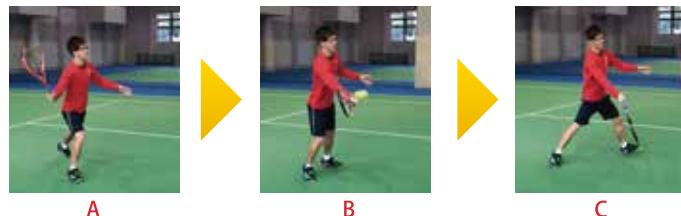




柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス

今回のテーマ「ボレー」

今回は、ボレーのネットミスについてです。ボレーはストロークに比べてシンプルなフォームですが、スイング、ラケットの面の向きなどが原因でミスに繋がることも多いです。ボレーを打ってネットミスをしてしまう原因について説明します。



A

B

C

Aはテイクバック、Bは打点、Cはフォロースルーですがテイクバックの高さとフォロースルーの高さに差があります。ボレーは上から下に振りすぎてしまうとネットミスの原因になります。

試合でネットミスをしないためのポイント!!

1. 目線が下に下がらないように心掛ける。
2. ラケットの面を安定させるために打球時にグリップをしっかりにぎる。
3. フォロースルーを打ちたい方向にする。

私がボレーで意識しているのはラケットの面です。



図のように打球した後も面の高さをそのままの形でフォロースルーをしています。そうすることでボールを運びやすくなります。是非、皆さんもお試しくささいね。

フロントのつぶやき

皆さんこんにちは!フロント松井です。お客様の中に、帰り際、必ず1ネタやっっていく方がいるんです。その方が帰る時は伊東チーフと一緒になので、いつも2人で今日は何をしてくれるのかなーと、楽しみにしています。何故か、レッスン前はクールでさらっと行かれるのですが、レッスン後は別人のようになります。人を変えてしまう程面白いレッスンなのかと、思わずにはいられない今日この頃です。

フロント 松井沙織

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(金)～1月3日(水)は休講日となります。

イベント

1月3日(水)は新春親子テニス教室と
10歳以下グリーンボール選手権と
ジュニアマスタースカップを行います。

1月14日(日)は餅つき大会を開催いたします。

編集後記

駅や街中でもイルミネーションが始まって、普段は寒いので出歩くのが嫌いなのですが、この時期は楽しくなりますね!我が家もイルミネーションを飾っているのですが、今年はどんな感じにしようか模索中です。緑ヶ丘でもイルミネーションをしておりますので、ぜひ見に来てくださいね(∩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12月1日発行(2017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が行われました

11月3日(金)開催



参加したメンバー

11月3日(祝・金)に10歳以下グリーンボール選手権が開催されました!!試合の最初はみんな緊張していましたが、試合を重ねていくうちに伸び伸びとプレーをしていました。全体的に競った試合が多く、1試合1試合緊張感がありました。今回試合に出た子は自分の長所や今後の課題が見つかったと思います。今後も課題を克服して、また次の試合へトライしてほしいです!



優勝 一二三紡鈴さん



準優勝 杉本海太くん

新春親子テニス教室を行います

参加者
募集中



前回参加して頂いた皆様

快適なインドアコートでテニスをスタートさせてみませんか?テニスが初めてのお子様や親御さんにテニスを楽しんで頂けるプログラムとなっております!ステキな思い出の1ページを作りましょう♪

日 程	平成30年1月3日(水)
場 所	インドアA・Bコート
時 間	10:00～11:00
定 員	キッズ初～初中級(4～10歳対象)20組
料 金	1,000円/組

ジュニアマスタースカップ開催



1/3開催
参加者
募集中

テニスで強くなるためには試合の経験を多く積むことが重要です。試合をして、今自分に足りないものを知ること、今後の練習方法や練習に取り組む姿勢が変わっていきます。この機会に、奮って参加しましょう!



前回の参加メンバー



優勝 佐藤惺君(左) 準優勝 横田勝斗君(右)

日 程	平成30年1月3日(水)
場 所	アウト1・2コート
時 間	13:00～17:00(集合12:30)
定 員	10名
料 金	1,000円/名
試合方式	ノーアド4ゲーム先取

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

12月・1月期 レッスンテーマ 《フットワーク》

今年の全米ダブルスの覇者、マルチナ・ヒンギス（スイス）が3回目の引退を表明しました。この引退表明に対してロジャー・フェデラー（スイス）が、「マルチナはある意味で、どうすべきかを全て見せてくれた人物です」と話し、自分の成功がヒンギスのおかげでもあると語っているそうです。この二人のテニスは年齢を重ねるごとに戦績が良くなり、プレーも素晴らしく、常に観客を魅了していますね。この要因を考えると、基礎となる体の使い方が、他の選手と違うからだと感じています。最近のテニスはスピード化して、よりパワー求め、筋肉を強化して太くする選手が増えるなか、この二人のテニスは、とても柔軟な体の使い方を見せ、素晴らしいショットを生み出します。この秘密は、体のバランスにあると思います。ボールを打つ際に、足を止めることなく体の切り返しを使い、重心を安定させてボールをヒットしています。

今期は、「フットワーク」がテーマです。ボールを打つ準備、ボール打つ動作、リカバリーのすべてにフットワークが絡みます。この二人のテニスを参考に、体のバランスを崩さないテニスを目指し、自分の意思通りにボールコントロールできるように練習しましょう。ポイントは体の切り返しを使うフットワークにあります。テニスと長く付き合うために、柔軟なテニスを目指しましょうね。



完璧なフットワークでバランスを崩さないフェデラー選手

フットワークでの大事な4つのポイント

- 1 ボールを打つ為の準備**
相手が打つと同時に動き出し、打点を調整します。（スプリットステップからダッシュする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。（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つながら、適切なポジションに移動します。（プレーキスステップと戻る位置の確認）
- 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ります。（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

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

「チューブスクワット」



&



ポイント

- ・しゃがんだ位置でもチューブが張力を保つ位置で持つ。
- ・胸を張って、背中を丸めない

チューブの真ん中を踏み、両端を肩にかけて持つ。

少し上体を前傾させながら膝を曲げ、太ももが床と平行になるくらいまでしゃがむ。

上体を起こしながら、膝を伸ばす。

目標回数

10～15回 × 2～3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

新しいラケットでもっと快適に
テニスを楽しみましょう！

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。今年は各メーカーより新作のラケットが発表されました。それぞれのプレーに合わせたラケットの機能が多彩！緑ヶ丘テニスガーデンでブリヂストン・バボラ・プリンス・スリクソンの試打ラケットを12月いっぱいご用意しております。プレーに伸び悩んでいる方、もっとプレーをレベルアップしたい方、ケガをしにくいラケットを求めている方は、ぜひこの機会に、新作を試してみたいはいかがですか？

prince

Tecnifibre

Babolat

BRIDGESTONE

YONEX



BEAST O3 104



T-FRASH 300



PUREDRIVE LITE



BEAM 265



EZONE 100

前期（ボールコントロール）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 武田譲コーチ編

前期はボールコントロールがテーマでした。

レッスン中も色々な方がいて、ボールを置きに行こうとラケットを止めてしまう方、回転をかけたくてラケットを思いのほか振り回す方。たまに上手くいって満足しても、テニスはそれでは勝てません。繰り返し安定したボールを良いコースに打っていかないと…。と言っても難しいことですよね。そんな時、僕はリラックスと打点だけ気をつけてスイングするようにしています。リラックスすることで最後までラケットを振り抜けるスイングになって、打点を気にすることで頭がぶれなくなったりしている感じがします。みなさんもボールをコントロールするためにただ振るのではなく、何か一つでも意識しながらやってみてください。



オーナー日記

先月、新刊『いつのまにか忘れてしまった34の大切なこと』を発売させていただきました。この本では、子どもに気づかせてもらった話を34話、紹介しています。その一つを紹介させていただきます。寝る前にお母さんが添い寝をしながら、5歳の女の子と話をしていたときの事です。女の子が思いついたように「私を生んでくれたのはママだよね。ママのママは誰なの？私、ママのママに会ってみたい」と話しました。この質問にお母さんは困ってしまいました。結婚するときに母親に強く反対されて、逃げるように実家を出たので、それ以来、一度も母親には会っていませんでした。それどころか、連絡もしていなかったからです。そのため、女の子に自分の母親の話をしたことは一度もありませんでした。「ママのママは遠いところにいるから会えないの。何でママのママに会いたくなったの？」とお母さんが答えると「大好きなママを生んでくれてありがとう。っていうの・・・」と女の子が優しく微笑みました。お母さんは女の子が寝てしまった後、久しぶりに母親に電話をかけました。どんなに、けんかをしていても母親が生んでくれなければ、自分は存在しません。命がけで自分を生んでくれた母親に感謝です。



中山和義著
新刊
『いつのまにか
忘れてしまった
34の大切なこと』

中山和義