

春休みジュニアイベント

今年の春休みはジュニアイベントが盛りだくさん♪
いっぱい練習して、ライバルに差をつけよう!!



クリニックの様子

ジュニア会員体験

ラリーや試合を中心とした実践練習を
週6日(火曜日を除く)
15:30～18:20に期間内は自由に何日でも
参加する事ができます!
日時 3月26日(日)～4月8日(土)
料金 5,000円

本村プロクリニック

全日本選手権単複計7回優勝の「本村剛一プロ」による
特別強化クリニックを開催します!

日時 4月1日(土) 13:00～15:00
定員 16名
料金 1,000円

第5回ジュニアマスターズカップ

試合の経験の中に、強くなれるヒントが必ずみつかります!

日時 4月2日(日) 13:00～17:00
定員 10名
料金 1,000円

参加者募集中

お申し込みお問い合わせは、フロントまで

フロントのつぶやき

新年もあっという間に1ヶ月が過ぎましたが、皆さんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？
私は千葉にある実家に帰省をしました。久しぶりに両親に会い、沢山の美味しいものを
食べながら、楽しい団欒を過ごすことができる幸せを噛みしめてきました♪その裏腹で、
東京に戻り体重計に乗ると・・・またやってしまったと・・・恐怖の瞬間を覚えます。
加速する食欲を抑えながら必死にトレーニングをしています、皆さんも私と同じ経験をしたら
テニスで思いっきり発散して、ベストなスタイルをキープしてくださいね!

フロント 伊東 智子

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

2・3月期は、「守って攻める!ショットの上達法!」が
テーマとなります。

7つのテーマ

自分の弱点が見える!あなたにピッタリのテーマが見つかります。

3月29日(水)・30日(木)・31日(金)

イベント

フレンドシップマッチ 3月12日(日)開催

編集後記

いよいよ冬も本番となってきましたが、みなさんは
風邪などひいていませんか？私は個人的にのどが弱い
ので、この時期になると声が出なくなる事があるため、
のど飴は必須アイテムです。のどケアで良いアイテム
などがありましたら、ぜひ教えてください(∩o∩)

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
2017年2月1日発行(2017年2月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA
TENNIS GARDEN

School Newsletter

『新春親子テニス教室』を開催しました



レッスンに参加された親子のみなさん

1月3日に、新春イベント『親子テニス教室』を開催致しました。
今年も20組の親子、総勢40名にご参加頂き、とても盛り上がりました!
普段あまり一緒に出来ない親子でのテニスは、親子の絆を深めることができ、
経験者から初めてテニスをするお子様まで、皆さんとても楽しそうでした(∪-∪)
定期的にあるイベントなので、是非、参加してみてくださいね!

第4回『ジュニアマスターズカップ』結果報告

1月3日(火)開催



集合写真



優勝 脇野巧巳君(左) 準優勝 横田勝斗君(右)

天候にも恵まれて、とても良い環境で試合が出来たのではないかと思います。
みんな緊張していて、最初の方はとても静かでした。
しかし、試合直前になるとしっかりアップをしていたりと、
試合に対して真剣に取り組もうとする姿を見ることができて、嬉しかったです。
今回の試合で得たことを、これからのテニスに活かしてもらいたいです。

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



●全日本ランキング最高4位
●東京都ジュニア委員 東京強化委員長
●日本体育協会公認 テニスマスターコーチ

2月・3月期 レッスンテーマ 《守って攻める!ショットの上達法!》

前回でも説明したように、試合で負ける時の多くの原因は、攻めか守りかの一本調子になってしまふことが多く見られます。そうならないためには相手にワイドに振られた場合はあわてずに、トップスピンやスライス回転を掛けて時間を稼ぎ、戻す時間を作ります。また、ボールが中央に集まってきた場合は、コートの中に入って相手から時間を奪うことを考えてプレーすると、ポイントを取りやすくなります。

今期は、自分が置かれているシチュエーションにより、つなぐべきか・攻撃するべきかを判断して、各ショットの精度を上げる練習を行いましょう。ショットの使い方としては、錦織選手が良く見せる『同じフォームから』瞬間的にドロップショットや、ロブを使って相手の逆を突きます。そのために、ショットを予測されない様に打つことが大切になります。自分の意識の中に「つなぐ⇄攻撃」を頭に入れて、同じフォームから異なるショットを打ち分け、攻守のバランスでポイントを取れるようにしましょう。

練習の要点



同じテイクバックから

攻撃的トップスピンとつなぐトップスピンの打ち方
攻撃的トップスピンとつなぐスライスの打ち方
つなぐトップスピンと攻撃的ドロップショットの打ち方

同じフォームから多彩なショットを打ち分ける錦織選手



同じスイングから

攻撃的スライスとつなぐスライスの打ち分け
つなぐボレーの後のドロップボレーとロブボレーの打ち方
高い打点から攻撃的ショットとコントロールショットの使い分け

テニスのためのフィットネストレーニング

下半身を強化してミスを減らそう！！

「ボックス スクワット」



お尻が付くまでしっかりと腰を落とします



そこからかかとに体重をかけながら、お尻・ハムストリングに力を入れて立ち上がる

注意点

イス等の腰をかけても
大丈夫な物を用意して
動作を行いましょう

目標回数

8～10回を目安に、1ヶ月続けることでスクワットのフォームが身に付きます
使用する台の高さが高いほど、膝や股関節に負担がかからなくなります。

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。



テニサポスタッフ 田村おすすめ

テニス仲間へバレンタインデー♡

皆様こんにちは！仙川店スタッフ田村です。2月に入り、今年もバレンタインデーが近づいてきましたね♡♡
今日はテニスサポートセンターより、チョコレートに添えて気軽に渡せるプレゼントをいくつかご紹介致します。
日頃一緒に練習しているお仲間や、ダブルスのペアへ感謝の気持ちを込めて、テニスグッズはいかがでしょう？

■テニサポスタッフが選ぶバレンタインチョコレートと一緒に渡したいテニスグッズ!!

♡ 振動止め



全体的に振動を吸収してくれるものと、ラケットの中心を集中的に取ってくれるものがあります。お色は各メーカー多種類揃えております！

♡ グリップテープ



ウエットタイプ、ドライタイプ、3個パックや、カラフルなお色まで多数ご用意がございます。消耗品なので、プレゼントには喜ばれます！

♡ ありがとうボール



感謝の気持ちをボールに乗せて。ブリジストンのXT-8（公式球）なのでボールとして性能も最高クラスです。

♡ 高性能ソックス



左右専用設計ソックスや、テーピングのような効果、ムレ予防、外反母趾予防、偏平足予防などなど、高性能。もらって喜ばない方はいない！履いたらやみつきになること間違いなしです。

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

昨年、大リーグ通算3000本安打の偉業を達成したイチロー選手ですが、年末に帰国した際に、少年野球大会の閉会式で、子どもたちに挨拶をしました。
彼は、達成した実績について、「こういうことがあると、たくさんの人から褒めてもらえます。そして、イチローは、人の2倍も3倍も頑張っているという人が結構います。でも、そんなことは全くありません」と首を振りながら話しました。
そして、真剣に話を聞いている子ども達に、「人の2倍、3倍、頑張ることってできないよね？みんなも頑張っているから分かると思うけど、頑張るとしたら自分の限界ってわかるよね。その時に自分の中でもう少しだけ頑張ってみる、ということを重ねていって欲しい」と話を続けました。
この話を聞いて、子どもに対するアドバイスを考えさせられました。
子どもと一緒にテニスの練習をしていると、少しでも上手くなって欲しいと思って、「他の子に負けないように、頑張りなよ」と言ってしまうことがありますが、本当はイチロー選手のようにアドバイスをしないといけないですね。
他人との戦いではなく、自分自身の限界と戦って、限界を少しだけ超える努力を積み重ねる。それができれば、イチロー選手のように、考えていた以上の結果を残すことができると思います。

中山和義