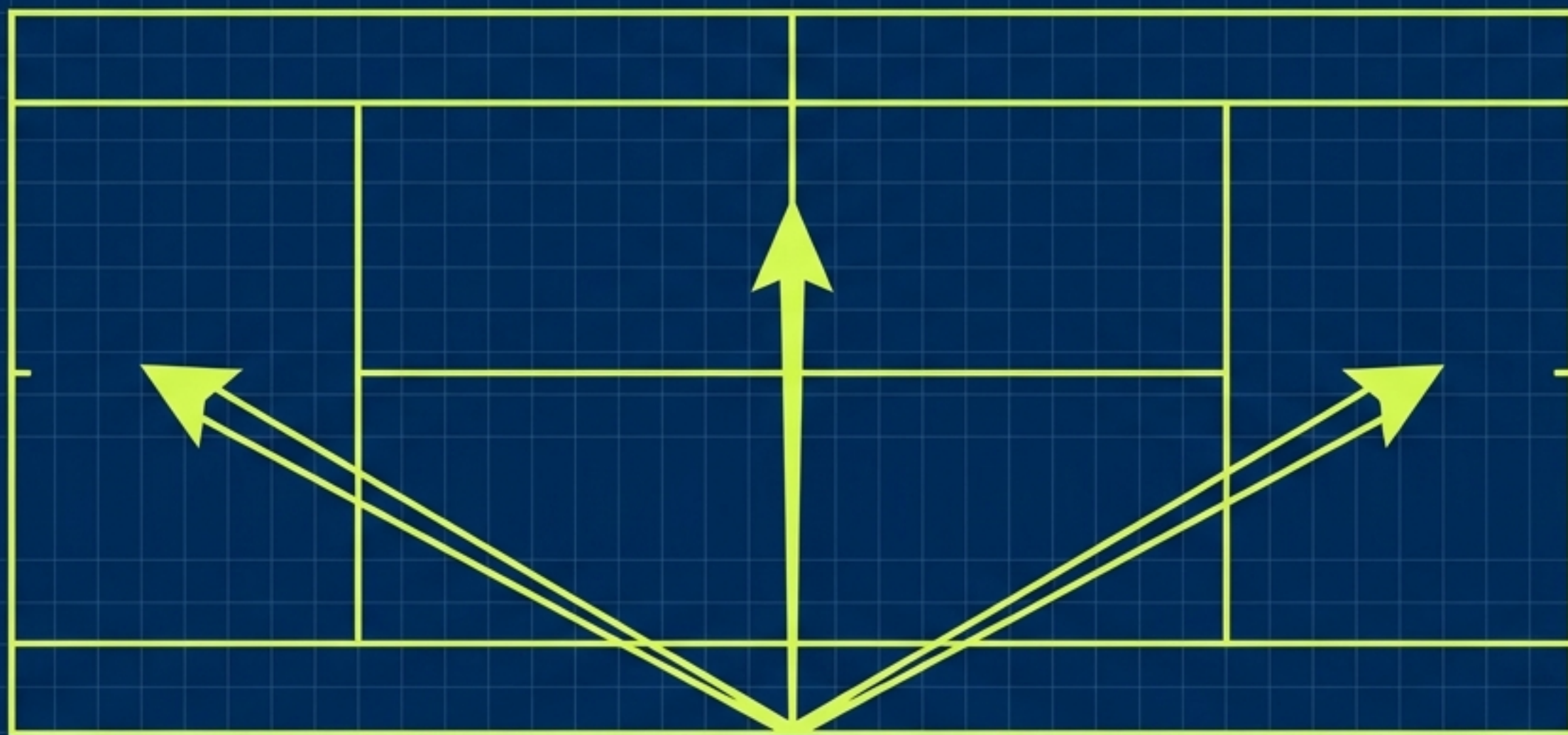


世界基準のフットワーク設計図

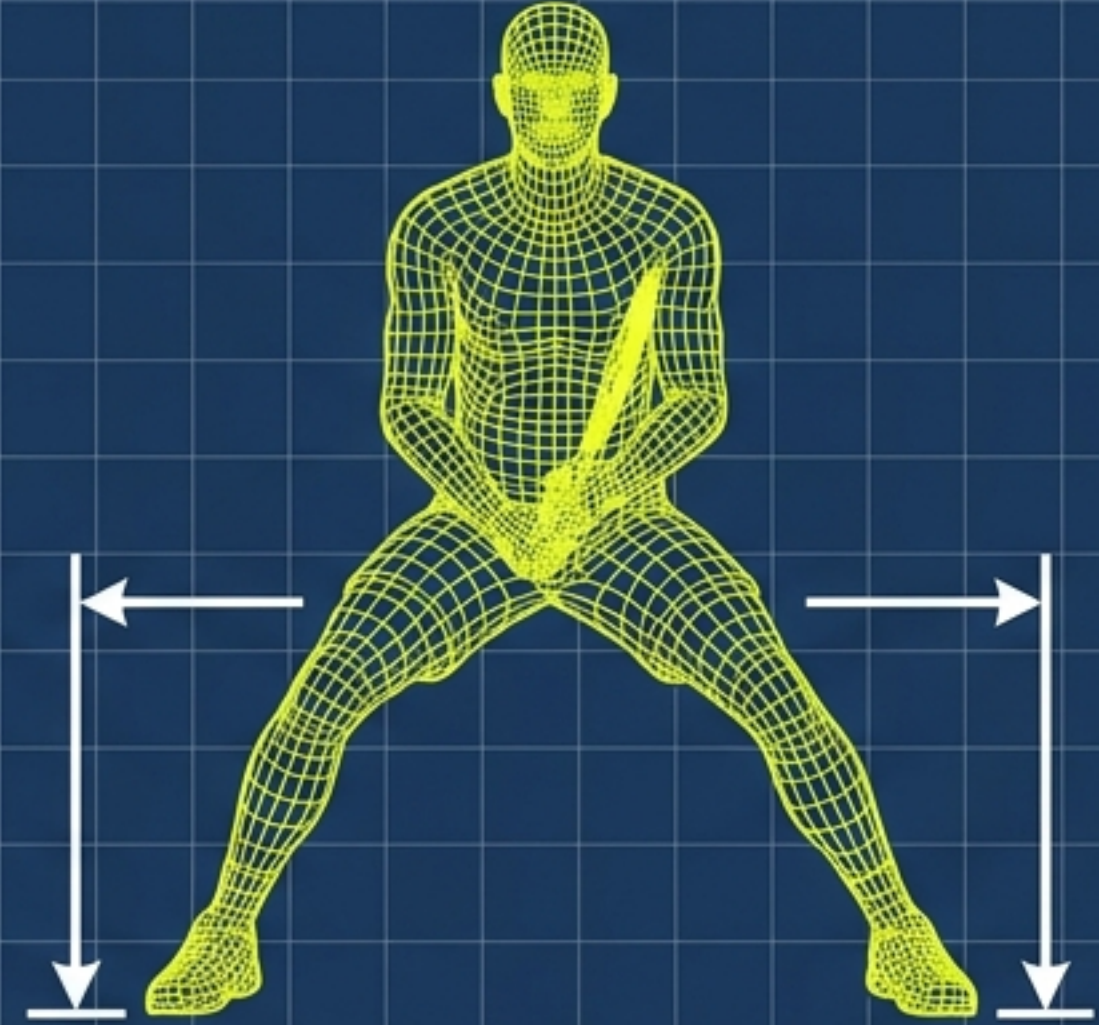
パトリック・ムラトグループが明かす「究極の動き」の生体力学





日常の姿勢

テニスにおいて、日常的な直立姿勢は「機能しない姿勢」である。



テニスの姿勢

左右への爆発的な移動を可能にするための「異常」とも言える極端な安定性が必要。

"first of all the posture in tennis is not a normal posture...
if we're like this we won't have any stability – Patrick Mouratoglou

世界最高峰の動きを支える3つの柱



第1の柱：究極の安定性
スタンスと重心の完全な固定

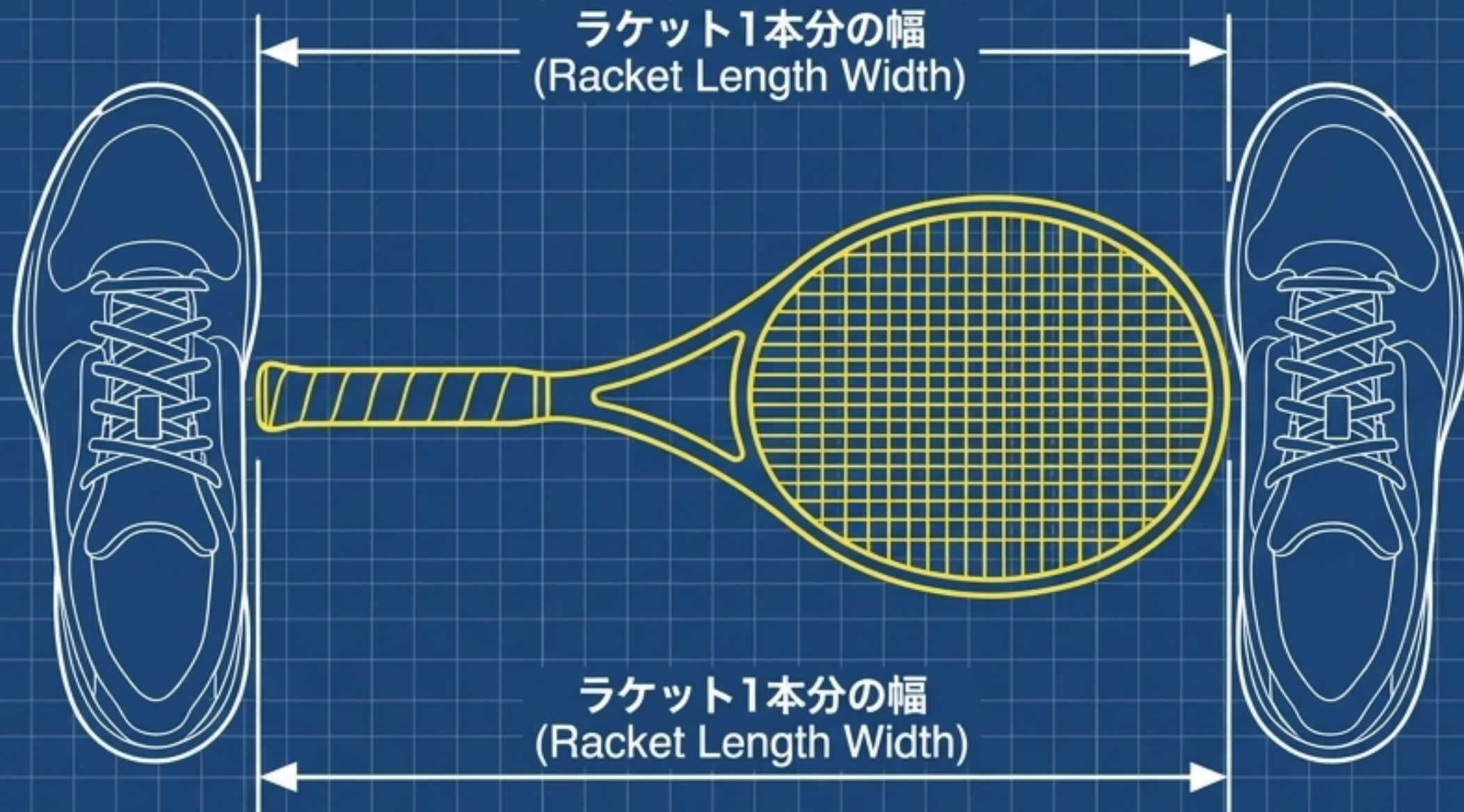


第2の柱：方向への準備
ランニング中の効率的な身体の向き



第3の柱：状況に応じたりカバーリー
減速と方向転換の3つのスタイル

Pillar 1: スタンスの黄金比 「ラケット1本分」



基準

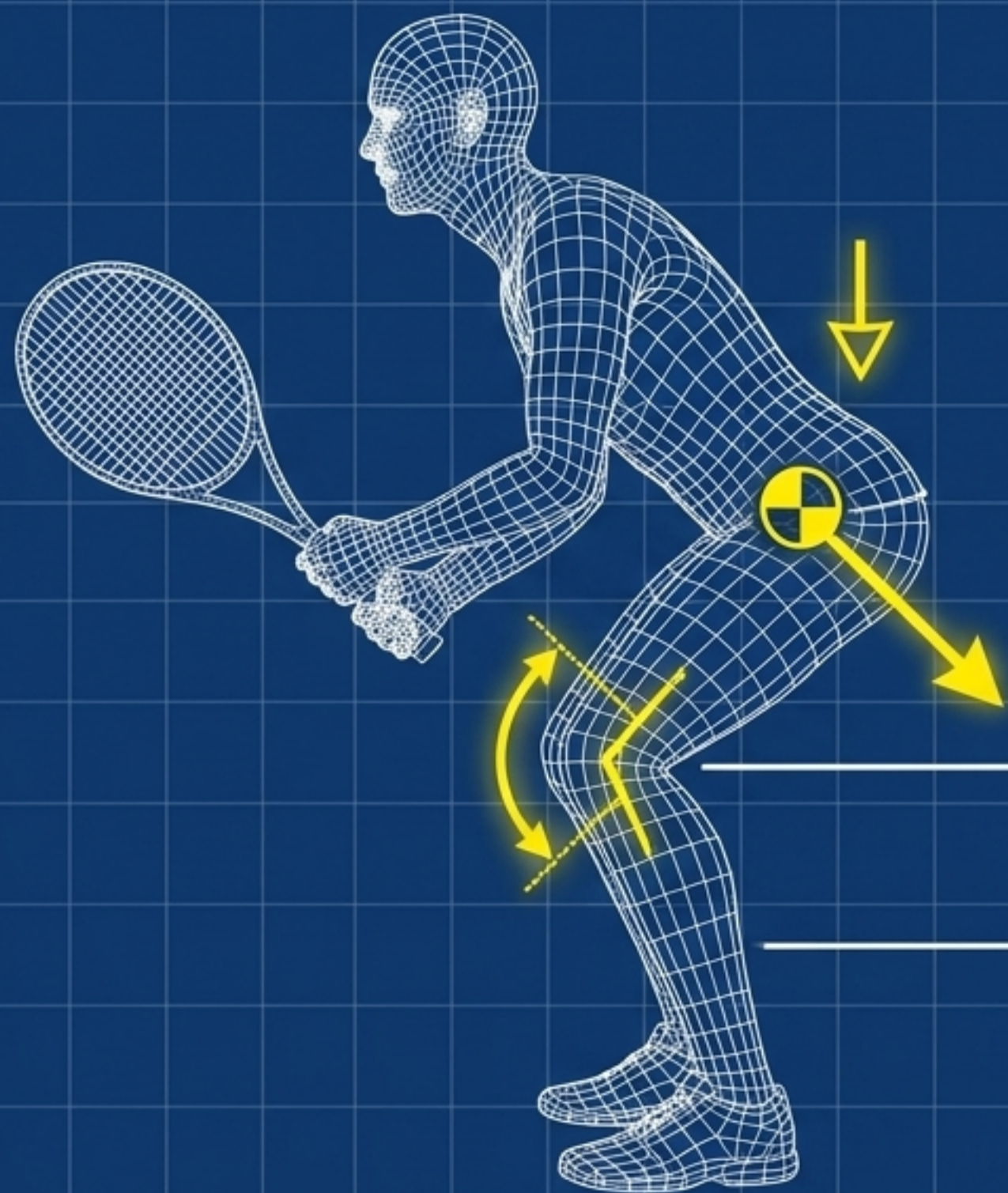
足と足の間にラケット
1本を置いた距離が、
完璧なスタンス幅。

理由

これより狭いと切り返
しでバランスを崩し、
広いと初動が遅れる。

“to get the stability I like to put my racket on the ground
put one feet on each side and now we have the right distance...”

Pillar 1: 動的重心のコントロール



膝

深く曲げ、軽く座るような感覚

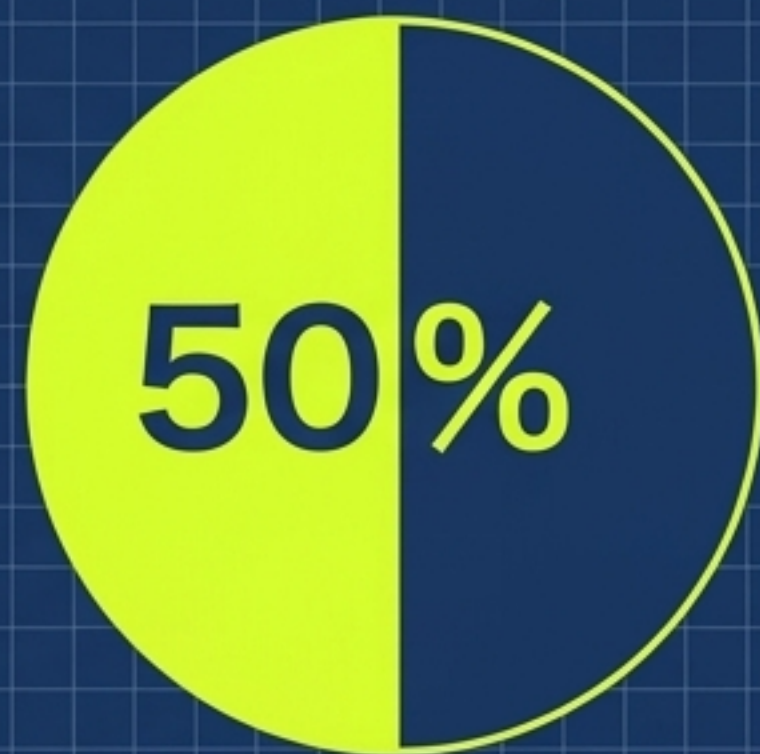
重心

体重は常に少し前方に置く

維持

プレー中、この姿勢を「常に」キープする

Pillar 2: 走る方向へ肩を入れる＝「準備の50%完了」



右に走る場合、肩を右に向けるだけでストロークの準備の半分が終わっている。
正面を向いて走るのは時間のロス。

Pillar 3: 「打撃とリカバリー」の3つのスタイル

スタイル	推奨される状況	生体力学的アクション
モダンスライド 	クレーコートや高レベルなスライディング技術がある場合	滑りながら打球し、そのまま戻る。
ハードストップ 	スピードがコントロール可能な状態	止まって打球し、アウトサイドレッグで押し戻る。
エクストラステップ 	スピードが出過ぎて止まれない状態	打球後、足を数歩（ポン・ポン・ポン）進めてから戻る。

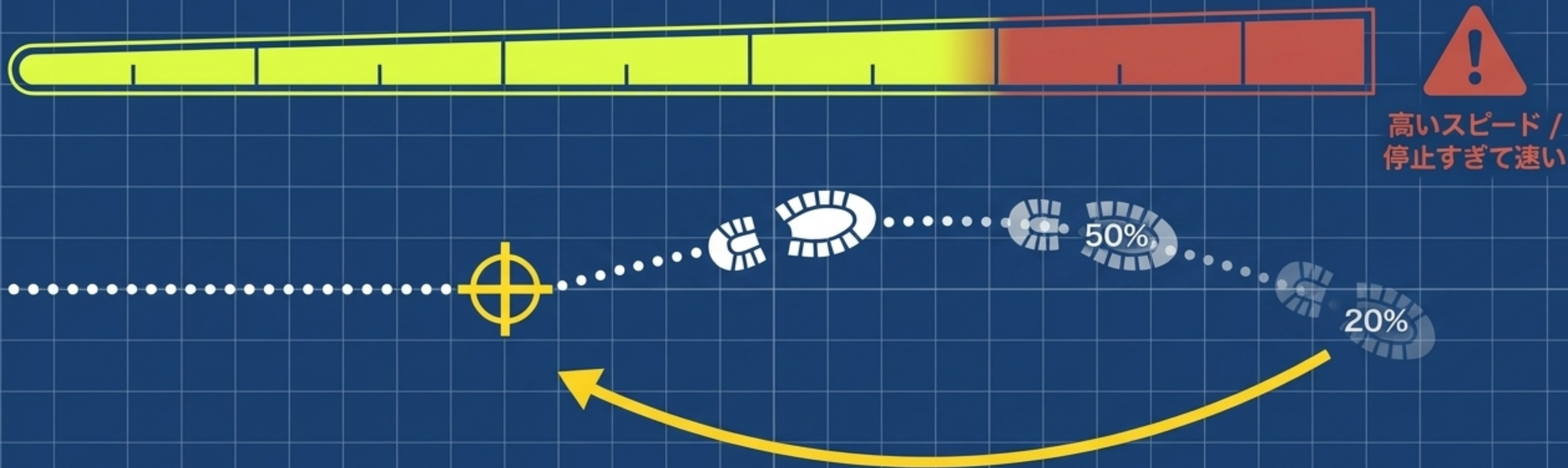
ハードストップの物理学：アウトサイドレッグへの荷重



「外側の足」にエネルギーを蓄える

打球後、素早くセンターに戻るためには、外側の足に体重を乗せ、そこから爆発的に押し返す必要がある。

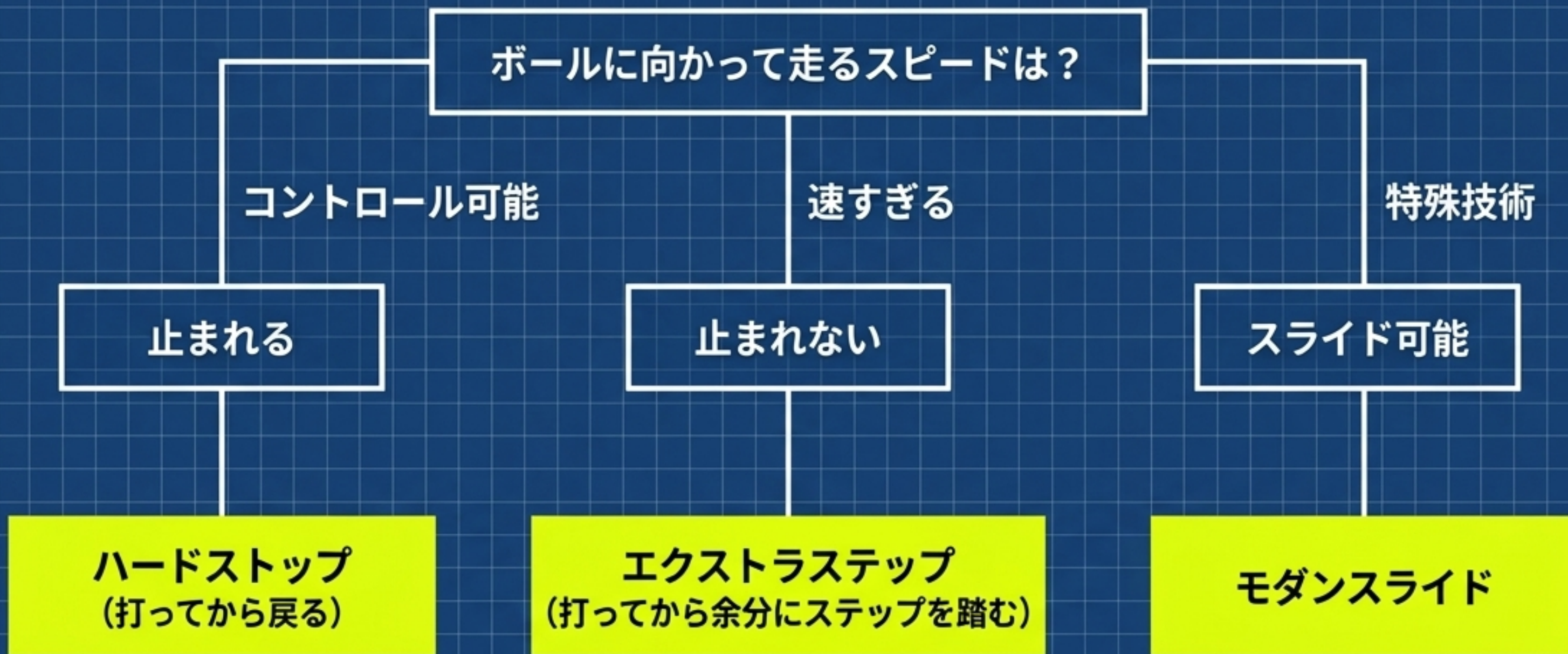
エクストラステップ：過剰な運動エネルギーの吸収



止まらない時は、無理に止まらない

スピードが出過ぎている時は、打球後に足を止めず、流れるように余分なステップを踏むことでエネルギーを吸収する。

状況判断ツリー：どのフットワークを選択すべきか？



正解は1つではない。自分の運動量（モメンタム）に対する正しい身体の反応を選ぶことが重要。

究極の結論：すべては「姿勢」に回帰する



3 Styles of Recovery



1-Racket Stance

リカバリーの選択肢（止まる、ステップを踏む）は、「姿勢が低いこと」が絶対条件となる。

スタンスが**広く腰が低い**からこそ止まることができる。腰が高ければ、**止まるチャンスはゼロ**になる。