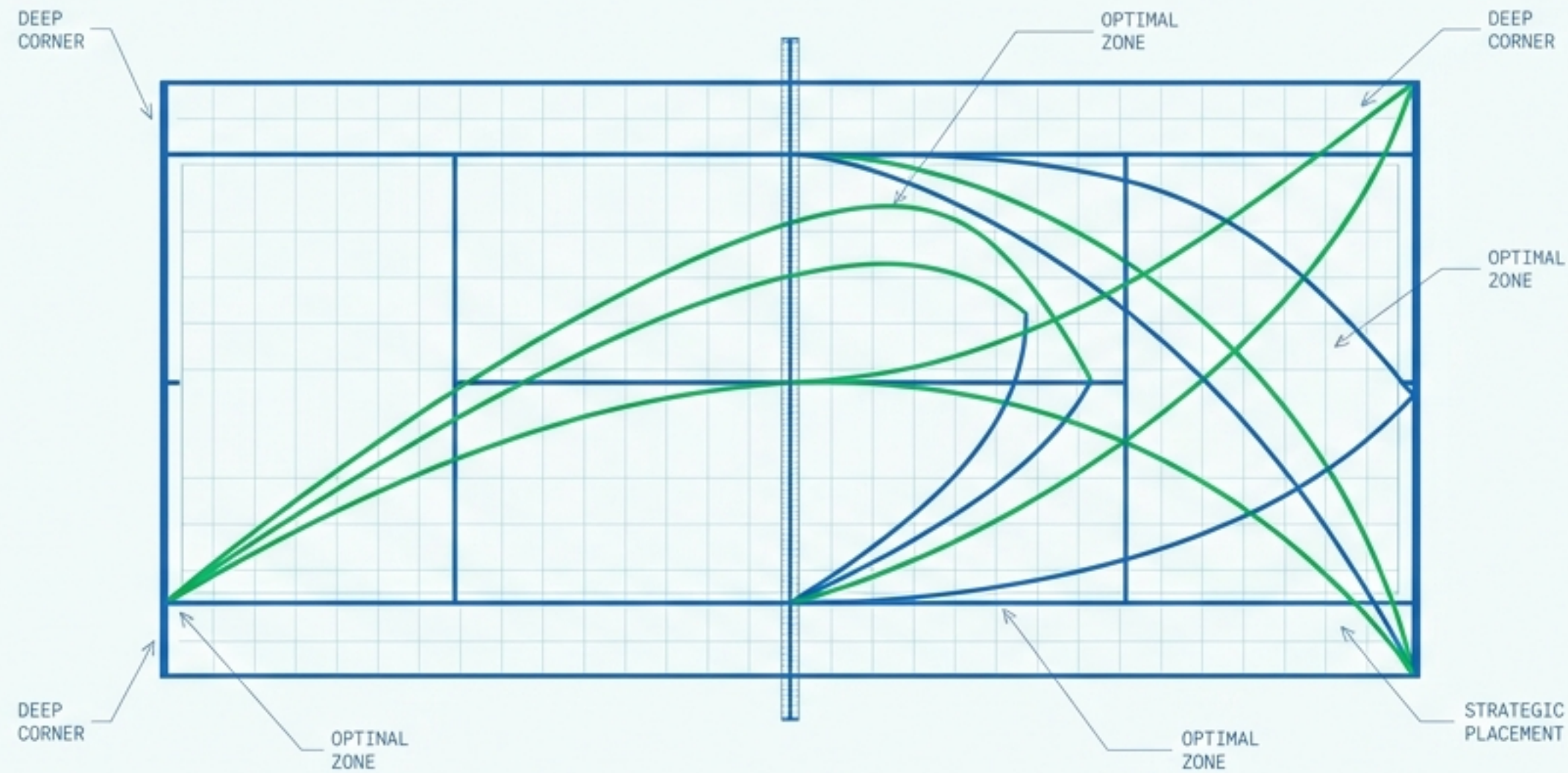


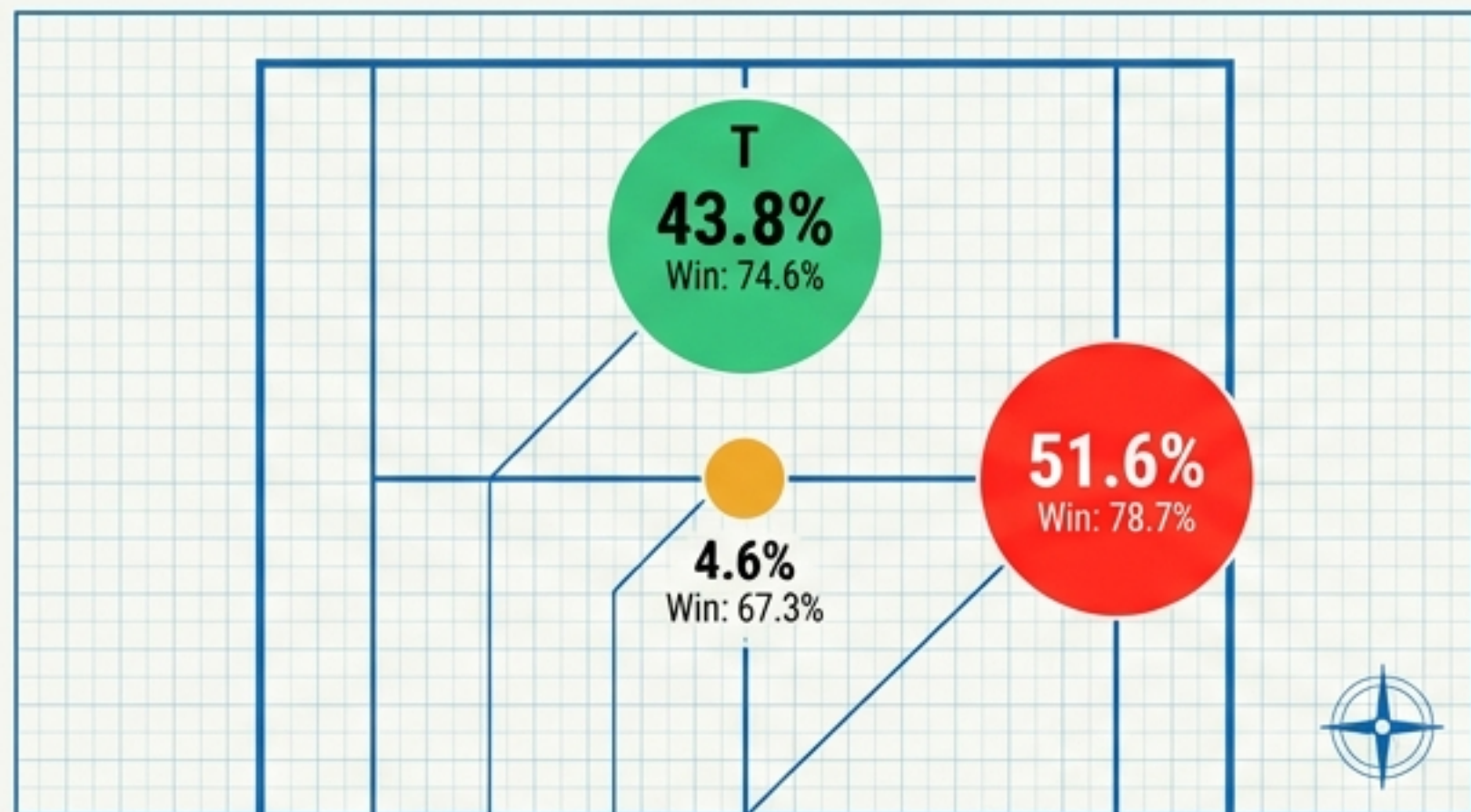


THE TACTICAL SERVE BLUEPRINT

セカンドサービスから試合を 支配する戦術と軌道設計

ロジャー・フェデラーが証明する「配球」と「支配率」の相関

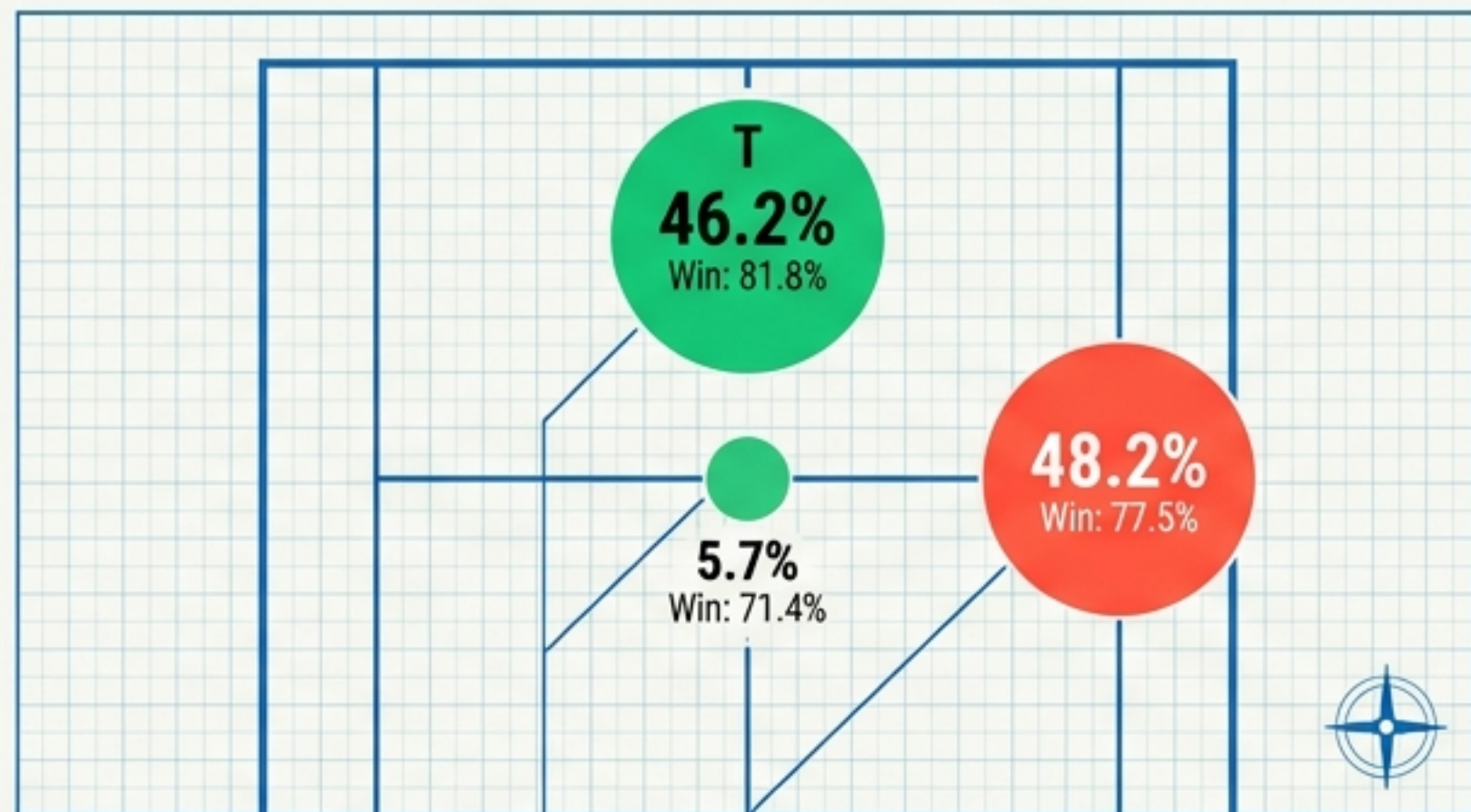
アドサイドから



[1st Serve] Center: 43.8% (Win: 74.6%) | Middle: 4.6% (Win: 67.3%) | Wide: 51.6% (Win: 78.7%)

[2nd Serve] Center: 27.7% (Win: 59.8%) | Middle: 27.2% (Win: 60.7%) | Wide: 45.1% (Win: 61.9%)

デュースサイドから

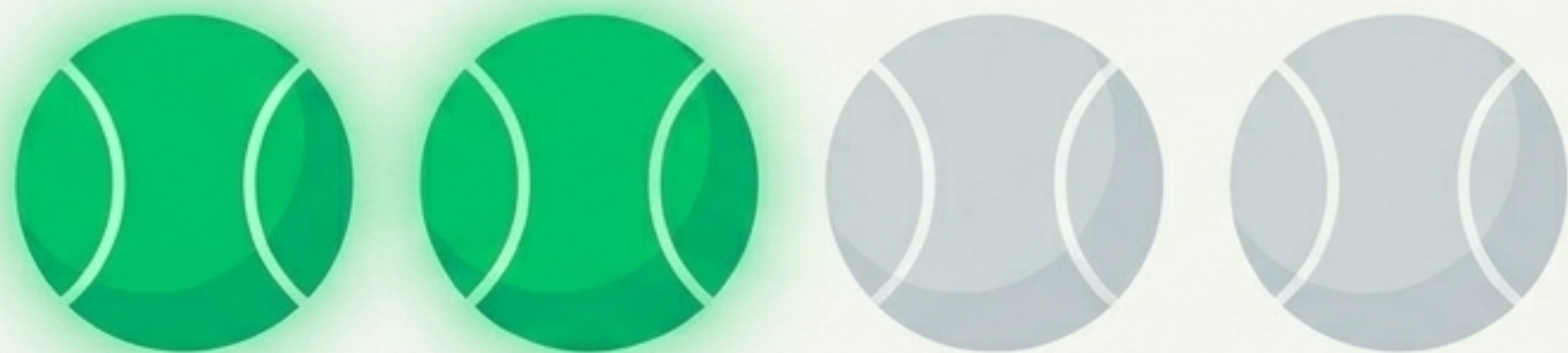


[1st Serve] Center: 46.2% (Win: 81.8%) | Middle: 5.7% (Win: 71.4%) | Wide: 48.2% (Win: 77.5%)

[2nd Serve] Center: 49.3% (Win: 60.0%) | Middle: 24.8% (Win: 60.5%) | Wide: 25.9% (Win: 62.7%)

フェデラーのセカンドサービスは、コースによって60%前後の高いポイント獲得率を誇る。
これは単なる「ミス回避」ではなく、明確な戦術的配置である。

サーブスキープを約束する「50%の壁」



50%

勝利に直結する3つの絶対指標

1. ファーストサービスの確率：67%以上
2. ファーストサービスのポイント獲得率：75%以上
3. セカンドサービスのポイント獲得率：50%以上

4球中2球（50%）。これがセカンドサービスにおける絶対的な目標値。
セカンドの勝率が50%を超えれば、サーブゲームの主導権は揺るがない。

「セカンドは安全に」という致命的な幻想



旧来のパラダイム

思考: ファーストは攻撃的に、
セカンドは安全に入れる。

結果: 相手のレシーブ力に依存する。
踏み込まれて強打を浴びる。



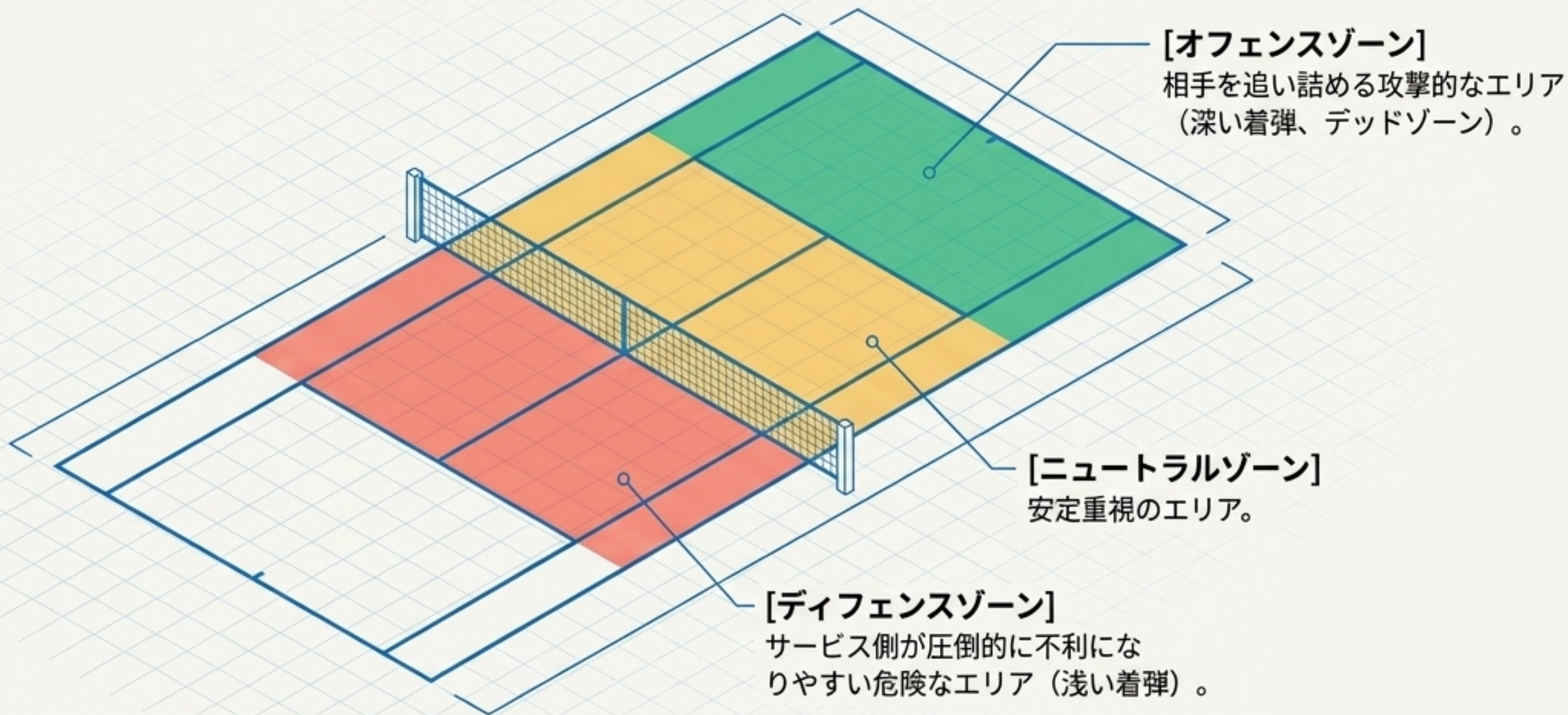
戦術的現実

思考: サービス自体が、レシーバーにとって
攻撃しやすい〈危険なショット〉である。

結果: 軌道と深さをコントロールし、
相手の「レシーブ力」を物理的に奪う。

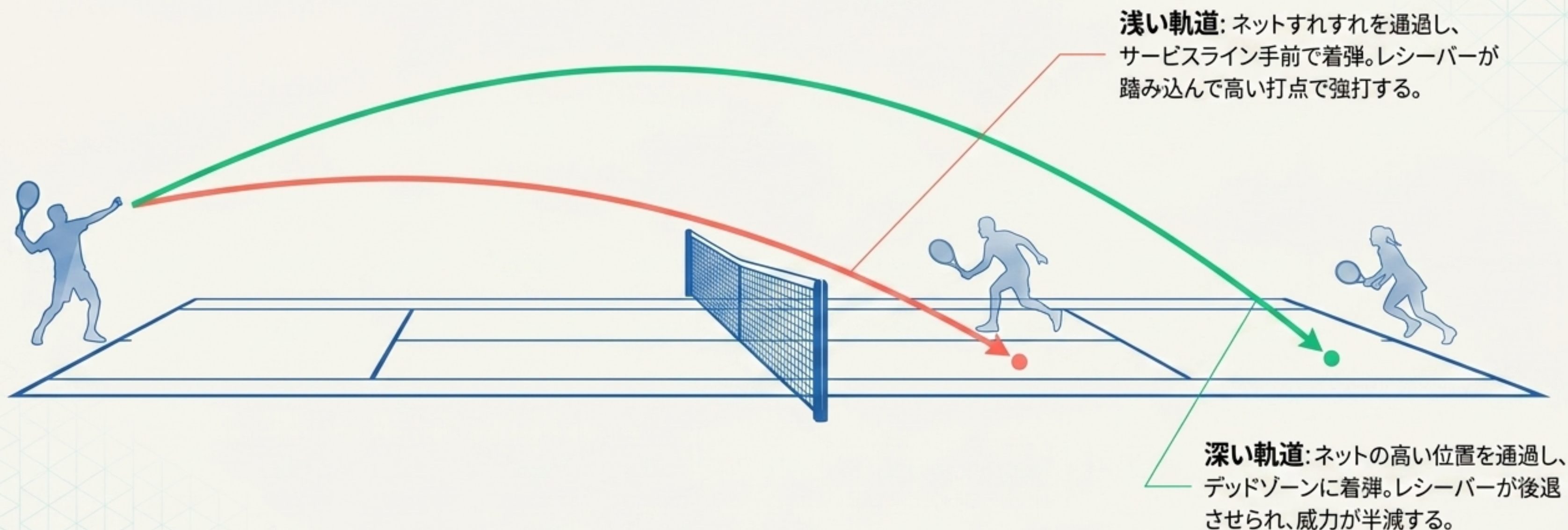
**サーバーが先に打てるからといって「有利」とは限らない。
安全に入れるだけのコントロールは、最も危険な選択である。**

コート分割支配する3つの戦略的ゾーン



テニスコートの狭い場所へ打つことが約束されたサービスは、本質的にレシーバーがリターンしやすい。
だからこそ、サーバーは「デッドゾーン (深さ)」へ打ち込むことが義務づけられる。

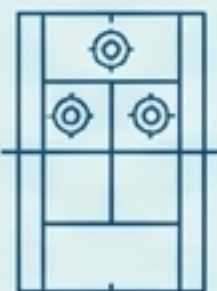
「深さ」がレシーバーのパワーを奪う物理的メカニズム



深さこそが最大の防御。
ボールの通過点（高さ）が、そのまま着弾点の深さを決定する。

サービスを意のままに操る「9つのボール調整」

空間 (Space)



[場所]

サーバーの立ち位置、ターゲット (ワイド・ミドル・センター) の変更。



[打点]

インパクトを前にする、後ろにする、高くする、低くする。



[深さ]

サービスボックスの奥 (深く) を狙うか、手前 (浅く・角度を伴う) を狙うか。

時間・運動 (Time & Motion)



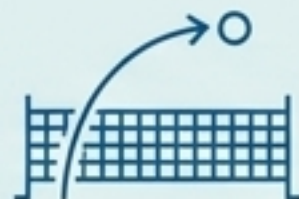
[速度]

ボールのスピード (速い・遅い) のコントロール。



[タイミング]

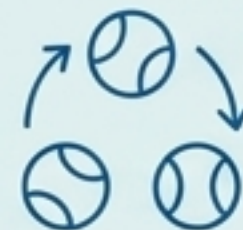
モーションのテンポ、打ち出しを早く (遅く) する。



[高さ]

ネット上の通過点を高く (低く) 設定する。

物理・変化 (Physics & Variation)



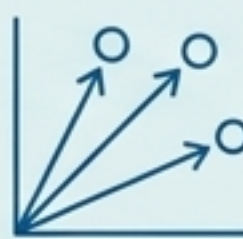
[回転]

ナチュラルスピンをベースに、スピン・スライス・フラットを打ち分ける。



[回転量]

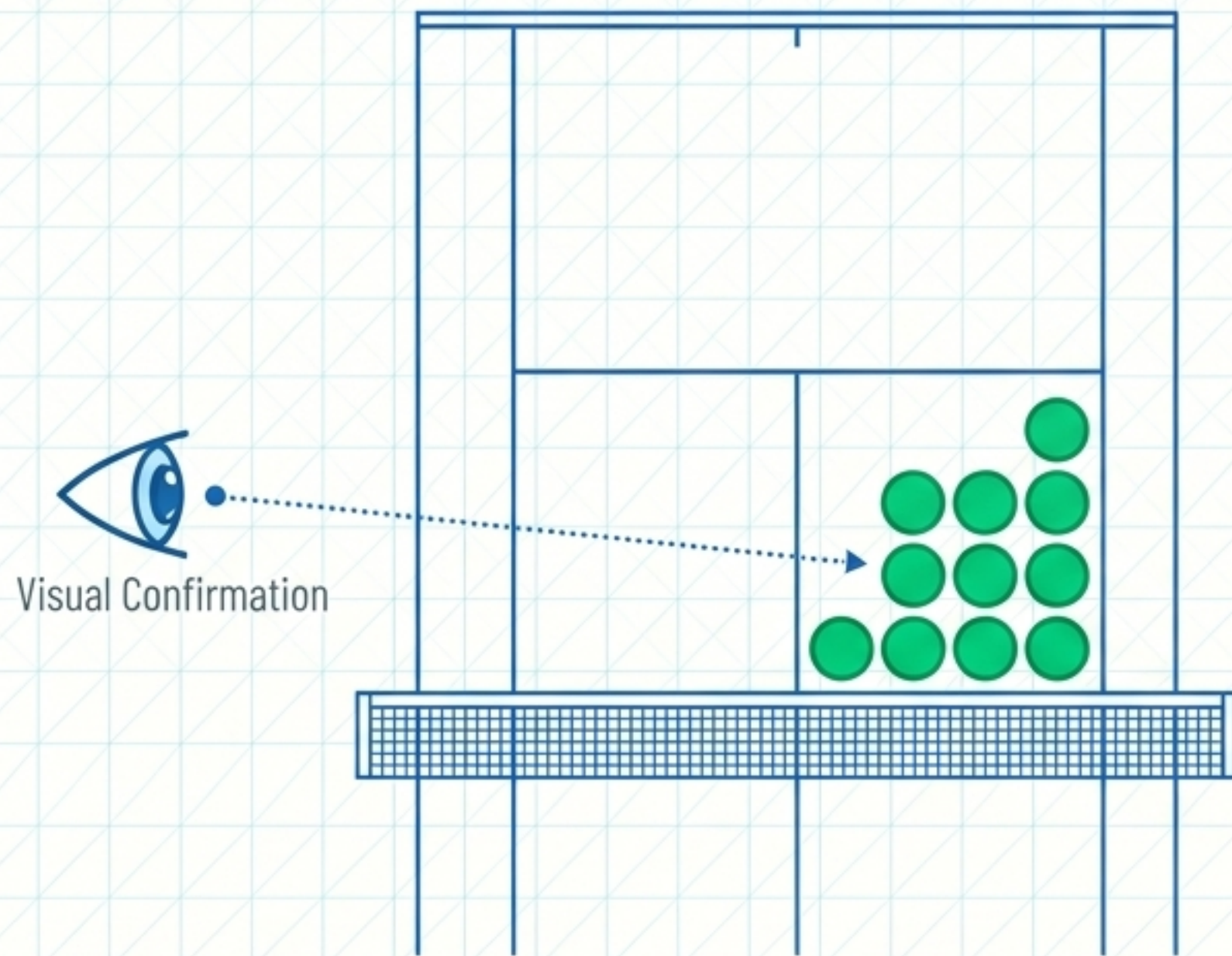
回転を極端に増やす、または減らす。



[角度]

ボールに角度をつけるか、直線的に打ち込むか。

【実践ドリル①】 現在地を知る10球のテスト



1 Step 1: アドサイドからワイドへ、ファーストサービスを10球打つ。

2 Step 2: チームで協力し、ボールの正確な落下点をマークする。

3 Step 3: サーバーは自分の目で10球の落下点を見る（写真を撮って客観視する）。

ワイドへ深く打つサービスはレシーバーを外へ追い出し、オープンコートを作る。
これが機能すれば、次にセンターへ打つフラットやスライスが劇的に生きてくる。

【実践ドリル②】サービスが浅くなる「見えない原因」の解明

MECHANICS



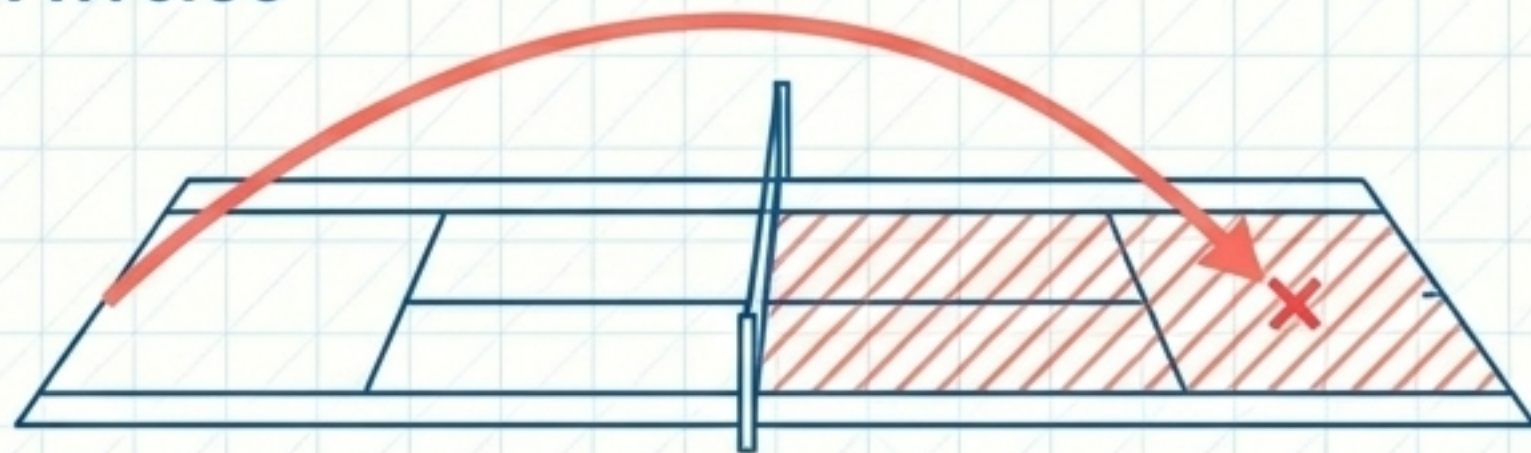
症状： サービスが浅くなる原因は、自分自身では確認しづらい。

要因： トスの上げすぎ、手首の使いすぎ、膝の使い方エラーなどが考えられる。

根本原因： これらに共通する最大の原因は「回転量の不足」。



PHYSICS



【低い軌道】 + 【回転量の不足】
= 手前で失速し、浅い着弾点（落下点）となる。
これを解決するには、コートを実横から見る視点（通過点と落下点の関係）が必要。

【実践ドリル③】 ネット高を操作し「通過点」をハックする

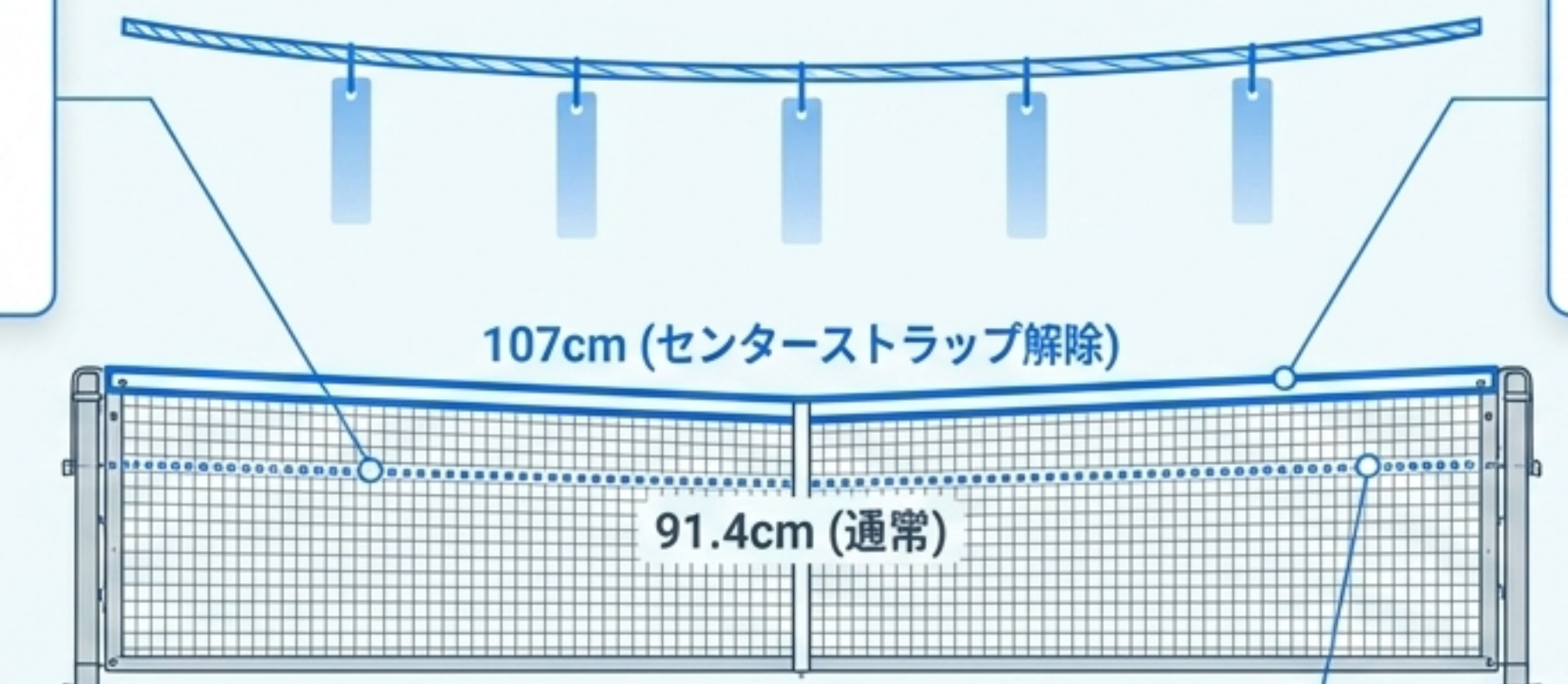
1. センターストラップの解除

フックを外し、ネット中央の高さを91.4cmから107cmへ意図的に上げる。

2. 強制的な意識改革

低いサービスはすべてネットにかかる環境を作る。

「サービスは高く打ち出すしかない」という物理的制限を設ける。



3. 空間へのマーキング

審判台を利用し、ネット上空にゴム紐と目印を垂らす。
ターゲットに応じた「ボールの通過点」を空中に可視化する。

【実践ドリル④】すべては「到達点(C)」から逆算される

[A] 通過点：ネット上の高い空間（軌道の頂点）。

[C] 到達点：レシーバーが打たされる位置・高さ。

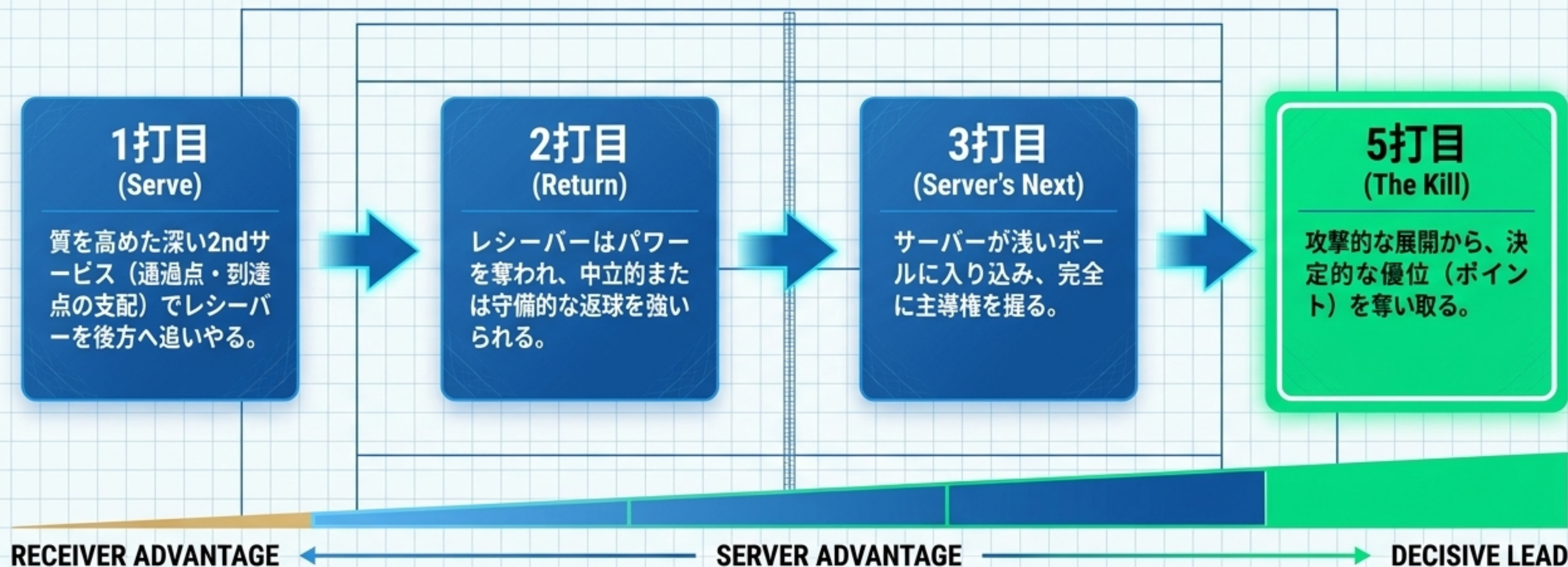
[B] 落下点：サービスボックス内のデッドゾーン（深さ）。



STRATEGY

サービスの最大の目的は「相手のレシーブ力を下げる」こと。どこに入ったか（B）ではなく、入った後にどう苦しめるか（C）が重要。審判台をレシーバー位置に置き、「この打点で打たせたい！」という明確な到達点を設定して威力・スピン・深さをコントロールする。

主導権を握る「5ショット・ラリー」の青写真



ファーストをセカンドの延長線上に位置づけ、ナチュラルスピンをベースに微細な身体の傾きで球種を操る。
軌道のコントロールこそが、サービスゲーム支配の絶対条件である。