニスアカデミーを始め、多くのテニスリゾートが存在しますが、なぜか私は沼地フロリダの自然、そこにあるホテルやレストランなどにはさほど感動しないのです。まあでも好天の下でプロのテニス選手に囲まれて練習するのも最高でしょう。ただこれはあくまでもテニスマニアの人しか勧めません。ボロテリーは大人向けのキャンプも開催していて、一日6時間のテニスキャンプは3日間で900ドル台、1泊200ドル台、食事代は別。年末ですのでプロ選手は全豪オープン準備のために不在かもしれません。リハビリ中の選手や若手のホープが大勢いるかもしれません。では続けて、プロに近い「テニスキャンプ」ではなく、「テニスリゾート」をご紹介します。「Tennis Magazine」誌の「Tennis Online Resorts」とランキングが違うのですが、大きな差はありません。勝手に総合ランキングを作ると、現在

Courtesy of Topnotch resort and spa at Stowe Vermont all rights reserved



TopNotch Resort & Spa

アメリカ北東部バーモント州にある最高級のリゾート。本来ならもう少し早く、紅葉の季節がベスト。URLは<http://www.topnotchresort.com/>

Courtesy of Rancho Valencia, an Auberge resort all rights reserved



Rancho Valencia Resort & Spa

これがアメリカ1のテニスリゾート。部屋は安くても4万円台だが、一生に一度はぜひ行きたい！ URLは<http://www.ranchovalencia.com/>



3 番目にランキングの高い「TopNotch Resort and Spa」も良さそうですね。冬は雪に染められ、4面のインドアコートがあります。コストパフォーマンスは「Rancho

次は総合ランキングで2位が「Kiawah Island Golf Resort」。ハワイアン系の名前ですが、実はアメリカ東海岸南部のサウスカロライナ州です。ここも自然が綺麗でなんと23面のグリーンクレイと5面のハードコートがあります。ただ気温が15度前後とちょっと涼しくて、テニスキャンプがお休みになる場合もあります。これは春や夏に行きたい場所ですね。

具体的にシミュレートして楽しい計画を練りましょう

アメリカのベスト・テニスリゾートと言えるのが、カリフォルニア州サンディエゴからすぐの「Rancho Valencia Resort and Spa」になります。1日3時間のテニスキャンプですので、ハードコアなテニスキャンプではありませんが、レッスンの時間外でも、ものすごく綺麗な18面のハードコートホテルの宿泊客は無料で使えます（49部屋しかないのでアメリカにしてはかなり小さいリゾートです）。ウリはコートに囲む自然。柑橘類の木、ユーカリ、数々の綺麗な花、テニスコートを囲む天国です。料理も美味いらしく、気候は年末でも平均20度でテニスにぴったり。部屋は安くても4万円台ですが、かなり高いのですが、これはアメリカ1のテニスリゾートですからね！一生に一度でも過こしてみたいものです。

いつか、アメリカのテニスリゾートに行きませんか？

Valencia」に負けますが、全リゾートの中でも最高級です。アメリカ北東部ニューイングランド地方の自然の美しさをまだ経験したことがない人には、ここも一度は訪れるべきリゾートかもしれません。クリスマス以上に、紅葉の時期が魅力的。春や夏なら野外のコートも使えるので、テニス優先ならその時期に！最後にこのコラムで紹介したいのはカリフォルニア州の砂漠リゾートで有名なパームスプリングス、私が数年前にテニスの旅に出た場所です。ハイアットに泊まりながら、もしコートの空きがあれば、今年ナダルが優勝した「インディアンウェルズ」のセンターコートにたった1500円で使えるかもしれません！前もって予約すればテニスキャンプのオプションもいっぱいあります。さて、具体的にこのパームスプリングスでの休みをシミュレートしましょう。例えば友達3人や家族3人で行くのなら、同じ部屋に3人が泊まれる一泊2万円台のハイアット。9万円台の飛行機。クルマのレンタルは4日間で4万円台。食事は3人4日間で6万円台……、合計で4日間（4泊5日）およそ1人15万円のクリスマス休暇になります！決して安いとは言えませんが、かつてアメリカが絶好調のバブル時代なら、その倍の30万円はかかったはずですから、よく考えれば、往復の交通費も含め日本の高級な旅館で4日間を過ごすのと同じような値段なのかもしれませんよ。

Florent Dabadie