

Do! sports スポ

スカッシュ *入門編

スポーツにぴったりのこの季節。「スコーン」とボールを打つ音が気持ちよく、運動量も豊富なスカッシュで気分転換してみませんか。テニスに似ているけど、どう違うのか、ポイントが分からない、という方も多くいます。国内屈指の強豪校、順天堂大学スカッシュ部の皆さんに道具や打ち方の基本について話を聞きました。

まずは道具です。ラケットはテニス用を細身にした形状で、5000円程度から上級者用は3万円と様

息抜きにスカッシュと快音

々。専門店では販売員がレベルに応じて紹介してくれま

す。シューズは、コートに色が付く底が黒いものはNG。専用靴もありますが、バドミントンやバレーボールのシューズでもOKです。目を保護する「アイガード」も重要。19歳未満の選手に着用が義務付けられ、同大の柳谷登志雄監督は「ボールやラケットが目にあたると危険。できるだけ着用してほしい」と勧めます。

それでは、四方が壁に囲まれたコートで打つ練習をしましょう。教えてくれたのは同大3年の海道泰喜選手(22)。グリップは握手をする程度の力で握り、面がぶれないように入さし指は軽く立てます。体を横向きにして両足を肩幅に引き、グリップを肩の位置まで引き、右利きなら左脚の前でボールを握ります。打ち

たい方向をイメージし、ボールを目で追いましょ。テニスと違うのはコンパクトなスイング。肩の高さから、縦方向にたたくように振りまします。素早く返ってくるボールを握るため、打つ面をやや上向きにするのもポイント。海道選手は「面が覆いかぶさるとボールが上がらない。少し上向きにすればボールは上がります」と話します。バックハンドもマスターしましょう。右利きなら右脚前

次回は...

フリーに挑戦

27日掲載



でボールを打ちますが、肘を体の近くに残すことが大切。肘が先行するとボールはよくない方向に。「肘を支点にラケットを回すイメージ」(海道選手)を意識しましょう。

コート

前後左右の4面を壁に囲まれている。ネットはない

サーブは前面に打つ

1バウンド以内に打ち返す

主なルール

- 4面の壁を使い、交互にボールを打ち合う
- リターンは横や後方に打ってもよいが、前方の壁に必ず一度当てる
- 1ゲーム11点先取

視線はボールに。目で追いかけるように

フォアハンド

基本の スイング 構え

テニスとの違い



テニス
横方向に大きく振る



スカッシュ
素早く跳ね返ってくるボールを捉えるため、縦方向にたたくように、よりコンパクトに振る

バックハンド

道具

ラケット

テニスラケットよりも細身の形

ボール

約4号。ゴム製で弾みにくい

アイガード

失明を防ぐためにも着用を

靴

底は床に色が付かない素材で、バドミントン用もOK

デザイン部 三厨加代子 写真部 葉田統央

東京五輪「追加」落選に泣く

スカッシュは四方を壁で囲まれたコート(長さ9.75m、幅6.4m)を使います。全面がクリアボードのコートもありスタイリッシュなスポーツです。

シングルスは2人で前面の「フロントウォール」、後ろの「バックウォール」など4面を使い、交互にボールを打ち合って得点を競います。

1ゲームは11点先取。サーブ権に関係なく得点が入るラリーポイント形式で、主に5ゲーム制で先に3ゲームを

とったプレーヤーの勝ち。前の壁にボールを当てて、床に2度以上バウンドしたり、フロントウォールに返せなかった時などに1点が入ります。正面以外の3面の壁を利用して、前の壁に当てることもできます。

起源は19世紀初めのロンドンとさ

れ、狭い監獄の中で囚人たちが壁にボールをぶつけて遊んでいたゲームがルーツといわれています。

世界中に1500万人超の愛好者がいるとされ、2020年東京五輪では追加種目の候補に挙がりましたが、惜しくも落選しました。

日本スカッシュ界の顔として長年、トップに君臨してきた松井さん。スカッシュとの出会いは突然だった。

小学生からバレーボールを続けてきたが、高校で完全燃焼。体育教員を目指して日体大に進んだ時、スカッシュ同好会のメンバーを導くポスターが目に入り込んだ。何か他にないかと思っていた時、初めてスカッシュを知って、じゃあやっ

独特の難しさに刺激

松井千夏さんの
楽しんでます



橘薫撮影

「てみよつと思つた」のがきっかけだった。

趣味でテニスをしてきた経験が生き、ボールを打つことはすぐに出来たが、弾みにくいボール、壁際のボールを打ち返すな

まいつい・ちなつ 1977年生まれ、川崎市出身。全日本選手権4度優勝の実力者で、世界ランク最高位は50位。プロ活動の傍ら普及にも取り組む。S-CUBE PRO所属。

どの独特の難しさに刺激された。「一度横に当ててから正面に当てたり、ボールに強弱をつけたり。一つのプレーがいろいろ、また次に出来ないことがある。克服していくのが楽しかった」

すでに生活の中心はスカッシュに。そして、大学卒業翌年の2001年、全日本選手権で初優勝し、プロ生活が始まった。

(続く)

plus

球の硬軟 上達に応じて

スカッシュといえば、独特な黒色のボール=写真、福岡市スカッシュ協会提供=。直径約4センチでゴルフボールほどの大きさです。ゴム製で中が空洞になっています。プレー前の冷たい状態では弾みにくく、続けて打ち始めると徐々に温まって弾みが大きくなるのが特徴です。ゲーム前には、選手同士で打ち合っ



てボールを温めます。公式戦などで使用されるボールは、表面に点が二つ記されており、「ツードット」と呼ばれています。全面透明なクリアボードのコートでも見えやすいように、真っ白なボールを使うこともあります。

点が一つの「ワンドット」や、青色の点があるボールは、温まらなくてもよく弾むボールです。続けて打てない初心者が気軽に遊ぶには、こちらがおすす

めです。一方、英国ではスカッシュのコートで、通常より一回り大きな直径5.7センチのボールを使うスポーツも広がっています。

握り方

人差し指を立てるように。握手するように軽く握る

コート

前後左右の4面を壁に囲まれている。ネットはない

サーブは前面に打つ

フロントウォール

1バウンド以内に打ち返す

主なルール

- 4面の壁を使い、交互にボールを打ち合う
- リターンは横や後方に打ってもよいが、前方の壁に必ず一度当てる
- 1ゲーム11点先取

基本の スイング 構え

視線はボールに。目で追いかけるように

フォアハンド

テニスとの違い

テニス 横方向に大きく振る

スカッシュ 素早く跳ね返ってくるボールを捉えるため、縦方向にたたくように、よりコンパクトに振る

バックハンド

肘を支点に

足を肩幅に開く

4 横向き姿勢のまま、狙った方向に振り切る

3 打つ面はやや上向きに

2

1

道具

- ラケット** テニスラケットよりも細身の形
- ボール** 約4センチ。ゴム製で弾みにくい
- アイガード** 失明を防ぐためにも着用を
- 靴** 底は床に色が付かない素材で、バドミントン用もOK

デザイン部 三原加代子 写真部 菊田航央

東京五輪「追加」落選に泣く

スカッシュは四方を壁で囲まれたコート(長さ9.75メートル、幅6.4メートル)を使います。全面がクリアボードのコートもありスタイリッシュなスポーツです。

シングルスは2人で前面の「フロントウォール」、後ろの「バックウォール」など4面を使い、交互にボールを打ち合って得点を競います。

1ゲームは11点先取。サーブ権に関係なく得点が入るラリーポイント形式で、主に5ゲーム制で先に3ゲームを

とったプレーヤーの勝ち。ボールを当てて、床に2度したり、フロントウォールに当たった時に1点が入り、外の3面の壁を利用して打つこともできます。起源は19世紀初め

用は、方向と幅を調整して打つ。前でボールを捉え、打つ。まじょう。右利きなら右腕前