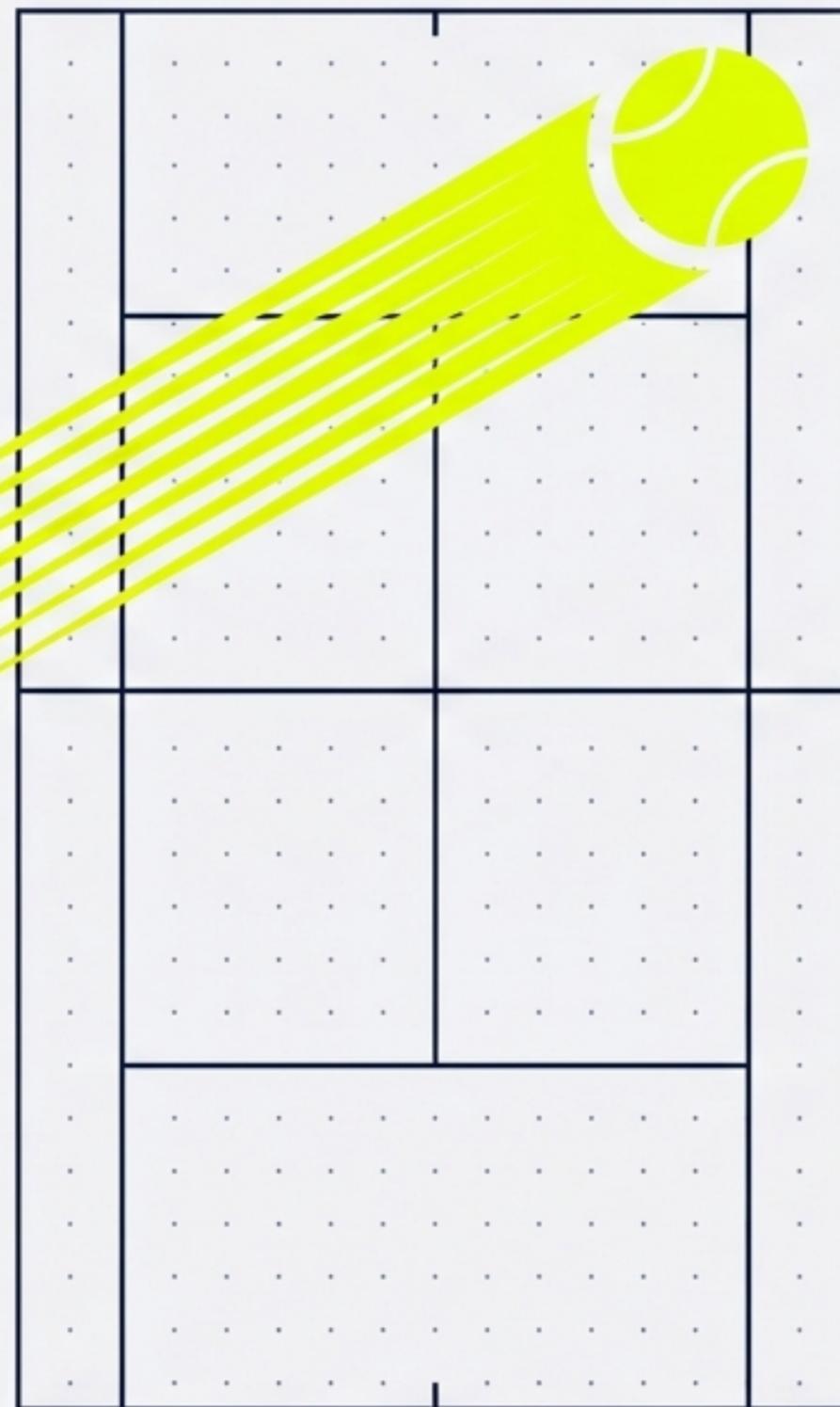
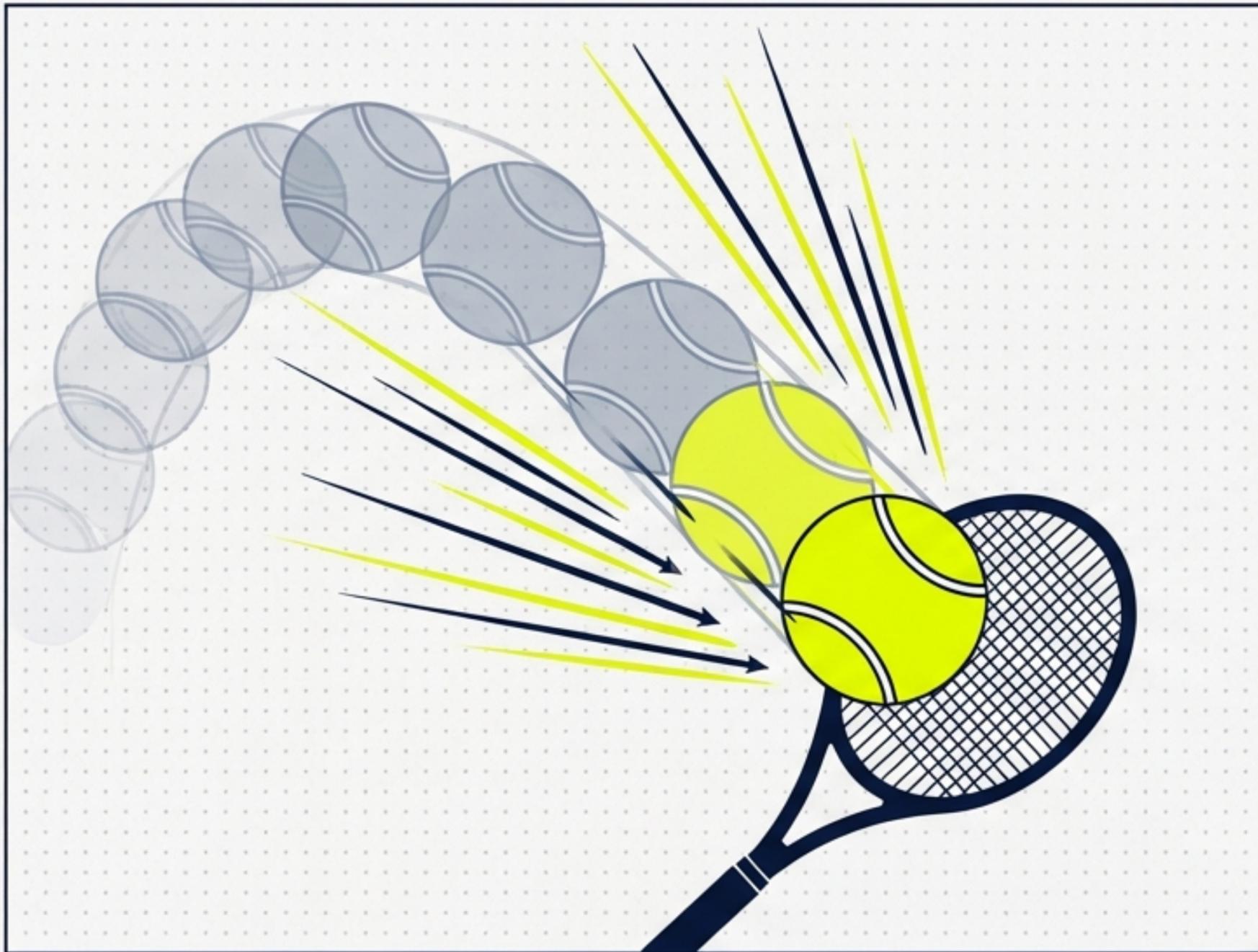


史上最高のレシー サーバーの設計図

ノバク・ジョコビッチに学ぶ4つのバイオメカニクス
(パトリック・ムラトグループの分析より)



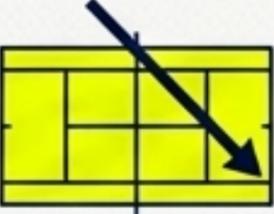
ファーストサーブの圧倒的な脅威



反応時間

相手のファーストサーブでポイントを失いすぎていませんか？ボールはあまりにも速く、従来の「引いて打つ」レシーブ技術では到底間に合いません。生き残るためには、根本的にメカニズムを変える必要があります。

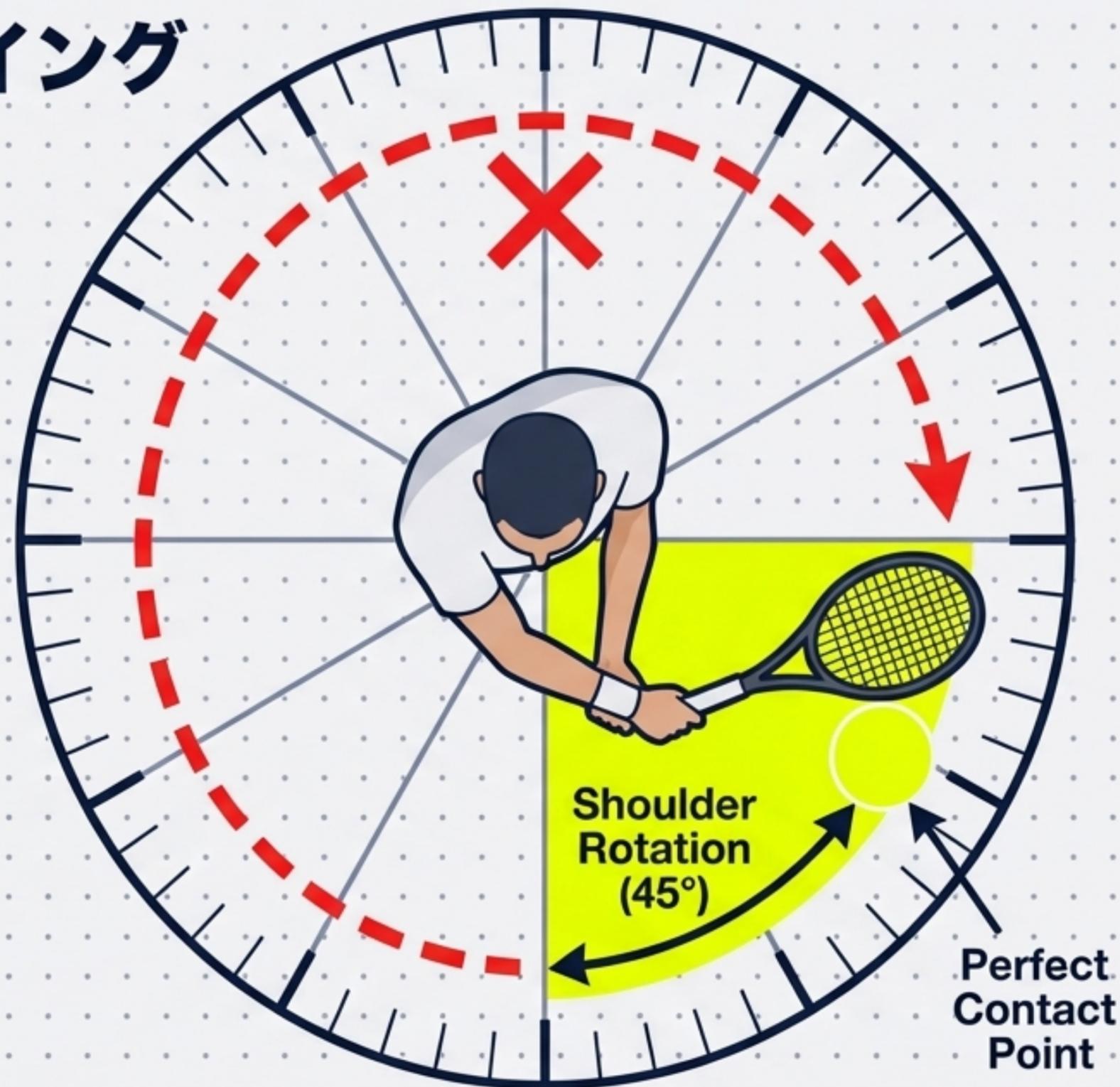
アマチュアの標準 vs ジョコビッチのメソッド

アマチュアの標準		ジョコビッチのメソッド	
	【準備】 フルテイクバック		【準備】 ゼロ・バックスイング
	【フットワーク】 ベースラインに沿った平行移動		【フットワーク】 軌道を断ち切る前進
	【インパクト】 腕の力でスイングする		【インパクト】 体重でボールを導く
	【ターゲット】 厳しい角度を狙う		【ターゲット】 センター深くに返す

フェーズ1：ゼロ・バックスイング

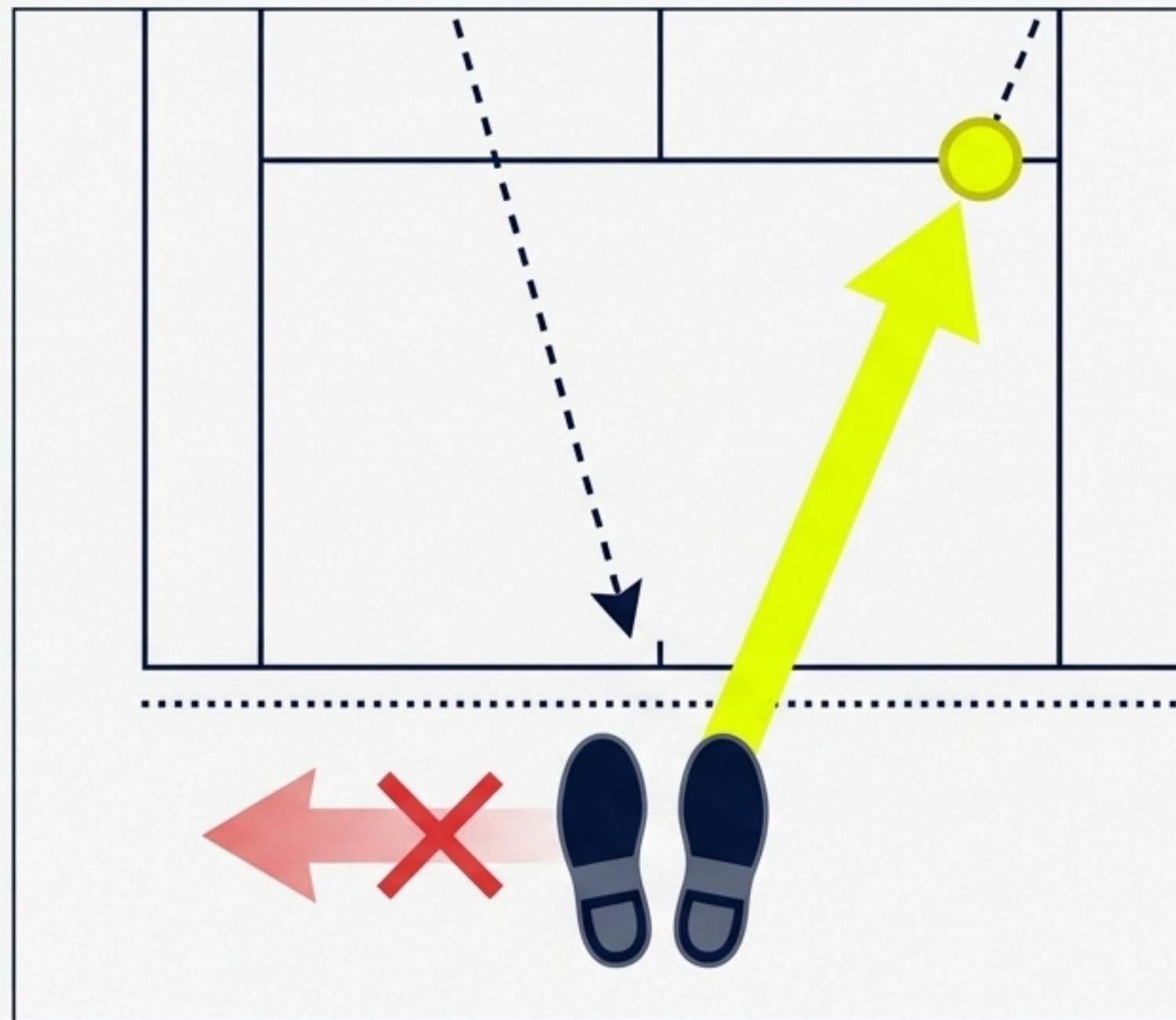
腕を独立して動かしてはいけません。時間がないファーストサーブに対し、唯一できるのは「肩を回すこと」だけです。

バックスイングを完全に無くすことで、コンタクトポイント（打点）を完璧にコントロールできます。



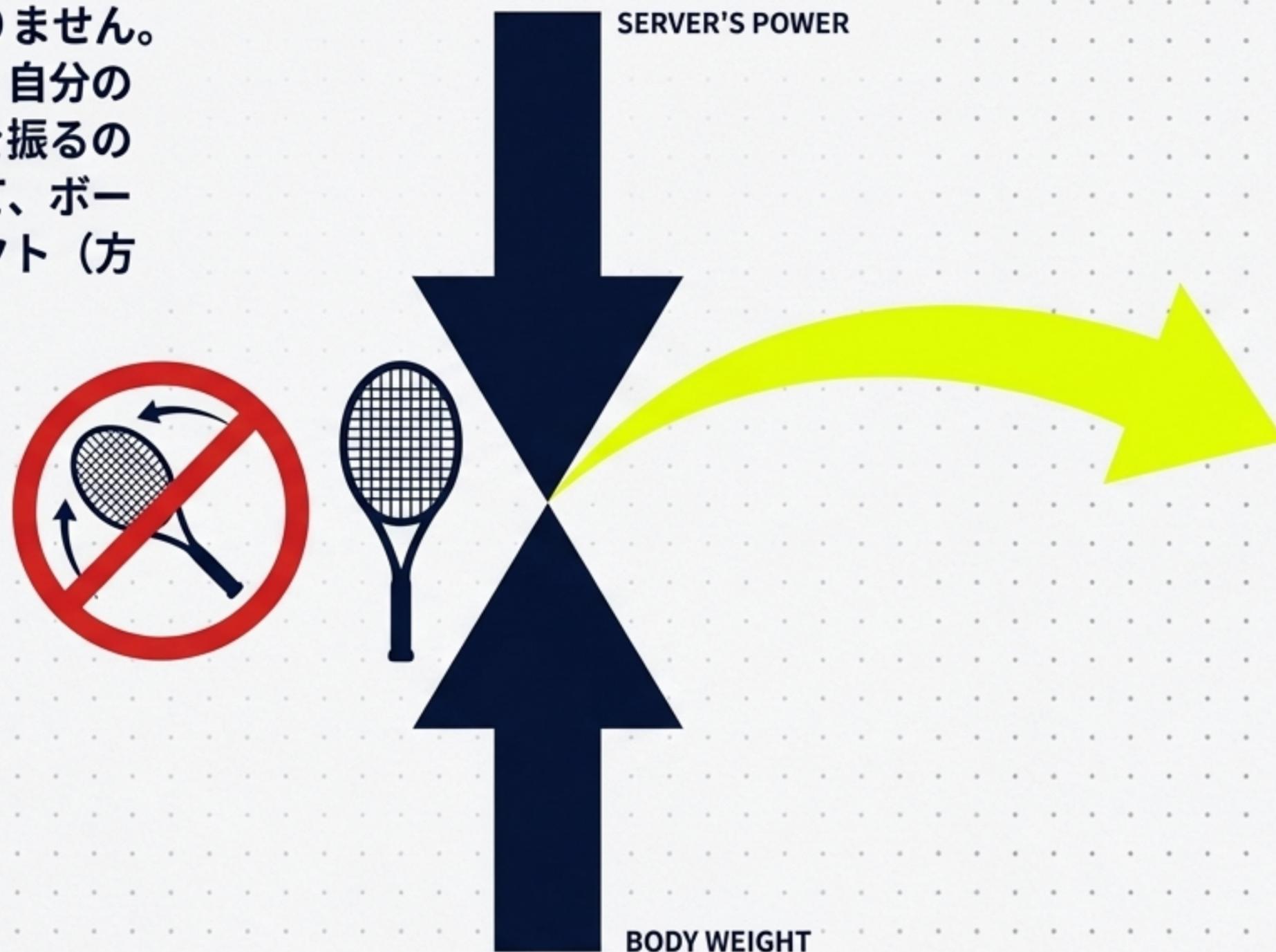
フェーズ2：軌道を断ち切る外側の足

ベースラインに沿って逃げるように動いてはいけません。外側の足（アウトサイドレッグ）を強く踏み込み、斜め前へと体を押し出します。ボールの軌道を最短距離でカットし、時間を奪います。



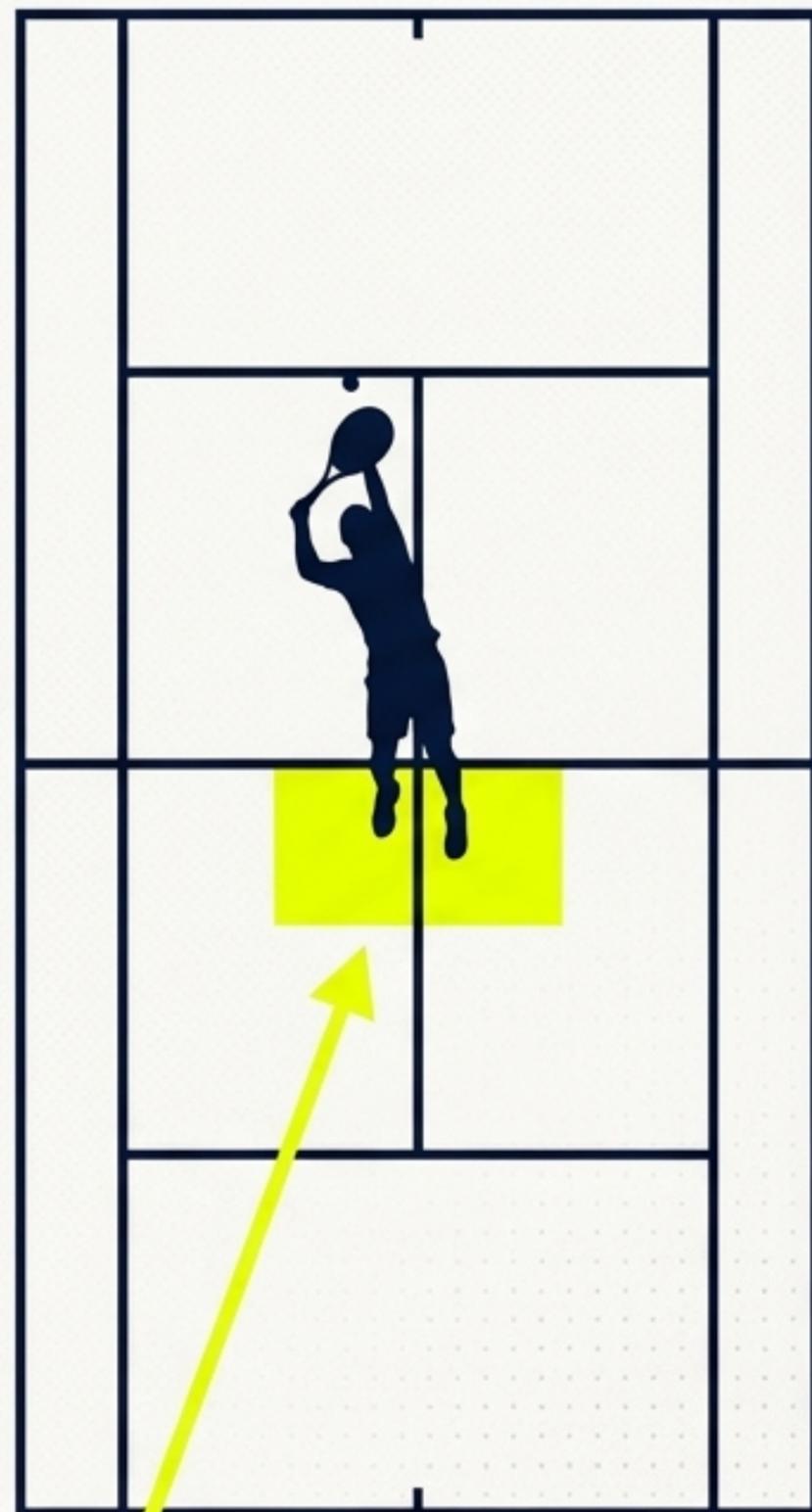
フェーズ3：スイングせず、ボールを導く

自分でパワーを生み出す必要はありません。飛んできたボールの勢いに対して、自分の「体重」をぶつけます。ラケットを振るのではなく、相手のパワーを利用して、ボールを狙った場所へ正確にリダイレクト（方向転換）させます。



フェーズ4：センター深き「トラップ」

ファーストサーブ直後、サーバーはジャンプしてコートの内側に着地します。そこに速く深いボールが返ってくると、サーバーは足元を詰まらせます。結果としてミスをするか、勢いを殺して短い球（チャンスボール）を返すしかなくなります。



究極のリダイレクション方程式

ジョコビッチのレシーブ哲学は「究極の効率化」です。無駄なバックスイングを排除し、相手のエネルギーをそのまま利用することで、テニスにおける最大の武器（サーブ）を最小の労力で無効化します。



次回の練習メニュー

- 腕は固定し、肩のターンだけで準備する
- 横ではなく、斜め前へ外側の足を踏み込む
- ラケットを振らず、体重移動でボールをブロックする
- サーバーの足元（センター深め）を狙い撃つ

※このガイドを保存して、次回のコート練習で必ず実践してください。