



今月号からスタート！！

柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス

今回のテーマ「サーブ」

今回は技術面ではなく、メンタル面からサーブについてお伝えしたいと思います。
練習では安定してサーブが入るのに、いざゲームになると、サーブが入らなくなる方がいます。
1つの原因として、練習時とゲーム時ではサービスコートの見え方が違うことが考えられます。



図A (練習時)

練習時(図A)はサービスコートが広く見えていますが、
ゲーム時(図B)だと自分の前に3名いるので、
サービスコートが狭く見えます。
さらにゲームでは、「フォルト(ミス)をしたらペアに申し訳ない」
「サーブを入れないとゲームが始まらない」
という様々なプレッシャーがかかり、力が入ってしまいます。
この状況から解放されるにはどうしたらよいのでしょうか？



図B (ゲーム時)

試合でサービスが入るようになるためのポイント

1. サーブ練習の時にゲームをイメージして打つ。
2. コースやスピードにこだわらず、このサービスなら自分の中で絶対に入るというサービスを練習しておく。

サーブは技術も大事ですが、メンタル面も大きく関わってきます。僕は、ゲームで大切なポイントと
思った時は、一番得意なサーブを打つようにしています。サーブは確かに大事ですが、それだけで、
勝敗が決まるわけではありません。まずは1stサーブを入れて、その後にラリーをすることが大切です。
サーブのプレッシャーから解放されて、これからもゲームを楽しんでくださいね。

フロントのつぶやき

こんにちは。はじめまして、フロントスタッフの山川珠未です。暑さが厳しくなり、
夏を実感する日々ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。私はこの夏は体力向上を
目指して、運動をしたいと思っています。テニスも、中高生時代にやっていたため、
また始めたいと思います！皆様のこの夏の目標は何でしょうか。テニスのお話を含め、
様々なことを皆様とお話できたら、と思っています。よろしく願いいたします。

フロント 山川 珠未

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

8・9月期は、「課題をクリアしよう」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。

8月29日(火)・30日(水)・31日(木)

9月29日(金)・30日(土)

イベント

クラス対抗戦 9月23日(土)開催

編集後記

全仏はナダルが、ウィンブルドンではフェデラーが優勝
しましたね！！一時期は低迷していた二人が、あんなに
完璧な形で優勝できるとは思いませんでした(^^)
いよいよ夏本番となりましたが、皆さんは今年の夏は
どんなご予約を計画されていますか？

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
2017年8月1日発行(2017年8月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

皆様の願い事を七夕神社に 奉納祈願いたします

今年の七夕では、どんなお願い事を書きましたか？

緑ヶ丘ではやっぱりテニスの事が一番多かったのですが、願い事を書くときの
皆様の楽しそうな表情が、とても印象に残っています！

特にキッズは、まず短冊の色選びが重要です。「この色じゃないなあ…。うーん、
これにしようかなあ。やっぱりこの色！」と真剣です。

他にも「もう1枚書いてもいいの?!」と、必死な顔で聞いてきたり、お母さんに
見られないように短冊を飾ったりと、見ているこちらも七夕を楽しむことができました♪



短冊を奉納する七夕神社の様子



願い事ランキング

1位 テニスが上手くなりますように！

2位 健康、元気に楽しく過ごせますように

3位 将来の夢学業成績向上、受験合格

4位 学業成績向上、受験合格

などなど 計537枚

東京都テニスチーム大会2017報告

東京都テニス事業協会主催のチーム対抗戦が7月8日に行われました。

緑ヶ丘テニスガーデンは、1回戦東京グリーンテニスクラブとの対戦でした。

惜しくも1勝2敗で負けましたが、今年は男子ダブルスが大健闘して、
炎天下の中、2時間を超す熱戦を展開し、勝利を得ることができました。

選手の皆さんありがとうございました。来年こそはチームの勝利を目指し頑張りましょう。



緑ヶ丘テニスガーデン代表メンバー

夏休み特別企画

参加者募集中

夏休み親子テニス教室

快適なインドアコートで、親子と一緒にテニスを楽しみませんか？

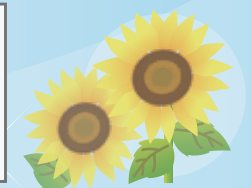
テニスがはじめてのお子さん、お父さんやお母さんでも、
テニスを楽しんでいただけるプログラムとなっております。

親子でステキな夏の思い出を作りましょう！



昨年の親子レッスンの様子

場 所	緑ヶ丘テニスガーデン インドアコート
料 金	無料
募集人数	キッズ初～初中級 (4～10才対象) 20組
日 時	8月10日(木) 14:30～16:00



テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

8月・9月期 レッスンテーマ 《課題をクリアしよう(苦手克服)》



●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



ショットの精度が高い杉田選手

日本の男子の中で、最近密かに活躍を見せているのが杉田祐一選手ですね。ウィンブルドンの前週に行われたアンタルヤ・オープン(ATP250)で見事優勝、ATP ツアー初優勝を果たしました。この優勝で世界ランクも45位以内に入り、日本人歴代2位のランクとなるそうです。杉田選手は、身長174センチと海外の選手と比べると小柄ですが、錦織選手同様に攻撃のテンポが速く、ショットの精度が高いことが勝てる要因となっています。日本人も質の高いテニスを身に付けると、世界上位に成れることを証明してくれています。28歳と遅咲きではありますが、努力の天才に目が離せません。

さて、今期は『課題をクリアしよう(苦手ショットの克服)』がテーマになります。

ミス犯す大きな原因は、打点の位置の調整が悪く、打つリズムが合わないことにあります。

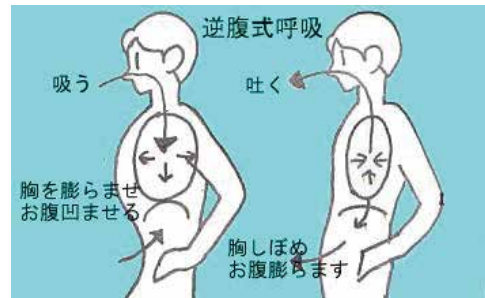
まずは、苦手なショットをコーチに相談して、正しいラケットワーク、ボディワーク、フットワークの動きを理解して下さい。そして、打点を安定させ、リズムよく打てるように反復練習しましょう。リズムよく打つコツは、呼吸に注意を向けることです。下記の(逆腹式呼吸法)を訓練して、ボールを打つ際に息を吐きながら打ちましょう。

逆腹式呼吸法のやり方

1 腹式呼吸→お腹に空気を入れて膨らませ、お腹をへこませながら息を吐く動作を5～10回繰り返し、空気の出入りに注意を向ける。

その後、逆腹式呼吸に切り替える。→息を吸い胸に空気を入れ胸を膨らませ、息を吐くときにお腹を膨らませる。
2 5～10回繰り返します。息を吐くときにお腹(丹田)に力が入る感覚を身に付けます。

3 この、感覚と動作を覚え、自然に行えるようにします。そして、ボールを打つ時に合わせて息を吐き、お腹を膨らませながらボールを打ちます。



逆腹式呼吸のイメージ図

テニスのためのフィットネストレーニング

フットワークの向上(主にダッシュ力の向上)

使用部位: 大殿筋・ハムストリング

「スティフレグドデッドリフト」



立った姿勢でダンベルを持ち、腰を曲げ背中が床と並行、膝を伸ばしたまま状態を倒す。



膝を伸ばしたまま倒せるところまで倒したら、上体を上げる。



1から2の動きを繰り返す

テニスの為にこのトレーニングをするメリット

デッドリフトは多くの筋肉を複合的に使って動作をする筋トレなので、実戦でも使いやすい筋肉を鍛えることが出来ます。

目標回数

15～18回 × 3～5セット

回数・セット数はあくまでも目安です。血圧の上がりやすい種目ですので、呼吸を止めずに行ってください。

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

新作ピュアドライブ日本先行発売開始！



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。あの人気の『ピュアドライブ』が日本先行発売で8月に発売となります。今回のモデルの特徴はスイートエリアを広く、喰いつきを良くして、さらに振動吸収性も上げていると、いいとこどりのモデルとなっております。デモラケットも、緑ヶ丘テニスガーデンにてご用意しておりますので、進化したピュアドライブをぜひ体験して下さい！！



PURE DRIVE 2018

スペック	
フェイスサイズ	100sqinch
長さ	27.00inch
平均重量	300g
バランス	320mm
ストリング	16×19
グリップサイズ	1,2,3

前期(状況判断)レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』加藤克也コーチ編

ある日のレッスン中、ある生徒さんから

『コーチ！今のボール決めた方が良かったですかね？それともつないだ方が良かったですかね～？』

と質問がありました。こんなとき、『どっちなんじゃい！どちらでもいいわ！』とは、口が裂けても言えません。そこで、『〇〇さんはどうしたかったんですか？』と反対に質問をしました。

すると、『決めようとしたんですけど、躊躇しちゃって』と答えが返ってきたので、『誰かに決めてもらうわけではないので、自分が思った事しか行動できないですよ。早く判断して躊躇しない事です』と、鉄板の答えをしました。

コーチは当たり前かと言えないこともあります。

でも、悩みを誰かに聞いてもらいたいというこの生徒さんの気持ちは充分わかります。私のクールな答えにめげずに、ぜひ、何でもコーチに聞いてください。もっとしつこく質問をすれば、

足の使い方や「決めるならどこへ、つなぐならそこへ」というヒントも与えてくれます。皆さん、大いに悩む経験を積んでください。そうする事によって自ずと判断が良くなり、

結果もついてくると思います。



オーナー日記

最近、子どもがテニスの試合でイライラすることがあるので、何か参考になるものはないかと探してみました。

そこで、見つけたのがEテレの番組『カラフル』で放映された『弟にナイスプレーと言えた日』です。

小学校5年生の竜太郎君は、国枝選手に刺激を受けて、パラリンピックで車いすテニスの金メダルを目指しています。彼は、小学校2年生の弟と練習試合をするのですが、思うように勝てずにイライラして、ラケットをたたきつけてしまいます。普段の生活では弟に手伝ってもらうことが多いので、テニスではお兄さんらしく弟に勝ちたいという気持ちが強くあったからでした。お父さんから「相手をほめることも大事なことだぞ」と言われて、そうしようと思うのですが、試合になるとイライラを抑えられません。それでも、試合中に深呼吸をしたり、自分の感情をノートに書きだしたりする努力を続けていきます。数日後、竜太郎君は、ショットを決められたとき、「ナイス！」と声をかけることができました。弟から「サンキュー！」と言葉が返ってきたその経験を「悔しかったけど、少しいい気持ちになった」と話していました。そして、番組の最後に、「勝つことの他に、楽しくやるという目標が増えた。楽しく勝つ！」と笑顔で伝えてくれました。

中山和義