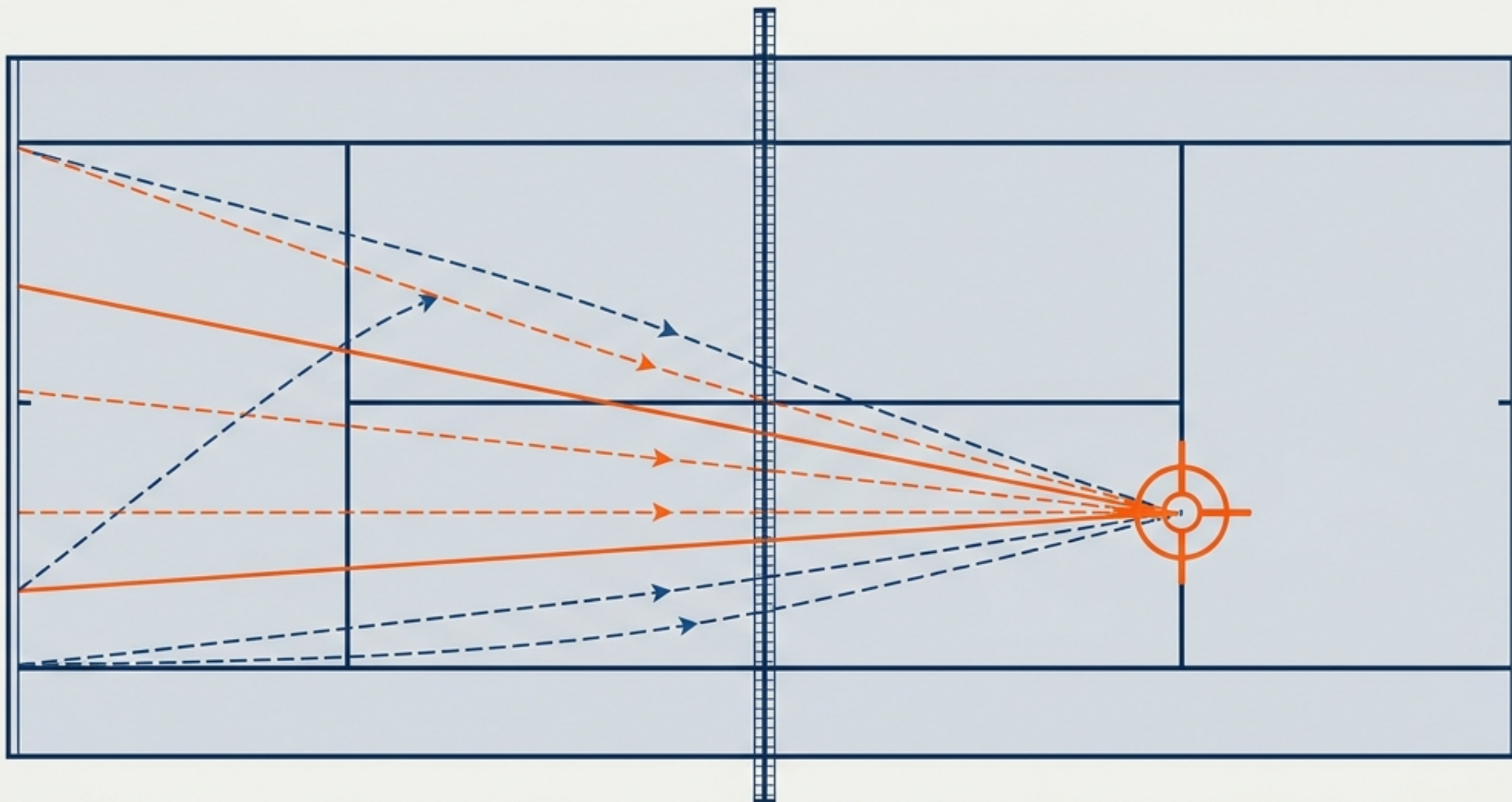


ダブルスにおけるレシーバーの戦術的優位性

主導権を奪取するための論理的アプローチと分析報告



勝率を引き上げる3つの戦術的パラダイムシフト



01. 「低さ」の戦術的再定義

ネットすれすれを狙うのではない。「相手にローボレーを打たせる」ことを至上命題とする。



02. 自滅を排除するコース選定

前衛の守備範囲を幾何学的に理解し、無謀なアングルショットによるリスクを完全排除する。

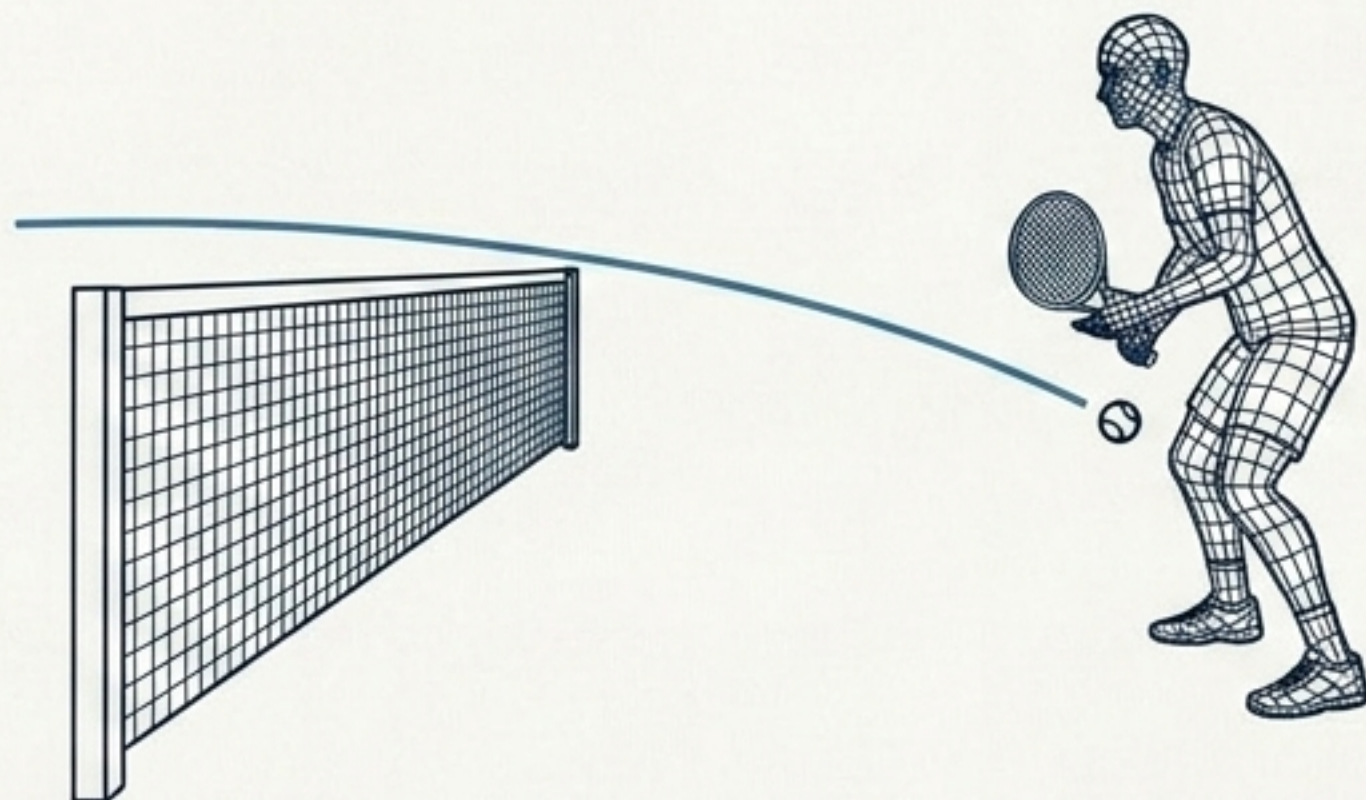


03. 攻撃的連係（2次攻撃）

リターン単体でポイントを終わらせない。相手を浮かせ、パートナーが仕留める「システム」を構築する。

「低いボール」の概念を軌道から相手の打点へシフトする

× 誤解



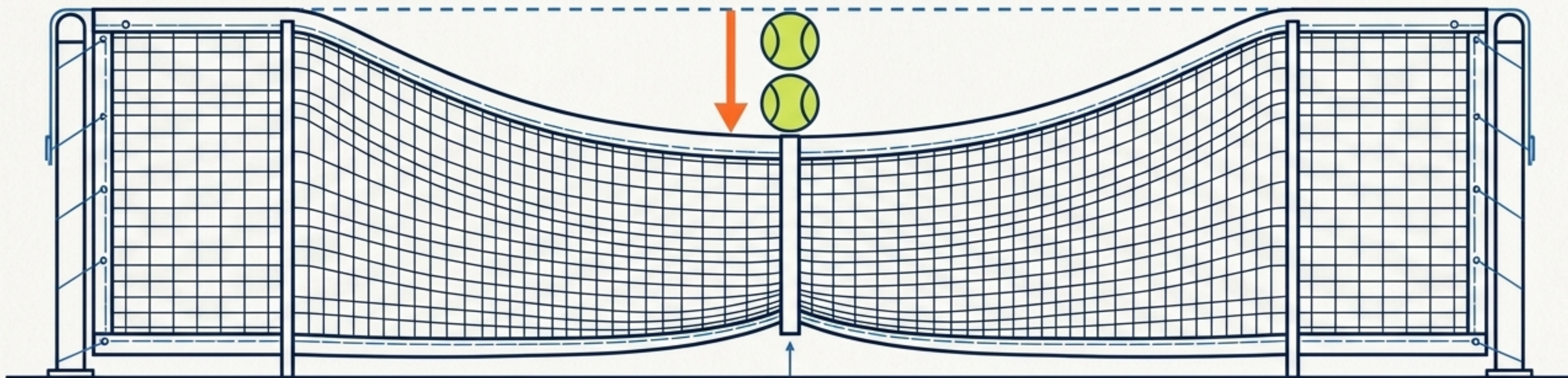
ネットぎりぎりを通過する軌道を描くこと。

○ 本質



通過点としての高さではなく、『相手に低い場所を取らせる』ことが真の低さである。この基準こそが、リターンの支配力を決定づける。

コート上の物理的事実：コースよりも高さを優先する論理



ネット中央の物理的たるみ

センターの絶対的優位性

ダブルスのネットは、アレー付近と比較してセンターが「ボール約2個分」低い。

論理的帰結

この物理的優位性を利用し、ネットの最も低い位置（センター）を通して相手の足元に沈めることが、ミスを極限まで減らし、ショットの質を高める唯一の正解である。

シングルス的スイングからの脱却と技術の最適化



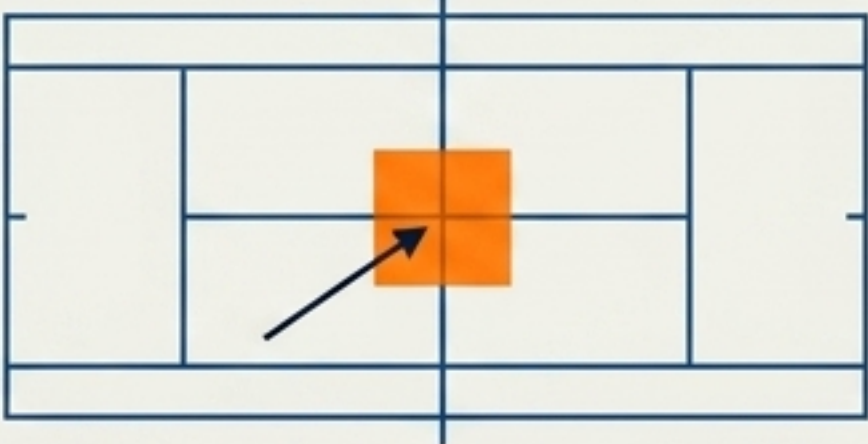
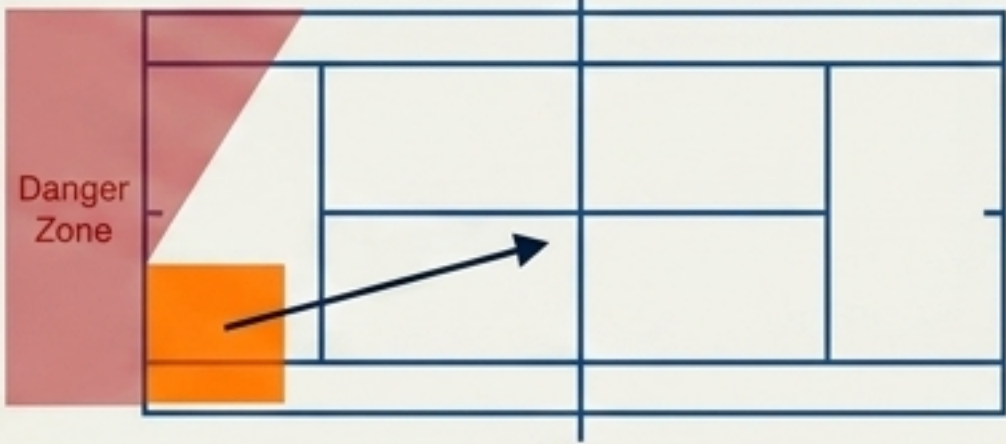
× 排除すべき動作

- ・ 大きなテイクバック

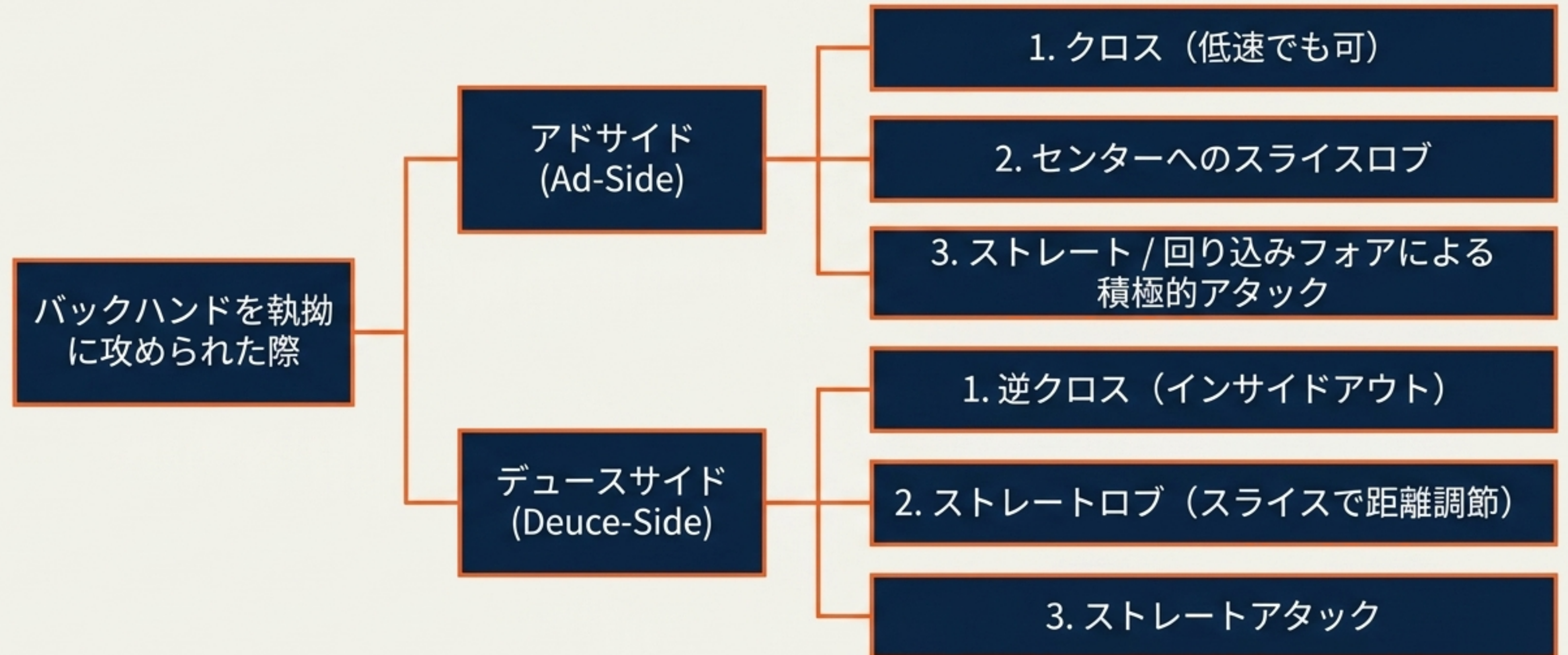
○ 必須となる技術

1. コンパクトなスイング
(面合わせの徹底)
2. インパクトスナップ
(打点のみに全神経を集中)
3. ライジングでのミート
(時間を奪う)

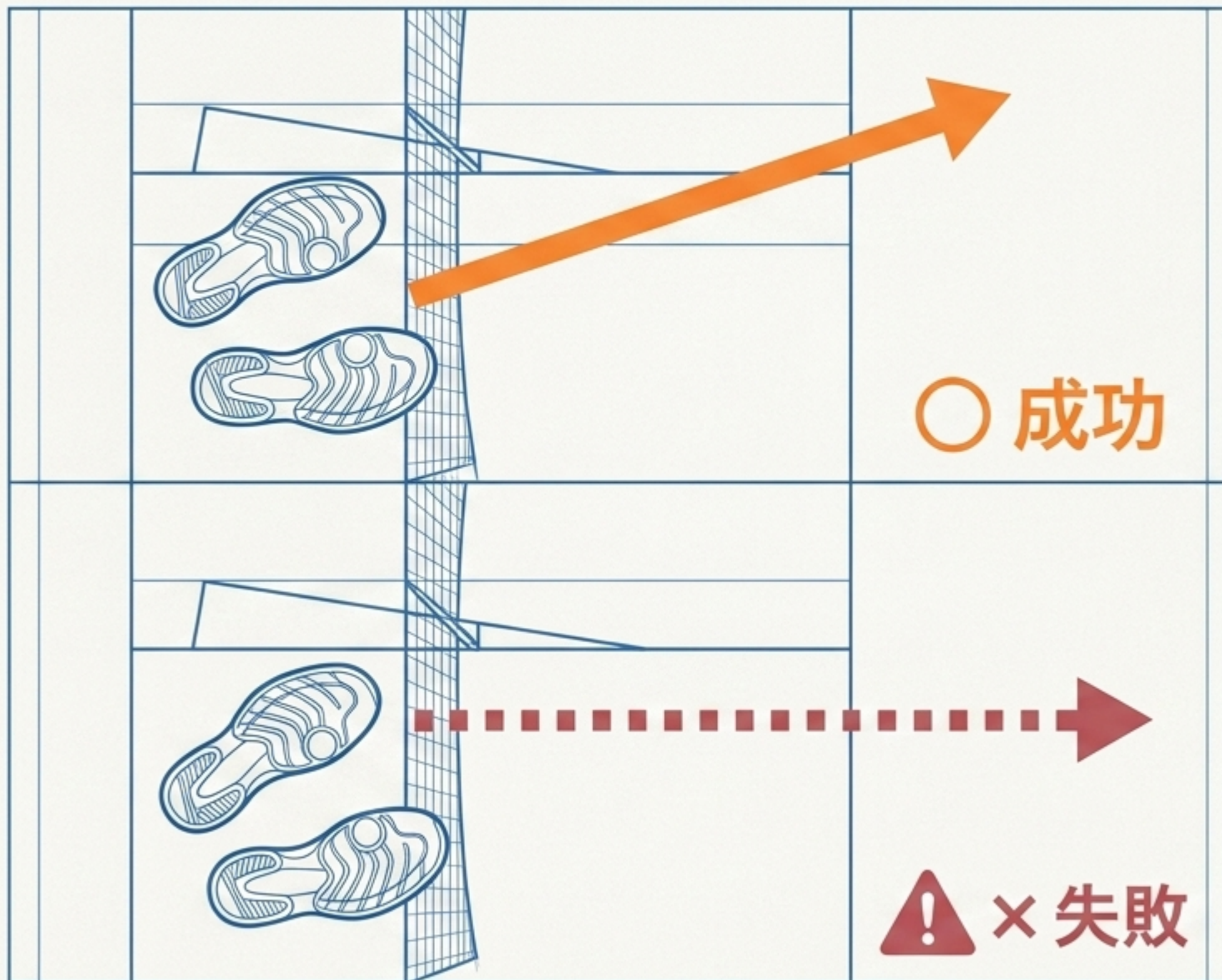
陣形を破壊する戦術的ショートボール・マトリクス

短いクロス		【Target】 サービスライン付近 【Why】 相手前衛の頭上を避け、相手をコート外へ追い出す。
センターテープ付近		【Target】 ネット中央の低い位置 【Why】 相手に角度をつけさせず、返球コースを限定する。
深いクロス		【Target】 ベースライン深く 【Why】 基本配球。相手を後方に釘付けにする。 ※注意：無理なアングルショットは自滅を招く

弱点（バックハンド）を戦術的武器に変換する



デューサイド逆クロスを成立させる身体操作の力学



成功の鍵

上体を安定させるための足の踏み込み。

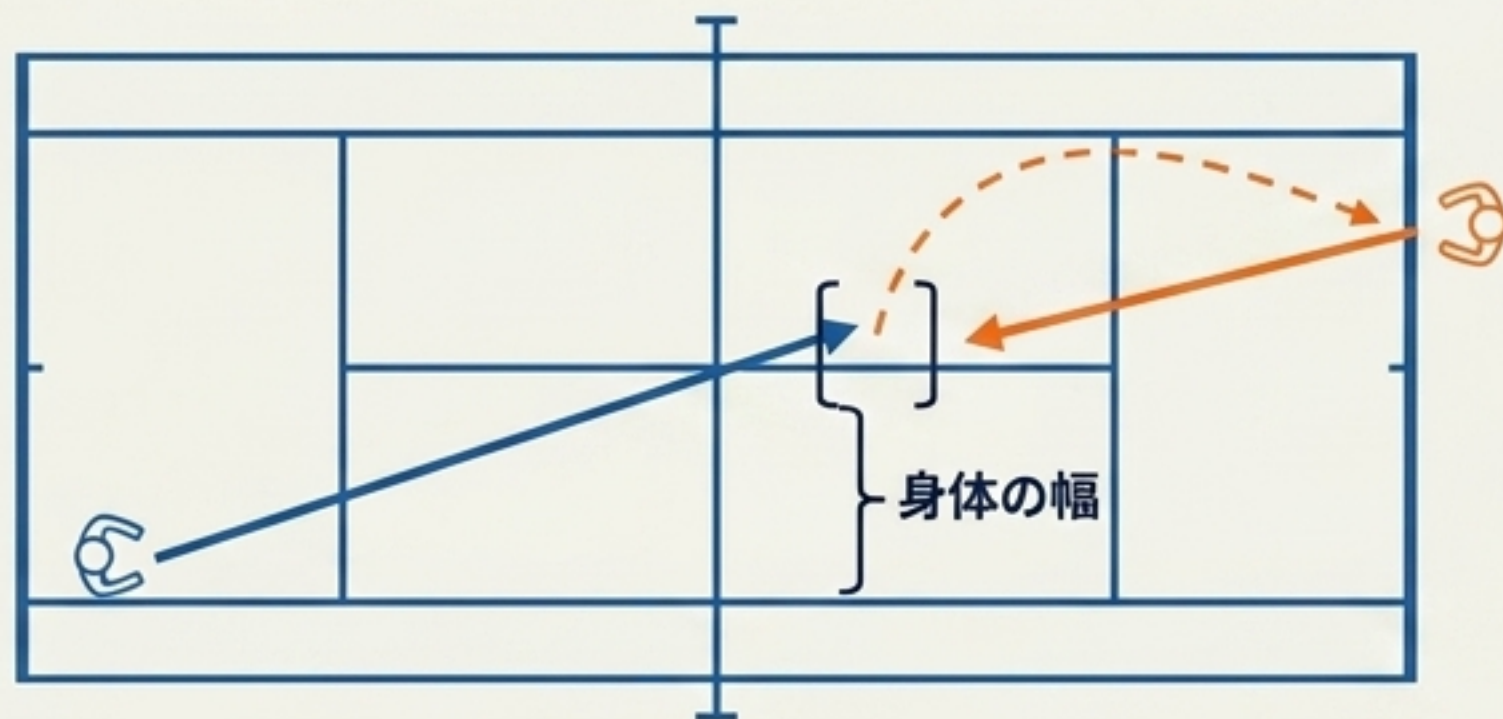
原則

「肩を支点に、前方へ踏み込む」
ことを身体に叩き込む。

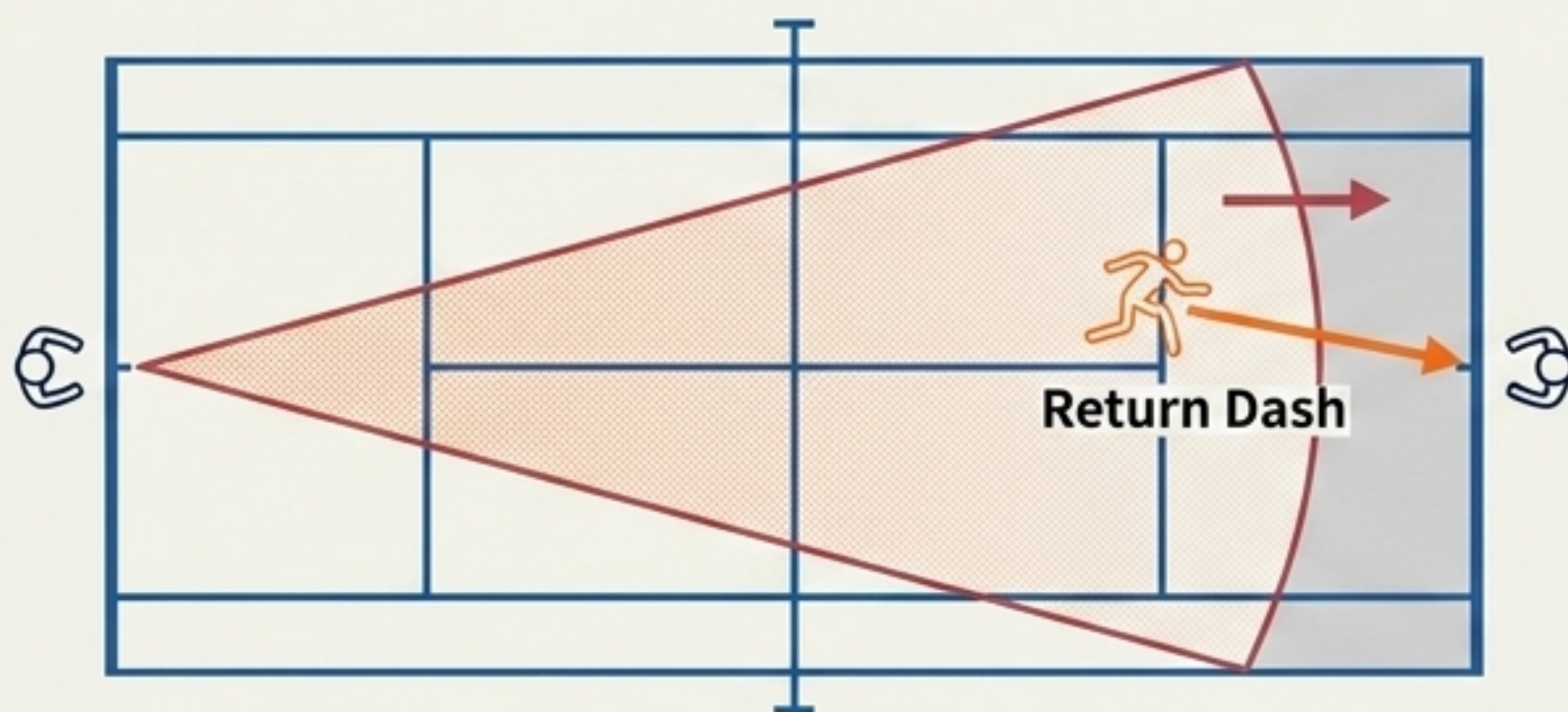
厳禁

横方向への踏み込みはコントロールを著しく低下させ、振り遅れを誘発するため絶対に行わない。

セカンドサーブ粉碎と「2次攻撃」のメカニズム

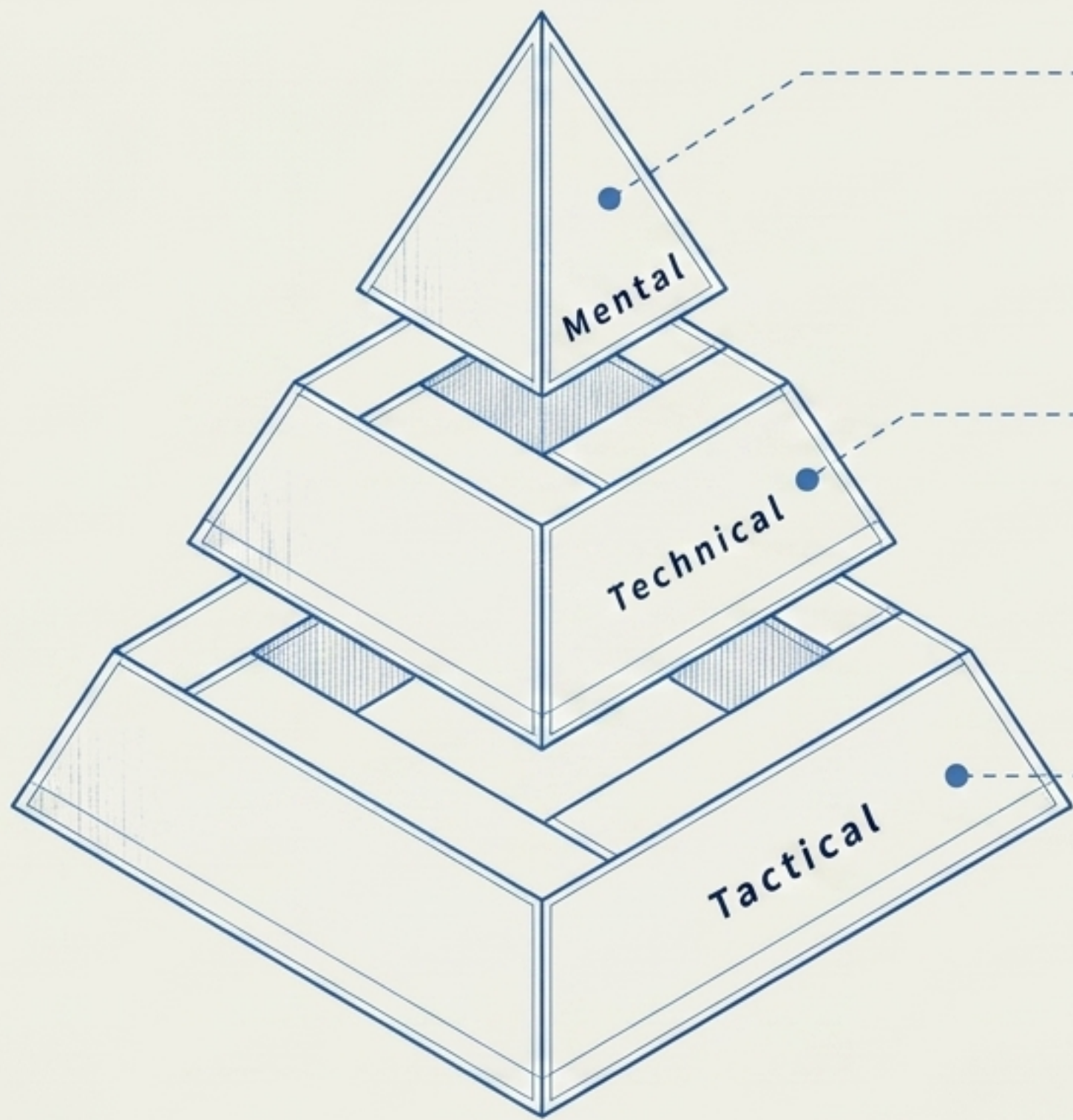


- **【身体の幅を狙う】** ボディではなく「身体の幅」に沈めることで、バックハンドのローボレーを強制し返球の質を下げる。
- **【2次攻撃の連係】** ストレートアタックは一撃必殺ではない。相手に甘い球を「浮かせ」、パートナーがボレーで仕留めるための布石である。



- **【視界からの消失】** リターンダッシュによりサーバーの視界から消え、ダブルフォルトを誘発する心理的プレッシャーを与える（※打球直後のスプリットステップ必須）。

実戦に向けた統合アクションプラン



● [精神面] 幻影の排除

相手前衛のフェイントに惑わされるな。
己の打点とインパクトスナップのみに全神経を集中せよ。

● [技術面] 面合わせの徹底

過剰なテイクバックを捨て、コンパクトなスイングを維持。
逆クロスは「前方への踏み込み」で振り遅れを根絶する。

● [戦術面] 2次攻撃の完結

「センターのボール2個分の低さ」を味方につけ、相手の足元（ローボレー）を強襲する。自分単体ではなく、パートナーとの関係によってポイントを完結させよ。