



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「リターン」

今回は「リターン」について取り上げてみたいと思います。
ストロークは上手くできるのに、リターンになると失敗してしまうという方はいませんか？
リターンはストロークに比べて時間的余裕がないので、異なったショットと考えてください。

そこで柳沼コーチからワンポイントアドバイス！

今回は、いくつかポイントをお伝えしますので、自分に合いそうなものを試してください。

1. サーブの威力を利用してコンパクトに振って打球する。
2. ボールの高さにラケットをセットして面を合わせ打球する。
3. ボールを引き付けてスライス回転のロブを打つ。

リターンがしっかりできればゲームの展開がしやすいです。

私がリターンで意識しているのは、相手の球威を利用することと、ボールの後ろに面をセットすることです。



スタート



前方へスプリットステップ



ボールに合わせてラケットセット



フィニッシュ

図のように私はリターンの時に相手の球威を利用するために、まず前にスプリットステップをします。
次に、コンパクトにテイクバックをし、ボールの高さに面をセットして打っています。
是非、皆さんもお試しく下さいね。

フロントのつぶやき

今年の夏は雨ばかりでいまいちハッキリしないお天気でしたがそんな中、館内で見かけた光景で、あまりにも可愛かったのでお話します。館内に飾ってあるジュニアの優勝トロフィーをお父さんと見ていたキッズクラスの幼稚園の子が突然『すごいね！僕も負けなぞー』と大きな声で張り切ってレッスンに向かう姿をみました。頼もしい光景に思わず微笑んでしまいました。こんな小さな子どもでも気持ちを奮い立たせるなんて、自分の中の目標ができてとても将来が楽しみに思えました。

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

10・11月期は、「ボールコントロール」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。

10月29日(日)・30日(月)・31日(火)

11月29日(水)・30日(木)

イベント

ダブルス選手権 10月22日(日)開催

編集後記

朝晩の寒暖の差が大きくなって、周りの景色もだいぶ秋めいてきましたね。食べ物おいしい季節になり、つついっばい食べ過ぎてしまいがちなので、それ以上にたくさん動いて体が鈍らないように、これからも体を鍛えたいと思います (^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10月1日発行(2017年10月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

親子テニス教室が行われました

8月10日(木)開催



親子テニス教室に参加された皆様

今回の親子テニス教室も多くの方々にお越し頂き、とてもにぎやかな雰囲気の中、テニスを楽しむことが出来ました。テニス未経験者の親御さんやお子様もいっしょにいましたが、テニスはもちろん、親と子のスキンシップを楽しんでいらっしゃる様子でした。また来年も行う予定ですので、次回も楽しみにしていてくださいね！

LIXIL 錦織チャレンジ 『アクアネオ』が寄贈されました！

にしこリケシル



寄贈セレモニーの様子

錦織選手とスポンサーである LIXIL さんの共同プロジェクトで、第1号として緑ヶ丘テニスガーデンが選ばれ高級シャワーパネル「アクアネオ」が寄贈されました。あまりのキレイさに、スタッフもみんな感動していました。そして8/18(金)に LIXIL さん主催による寄贈セレモニーが緑ヶ丘テニスガーデンにて行われました！高性能シャワーの効果も、ぜひ皆さんも体感してください！



高級シャワーパネル『アクアネオ』

緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権



10/22開催
参加者
募集中

来たる10月22日(日)緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権を開催いたします。
優勝者には緑ヶ丘テニスガーデンの代表になり、来年7月に行われます東京都テニス事業協会主催のクラブチーム大会に、MTGを代表として出場していただきます。
日頃の練習による成果を発揮する為にも、ぜひご参加してくださいね。



前回女子優勝ペア

前回男子優勝ペア

集合時間	男性 AM9:00 女性 AM11:50
定員	男性・女性 各12組
試合方法	4チームのチーム戦後、決勝トーナメント
参加費	会員3,000円 スクール生4,000円

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

10月・11月期 レッスンテーマ 《ボールコントロール》

今年のUSオープンでは杉田、大阪、奈良選手がそれぞれ活躍を見せましたが、日本の選手は3回戦で姿を消しました。今回のUSオープンを見ていて錦織圭が出ていない寂しさと、これまでの活躍の凄さに改めて気付かされます。錦織圭の復帰と、錦織圭に次ぐ選手を早く望みたいです。

さて、今期は「ボールコントロール」がテーマになります。錦織圭が世界のトップで活躍できる理由は、ラリーの展開の速さと、いつでもエースを狙える技術を持っているからだと思います。しかし、実際私たちが高い打点からエースを狙おうとすると、コントロールが悪くなり、ミスする確率が高くなります。その理由は、ボールスピードとコントロールは相反する関係にあるからです。コートに入れようとしてスピードを抑え、ボールコントロールしようとしてミスします。しかし、試合の場面では、このような緩いボールではエースは獲れません。エースを取る為には、パワーのあるボールをコントロールする必要があります。このコツはボールに《回転》を掛けるということがポイントとなります。回転を掛けるコツをつかむと、フルスイングしてもボールをコントロールできるようになります。今期は、パワーと回転を上手にボールに伝えて、コントロールするテクニックを身に付けましょう。



同じテイクバックから球種を打ち分けする錦織選手

ボールコントロールでの大事な3つのポイント

1 ラケットワークの基本

ボールにパワーを与え、正確にボールコントロールする方法を回転別（スライス、トップスピン、サイドスピン）別に練習して、試合で使えるようにします。

2 体のバランスに気をつける

フットワークを良くして打点を安定させることが、ボールコントロールするためには不可欠です。手足の動きを反復練習してラケットワークが安定するようにします。

3 ショットの使い方

試合でのオフェンス・ディフェンスを想定して、効果的なショットの使い方とボールコントロールの精度を高める練習をします。

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：大腿四頭筋・大殿筋
・ハムストリング

「チューブレグレスト」



1 床に座り片膝を曲げて足の裏にチューブをひっかけ、脇を締めて両端を持つ。



2 膝関節を伸展させて、チューブを伸ばす。



3 ゆっくりと戻す。片脚が終わったら、もう片方を行う。

ポイント

左右バランス良く行うこと。
腕は動かさないようにする。

目標回数

15～18回 × 3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

新製品「BLACK SPIDER」誕生！

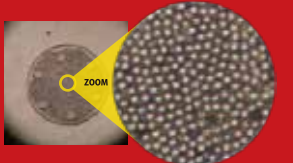


- 材質 / 超極細マルチフィラメント（特殊工法）
- ゲージ / 1.25mm・1.30mm ●長さ / 13.5m ●カラー / ブラック

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。ウィニングショットの新しいストリングが誕生しました。今までのマルチストリングの繊維を2倍にし、ボールをしっかりと捕まえることが出来ます。今月は新発売張り替えキャンペーンを行いますので、この機会に究極のマルチストリングをお試しください。

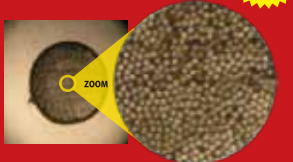
取り扱い店舗 テニスサポートセンター各店にて

従来品



BLACK SPIDER

繊維の本数
2倍!



前期（苦手をクリアしよう）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』野中守コーチ編

レッスンをやっていて気づくことがあります。1週間に1コマでも、うまくなる人となかなかうまにならない人・・・この差は、個人差だけではありません。コツがあるのです。

例えば、先週、これを意識していたら変わった！ということがあっても、今週はまた戻っている・・・という人は少なくないと思います。でも、うまくなる人は、次の週のウォーミングアップから変わっているのです。ポイントを押さえ、意識しているためミスしたとしても、ミスの質に変化がみられるのです。そうするとコーチのアドバイスは次の段階に進み、ステージが上がっていくという好循環になるのではないのでしょうか。つまり、体操しながら先週のことを思い出し、イメージを作り、レッスンをスタートすることが意識の差になり、うまくなりやすい環境をつくるのだと思います。

もしも、1週間経つと忘れる人は、間隔が空かないように2クラス目を取ることをおすすめします(^_-)-☆

オーナー日記

先日、LIXIL 様から錦織圭選手が今年、勝利した数だけシャワーをプレゼントするという企画、錦織チャレンジプロジェクトの第1号として、最新のシャワーを2台、寄贈していただきました。大変、ありがたかったのですが、プロジェクト発表の前日に、負傷のために今シーズンを欠場する報道があり、手放しでは喜ぶことができませんでした。錦織選手が負傷のためにツアーを長く休んだことが2009年にもありました。なかなか負傷が回復しない中、錦織選手がブログに『いつまでこの状況が続くんだろうかとか、いろいろな人に迷惑をかけてるんじゃないかとか…いろいろ考えてしまいます』と不安を書いたことがありました。すると、それを読んだ多くのファンから、励ましのメッセージが彼に届けられます。そして、彼は次のブログで『たくさんのメッセージありがとうございます！！コメントを読んでいたら「ふっ」と気持ちが楽になりました』と感謝していました。緑ヶ丘の皆様からも、チャレンジプロジェクトで錦織選手への応援メッセージをいただきましたが、選手にとって、なによりも励みになるのは、ファンの言葉だと思います。錦織選手は、これまで多くの感動を与えてくれました。来年、復活することを信じて、応援したいです。

中山和義