

中村コーチ 国体2016優勝報告

10月に岩手で行われました、国体に少年男女の監督で参加してきました。国体は、各都道府県で各種目の優勝を争う大会で、総合優勝で男子が天皇杯、女子が皇后杯が授与されます。今年も接戦が多く、ほとんどの試合が2対1で勝利し、選手は本当によく頑張ってくれました。2013年の東京都国体以来の優勝で、サポートして頂いた皆さんも大喜びでした。選手と、サポートして頂いたみなさんに感謝いたします。



東京都代表メンバー

餅つき大会開催

新春1月8日開催
参加費無料。ぜひご参加ください。



昨年の餅つき大会の様子

毎年恒例となっております餅つき大会を、来年1/8に行います♪
つきたてのお餅が食べられますので、ぜひご家族でご来場ください。

開催日 1月8日(日) 12:00～14:30 くらいまで

会場 緑ヶ丘テニスガーデン

※雨天中止の場合は、1月9日(月)12:00～に順延
(開催有無の決定は9:30にいたします。)

参加費無料 ※事前の申込不要です。



フロントのつぶやき

こんにちは。フロントの橋爪です。
寒さも本格的になってきましたね。
私は寒くてコタツから出るのさえ億劫ですが、皆さんがテニスをしている姿を見ると、私も頑張らなきゃ・・・という気持ちになります。
あと少しで2016年も終わりますが、最後までテニスを楽しんで頂けたらと思います。
準備体操も入念に行ってケガのないようにしましょう。

フロント 橋爪 歩未

名札返却について

レッスン中にご使用になられた名札は、お帰りの際にフロントにご返却頂けますよう、ご協力お願いいたします。

スクールインフォメーション

12・1月期は、「フットワーク」がテーマとなります。

休講日のお知らせ

12月29日(木)12月30日(金)12月31日(土)
1月1日(日)1月2日(月)1月3日(火)は休講日となります。

イベント

1月8日(日)は餅つき大会を開催いたします。

編集後記

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。私事ですが、先日我が家に第二子が誕生し、子育てで奮闘中です。クリスマスのイルミネーションをいろいろなところで見ると、今年もあとわずかなあと、しみじみ思います。みなさんにとって2016年はどんな1年でしたか？

菅沼伸彦

発行:緑ヶ丘テニスガーデン

〒181-0003東京都三鷹市北野4-5-38 TEL:03-3307-2101
2016年12月1日発行(2016年12月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

10歳以下グリーンボール選手権開催報告



集合写真



優勝 石丸寛大君(左) 準優勝 大塚圭悟君(右)

11月3日(祝・木)に10歳以下グリーンボール選手権が開催されました！！
試合の結果は、優勝 石丸寛大君、準優勝 大塚圭悟君でした。なお、優勝した石丸君には来年3月に行われる「第2回グリーンボール決勝大会」にMTGの代表選手として出場して頂きます。今回は、残念ながら入賞できなかった子も、みんな一生懸命に試合をしていました。このような試合に出る事は、自分の課題を明確にする事が出来るので、とても大切な事です。また、定期的に試合に出る事で、目標設定も立てやすいと思います。あまり試合に出ていない子も、これから積極的に試合に出てみてはいかがでしょうか？

ダブルス選手権結果報告

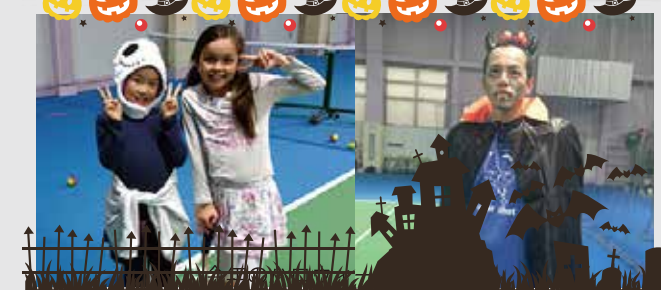
10月23日(木)開催



女子優勝ペア

男子優勝ペア

ハロウィーンイベント報告



今年もキッズのレッスンでコーチが仮装したのですが、去年の反省(怖すぎて子どもが泣いてしまった)を活かして、なるべくコーチの顔が見えるようにしてみました！ところが、喜んでくれたのは3歳～小学1年生くらいまでのお子様だけで、あとは冷やかな視線と何事も無かったようなクールな子ども達の反応・・・。
子どものハートを掴むのは難しいです(へ_へ)

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



12月・1月期 レッスンテーマ 《フットワーク》

昨年、和歌山国体に東京都代表で出場して3位になった加藤慧が、10月行われた全日本選手権にデビューしました。残念ながら本戦1回戦で負けてしまいましたが、予選を2回勝ち抜き、本戦に上がったことは立派でした。

敗因は、自分からエースを獲ろうとしすぎて、攻めが1本調子になったことでした。

緩急を使った攻めができると、さらに上位を狙えると思いますので、これからも期待したいと思います。

さて、今期は『フットワーク』に焦点を置き、効果的にポイントを取る為の練習を行います。

例えば、相手にワイドに振られた場合は、慌てずにトップスピンやスライス回転をかけて時間を稼ぎ、

戻る時間を作ります。また、ボールが中央に集まってきた場合には、コートの内側に入って打ち、

相手から時間を奪うことを考えてプレーすると良いでしょう。

今期は、相手が打ったボールに素早く反応するフットワークと、

フットワークを使ってボールを打つ習慣を身に付けることに意識しましょう。



世界屈指のフットワークのコントロール力を持つ錦織選手

フットワークで意識する4つのポイント

- | | | |
|---|-----------------|--|
| 1 | ボールを打つ準備のフットワーク | 相手が打つと同時に動きだし、打点を調整します。
課題 (スプリットステップからダッシュ タイミングが大切です) |
| 2 | ボールを打つフットワーク | バランスを崩さないように状況により、球種や遠近のフットワークを使い分けます。
課題 (体のひねり戻しを理解する) |
| 3 | リカバリーのフットワーク | 打ったボールを追いながら、適切なポジションに移動します。
課題 (プレーキステップ・戻る位置の確認) |
| 4 | フォーメーション | 相手の返球可能な範囲の中心を守り、プレッシャーをかけるための動きをとる。
課題 (相手の位置から次のボールを予測して、ポジションを変える) |

テニスのためのフィットネストレーニング

難易度の高いコアエクササイズに挑戦！ バランスが良くなり、ミスが減るのに役立つ！

「シングル・レッグ・ロウ」



片足で立ち、反対の手にダンベルを持つ
その状態で体が床と並行になるまで倒す



バランスを取りつつ、ダンベルを腰まで引き上げる

注意点

すばやく動作しないで、
呼吸とともにゆっくりした
動作で行う

目標回数

左右8～12回 3セット

数・セット数はあくまでも目安です。ご自身の体力に合わせて行いましょう。

トレーニングやカラダのメンテナンスでお困りのことがございましたら、3階フィットネスコーナーまでお気軽にお越し下さい。

吉田コーチの おすすめ

怪我を予防しよう!!



皆様こんにちは！仙川店スタッフの吉田です。寒い日が続きますが、いかがお過ごしですか？今年もあっという間に年末がやって参りました。怪我なく元気にテニスをする為にも、サポーターを使って予防、再発防止を行っていきましょう♪

サポーターのご紹介



■A1 ショート
2方向のストラップで内側のひねりを制限します。ショート設計なので動きを妨げず足首を的確にサポートしてくれます。
サイズ：S～LL サイズ
¥3,420（税抜）



■リストバンド
手首ががっちり固定したい方向へのサポーター。ダブルストラップで位置の調節と圧迫の調節がしやすいです。
サイズ：M、L
¥1,710（税抜）



■エルボーバンド
ストラップとパッドによる圧迫で肘への負担を軽減してくれます。肘の内側、外側の両方のトラブルに対応します。
サイズ：M、L
¥2,070（税抜）



■EK-5
膝の曲げ伸ばしをしやすい設計で膝に的確にフィットしてくれます。圧迫力も調節自在で、左右のグラつきを抑制してくれます。
サイズ：S～LL
¥4,140（税抜）

ラケットやシューズなどテニス用品でお困りのことがございましたら、テニスサポートセンターまでお気軽にお越し下さい。

オーナー日記

プロ野球、広島のセリーグ優勝に貢献した黒田博樹選手が引退をしました。日本だけでなく、メジャーリーグでも実績を残した素晴らしい選手でしたが、黒田選手は、幼いころから注目をされてきた選手ではありません。大学時代までは、無名の選手です。高校の野球部では、ずっと控え投手で、最後の夏の大会では1イニングも登板の機会はありません。そして、大学時代に入っても、2年生の春まで、肩を故障していたために、満足に投げられませんでした。それでも、黒田選手は、くさらずに、真摯に練習を続けていきます。2年生の夏、その姿勢に監督が心を打たれて、彼を公式戦で使うようになります。監督は、打たれてもファールボールを出しても、我慢して黒田選手を使い続けました。責任感の強い、彼は監督やチームの期待に応えようとさらに努力を重ねていきます。その結果、実力を高めて、広島のスカウトの目に留まりました。プロ入り後も広島球場でナイターの試合が終わった後、一人で黙々とトレーニングを続け、強靱な肉体と強い精神力を身に付けて、球界を代表する選手となります。黒田選手は引退の記者会見で、「野球を楽しいと思ったことは一度もない」「ホッとしたのが一番。解放感がある。現時点ではボールも持ちたくない」と話していましたが、それらの言葉に、これまでの苦勞と自分に厳しく、結果にこだわり続けた強い気持ちを感じました。どんなことでも、望むような結果はすぐにはできません。それでも、自分ができるようになることを信じて、がんばる以外に、成果を得る方法はないと思います。

中山和義