

## フェイントのコツ及びトリックショットについて

## 1 最初に

フェイント及びトリックショットをマスターするためには、基本的なストローク及びフットワークなどが概ね完成してからとする。特にハイクリアー・ドロップ・スマッシュのオーバーヘッドストロークは全て同じフォームで打てるようにしておく。スマッシュを打つと見せかけてハイクリアーを打つ、またスマッシュを打つと見せかけてドロップを打つと相手は騙されやすく、いわゆるフェイントとなる。更には、試合の初期段階でスマッシュを見せておくとより効果が高くなる。

## 2 フェイントとは、

相手を惑わす見せかけの動作、相手の読みを外すことで得点に結び付けるもの。対人スポーツ競技において使用される。(ゴルフ、弓道等の個人競技においては使用されない)

## 3 フェイントのメリットデメリット

フェイントにより、相手の逆をつくことができ得点に結びつく反面、ミスにつながりやすい。しかし、対人スポーツにおいて不可欠な技術である。また、フェイントの頻度が多いと相手に読まれてしまうこともある。

## 4 フェイントは大きく次のように分類できる。ただし、全ての場合、○○と見せかけて◇◇を打つということが前提となる。例えば、ネット際でラケットを立ててダッシュし強いスマッシュを打つと見せかけてヘアピンを打つというもの。この際、強いスマッシュを一度見せておいた後にヘアピンを打つと非常に効果が高くなる。

フェイントは大きく次の①～⑦に分類される。

- ① タイミングをずらして打つ(標準+) : オフェンスディフェンスの両方
- ② ラケットを逆方法へ振ってから打つ : オフェンスディフェンスの両方
- ③ ラケットのテイクバックを大きくして小さく打つ : オフェンスディフェンスの両方
- ④ ジャンプ(少しでも良い)して頂点で打つ : オフェンス
- ⑤ 顔の位置を変えないで打つ(ノールック)又は体の向きと逆方向に打つ : オフェンス
- ⑥ リバースやカットの打ち方もフェイント効果がある : オフェンス
- ⑦ ラケット面をフォアからバックに面を変えて打つ : オフェンス

## フェイントの実際の例

- ① ドロップレシーブにおいて、ラケットを出してから一旦引き、打つと見せかけて短いストロークでロブを逆方向に返す又はネットに返す。シャトルを引き付けて打つと相手にわかりにくい。
- ② サーブレシーブにおいてラケットを一旦どちらかに振った後に逆方向に振る。
- ③ ハーフよりバックサイドのシャトルを下から打つ時に、テイクバックを後ろに大きく引き、相手コート奥に返すと見せかけてネットに返す。
- ④ 少しジャンプ(頂点)して、スマッシュを打つと見せかけてクリアーやドロップ等を打つ(ジャンプすることでスマッシュが来ると思わせる)。
- ⑤ コート奥両サイドからドロップをクロスに打つ時に、ストレートに打つと見せかけて顔を向けずにクロスに打つ(ノールックでシャトルを打つ)。フォア奥又はバック奥からクロスにドロップを打つ時に、背中を相手に向けて打つ。
- ⑥ スマッシュ及びドロップにおいて、フォアカット及びリバースカットしてシャトルを打つ。
- ⑦ サーブ時に、相手にフォア面を見せておき、打つ瞬間に裏面にして打つ。

## 参考

## 1 トリックショットとは

意表をつく打ち方により、起死回生のショットとなり失点を防ぐことができる。ただし、かなり高度な技術のためマスターするには時間がかかるが、プレイの幅を広げるという意味から一つでもマスターすることが望ましい。

## 2 主なトリックショット

- ① 体の右側及び左側に食い込まれたスマッシュを腕を後ろ(体は正面)にしてネットクロスに打つ。
- ② ラケットを後ろに回して、体の左後ろ側又は股の間でスマッシュレシーブする。
- ③ ロブをコート奥に上げられて下がることのできない場合、コートの外を向いて、股の間までシャトルを待つレシーブする。
- ④ ラケットを一旦上に向けてから、素早く下に向けてラケットの裏面で打つ。
- ⑤ スピンをかけたフォア及びバックハンドサーブ。
- ⑥ ラケットのフォロースルーと逆方向にシャトルを打つ。