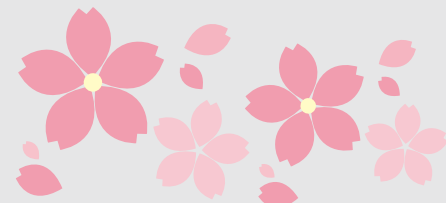




新スタッフ紹介



梅本純平コーチ

みなさんはじめまして、梅本純平です。僕がテニスを始めたのは、高校生です。たまたま、英語の先生にテニス部を薦められたことがきっかけです。大学2年生の時に、山中夏雄氏（現 MMTF：錦織圭選手・西岡良仁選手のジュニア時代の所属団体）を師事し、国内女子のトップ選手のツアーコーチ・実業団・体育会選手のコーチングやヒッティングを学びました。その後、水郷インドアテニスアカデミー・高井戸ダイヤモンドテニススクールにてジュニアヘッドコーチを担当し、毎年全国大会出場選手を多数育成・輩出し、2012年度からは、毎年IMG テニスアカデミーへのアメリカ遠征を実施しています。メインの指導方針は「目標に向かって一生懸命な選手と本気で向き合う！」です。自分の目標をしっかりと持ち続けて練習すれば、社会人からでも上手くなることは可能だと思います。これからよろしくお願いたします。



篠宮春吾コーチ

はじめまして！新卒採用で4月から正社員として皆様とテニスをします、篠宮春吾です。私は小学校6年生の時にテニスと出会い、そして都立松が谷高等学校にテニス推薦で合格し、選手を目指して練習していました。その後、東京リゾート＆スポーツ専門学校でコーチとして必要なスキル・マナー等を学び、今年3月に卒業しました！皆様のお役に立てるように努力していきますので、これから末永くよろしくお願いいたします。

フロントのつぶやき

はじめましてこんにちは！フロントスタッフの飯村美由紀です。段々と暖かい気候になり、スポーツのしやすい季節になってきました。私も久々にテニスでプレーをしたいなと思っています。長いブランクがあるので、きちんとラケットに当たるかちょっと不安です。テニス観戦やお話をするのも好きなので、皆様のテニスでのエピソードなどたくさん聞かせていただくと嬉しいです。どうぞ宜しくお願いいたします。

フロント 飯村美由紀

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

4・5月期は、「テニス簡単上達法! (基本動作)」がテーマとなります。

7つのテーマ

自分の弱点ができる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。

4月30日(日)

5月29日(月)・30日(火)・31日(水)

イベント

グリーンフェスタ 4月29日(土)開催

編集後記

だいぶ気候も暖かくなって、桜やいろいろな花が咲いて、目に鮮やかな季節になってきましたね♪入学や入園のシーズンなので、そういった子どもたちの姿を見ると、こちらまでドキドキわくわくしてしまいます(∩o∩) 5番コートの脇の桜が綺麗ですので、お越しの際にはぜひご覧になってくださいね！

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4月1日発行(2017年4月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

4月29日(土)開催

グリーンフェスタ2017

今年も平木プロや本村プロによるプロクリニック、毎年恒例のクラス対抗戦やキッズスポンジボール全国大会予選会、親子レッスンなど、楽しいイベントが盛りだくさんです♪

フロントにて受付しておりますので、皆様のご参加お待ちしております。

平木理化プロ



平木理化プロ 自己最高世界ランク72位

プロから学ぶボレー

時間 12:30 ~ 13:30

プロから学ぶレシーブ

時間 13:50 ~ 14:50

試合に勝つダブルス

時間 15:10 ~ 16:10

定員 各8名

料金 各3,000円

本村剛一プロ



本村剛一プロ 全日本選手権単複計7回優勝

プロから学ぶストローク

時間 12:30 ~ 13:30

プロから学ぶサーブ

時間 13:50 ~ 14:50

試合に勝つシングルス

時間 15:10 ~ 16:10

定員 各8名

料金 各3,000円

スポンジボール全国大会予選会

時間 8:30 ~ 10:30

内容 1・2年生 3・4年生

5・6年生の部に分け、

男子1女子1名ずつを

全国大会に出します

コート インドアA・Bコート

定員 各10名ずつ

料金 2,000円

クラス対抗戦

時間 ①9:00 ~ 11:00

②11:20 ~ 13:20

対象 ①Iソゾヨイ・アクティブⅠ

②Iソゾヨイ・アクティブⅡ・Ⅲ

コート アウト1,2,4,5番コート

定員 各8チーム

料金 1チーム 4,000円

親子テニス教室

時間 11:00 ~ 12:00

対象 4 ~ 10歳(子ども)

コート インドアA・Bコート

定員 20組

料金 1,000円/組

キッズグリーンボール選手権

時間 13:40 ~ 15:40

対象 10歳以下

コート アウト1,2番コート

定員 8名

料金 2,000円

MTG オープン男子シングルス

時間 13:40 ~ 17:40

対象 中学生以上

コート アウト4,5番コート

定員 8名

料金 3,000円

コーチに挑戦

時間 16:30 ~ 18:00

対象 中学生以上

コート インドアAコート

定員 なし

料金 100円/回

練習会

時間 16:00 ~ 18:00

対象 高校生以上

コート アウト1,2番コート

定員 16名

料金 1,000円

サーブ的当て・スピードガン etc

時間 16:30 ~ 18:00

対象 どなたでも

コート インドアBコート

定員 なし

料金 100円

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

4月・5月期 レッスンテーマ 《テニス簡単上達法(基本動作)》



今年、4大会の初優勝が期待される錦織選手ですが、それが重圧となり自分自身にプレッシャーをかけているようです。2月に行われましたリオオープンでは、1回戦でトマス選手に4-6 3-6で負け、またその前週にも決勝で敗退してしまいました。「期間が短く、早いコートと重いボールに対応できなかった」とコメントしていますが、大きな要因は、感情のコントロールができなかったことにあるようです。今年のシーズンは始まったばかりなので、気持ちを切り替えてプレーしてほしいですね。



●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

今期は『テニス簡単上達法(ショットの基本動作)』がテーマになります。試合では、エースを狙ってプレーしすぎると結果が伴いません。その理由としては、ショットを力強く打とうとすればするほど、ボールコントロールが悪くなるからです。エースを獲ろうとすると無駄な力が入り、筋肉が急激に収縮してスイング調整が出来なくなります。そういった場合には、息を吐きながらリラックスしてラケットを振ることに集中しましょう。あとは、一定のスピードでコーチと10球続ける、またはターゲットを狙って正確に打つなど、ショットの精度を上げる練習をすることが、試合で結果を出すコツになります。今期は相手のボールを狙って打てるように、基本動作を反復練習しましょう。

練習の
ポイント

- 1 ラケットワーク → 攻めを速くします。
攻めの条件は打点を体の前にとることです。腕全体の正しい動きを知り、反復練習します。
- 2 ボディワーク → ショットの精度を上げます。
ショットの精度を上げるには、体に軸を感じてスイングすることが大切です。
- 3 フットワーク → ボールを打つタイミングがよくなります。
体の切り返しの動作を使うと、タイミングが良くなり、効率良くボールを打てるようになります。
- 4 打点を安定させる → 打点にゾーン(自分の体に対し打ちやすいエリア)の意識を持つとショットが安定します。
テニスは打点で決まります。力が入るおヘソの仮想延長線上のゾーンでボールを打ちましょう。

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！！

前回のスクワットの応用編

「スモウスクワット」



肩幅よりも広いスタンスをとり、つま先は斜め外側に向ける



ダンベル1個を両手で持ち、股関節が膝と並行または膝よりも下に来るまで腰を落とす



or

注意点

股関節を鍛えるトレーニングであると同時に股関節に大きな負荷がかかります。周辺部位に違和感がある方は、ダンベルを持たずに行うなど、負荷を減らして実施してみてください。

目標回数

5～10回

回数・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。



テニサポ店長 生方おすすめ

新製品ラケット紹介！！

テニスサポートセンターの生方です。

やっと暖かくなりテニスシーズンがやって参りました。

今年は年明けの全豪オープンから熱い試合が続きフェデラー選手の復活優勝等の話題が尽きない年になりそうな予感です。その中でも今回紹介するスリクソンブランドは海外選手とも契約を広げ世界に向けてのステップを踏み始めました。今回のXシリーズも従来モデルより『しなり』と『反発』を兼ね備えたモデルに進化しました。新しくテニスを進化させたいなら是非このスリクソンのラケットを使ってみてはいかがでしょうか？

REVO X2.0 TOUR



スペック

フェイスサイズ
平均重量
バランス
グリップサイズ

95sqinch
310g
310mm
2,3

REVO X2.0



98sqinch
305g
315mm
2,3

REVO X2.0 LS



98sqinch
290g
320mm
1,2,3

REVO X4.0



100sqinch
285g
325mm
0,1,2,3

仙川店にて試打のご用意ががございます。お気軽にお試し下さい。

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

ご覧になったかもしれませんが、今年の全豪オープンはフェデラーがナダルを破って、4大会18回目の優勝を飾りました。この試合はファイナルセットにもつれる大激戦、私も最後まで、テレビで観戦しましたが、両選手に拍手を贈りたい試合となりました。そのような人達の気持ちを代表するように、試合後のインタビューで、フェデラーが、「テニスは厳しいスポーツで引き分けはありません。もし、引き分けがあるのなら、あなたと分かち合ってもいいと感じることができる試合でした」と話しています。昨年、怪我で悩んでいた二人が、「100%の力で戻って、またテニスを楽しもう」と誓いあったそうですが、そのことも、この試合が素晴らしいものになった要因の一つだと思います。フェデラー選手は35歳になっても過酷なツアー生活を続けられる理由を「プロ選手として戦い続けるために必要なのは、競技への愛です。それがなければツアー生活は耐えがたいものになります」と話したことがありましたが、ナダルとの激戦の最中でもテニスに対する彼の愛を感じることができました。ミスをしてもしライラとすることなく、相手のスーパーショットには拍手を贈る。信じられない高速のフォアハンドを決めたときには、自信にあふれた笑顔を見せてくれました。そして、勝利が決定した瞬間、少年のように目を輝かせ、その喜びを全身で表現していました。子どもの頃から、誰よりもテニスを愛した結果が、フェデラーの伝説を作ったと思います。

中山和義