



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「ストローク」

今回は、ポーチされにくいストロークについてです。ダブルスではクロスラリーからの展開も多く、相手の前衛を気にしながら打つ事がとても多いです。その為、前衛を気にしすぎてミスをしてしまう方も多いため、高低差を考えた配球も考えてみてください。

そこで柳沼コーチからワンポイントアドバイス!

クロスラリーの中で使えるショットをお伝えしますので、自分に合いそうな物を取り入れて、配球を考えてみてください。



1. スピンをかけてネットの高いところを狙う。
(基本は中ロブ!キツイ状況であればロブでもOK!!)



2. 低い軌道でショートクロスを打つ。
(軌道が高いとチャンスボールになりがちなので、前衛に取られない程度のコースで低さを重視!)

私がゲームで意識しているのはボールの速さよりも高低差です。ボールが速いと自分自身の動きが追いつかないこともあるので...

高いボールを打つ際は、前衛に触られない程度の高さで良いと思います。

図のようにネットの高い所を狙えば前衛に打たれる回数は減ります。高低差をつけたショットを打つことで配球のバリエーションが増えていきます。是非、皆さんもお試しくささいね。

フロントのつぶやき

みなさまこんにちは!フロントの大塚です。本年もよろしくお願い致します。皆様は年末年始いかがお過ごしだったでしょうか。私は毎年新年に「箱根神社」に行くのですが、今年も参拝しに行って参りました♪89段の石段を登り、ここで厄(89)を落とし登りきった所にある本殿で、心が落ち着くエネルギーを感じました。さらに本宮から歩いて30分!九頭竜神社もお参り。ここでも強いパワー☆を感じてきました。とても寒かったですが今年も行けて、良い年になりそうです。本年も皆様にとって昨年以上に良い年になりますように。

フロント 大塚浩子

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

自分の弱点が分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。

3月29日(木)・30日(金)・31日(土)

イベント

フレンドシップマッチ 3月18日(日)開催

編集後記

今年は全豪オープンで日本人男子2名が1回戦にシード選手を撃破するという明るいニュースでスタートしましたね! 錦織選手も復帰して、全仏・ウィンブルドンではさらに日本人選手が活躍してもらいたいです。まだまだ寒い日が続きますが、寒いからこそ体を動かして、いっぱい汗を流してデトックスしましょうね(∩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
2018年2月1日発行(2018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が 行われました

1月3日(木)開催



親子テニス教室に参加された皆様

毎年恒例の親子テニス教室を、2018年1月3日に行いました。今年も多くの方に参加して頂きました。普段あまりやることの出来ない親子テニスは、子ども達も親御さんもすごく楽しそうにプレーをしていました。また家族で共通の趣味があると、より仲が深まるように感じました。これを機にご家族でテニスをやることが増えると嬉しいです!

ジュニアマスタースカップ開催報告

1月3日(水)開催



参加したメンバー

今年も年明け1月3日に、MTGジュニアマスタースカップが開催されました。当日は気温も低く、強風の中行われました。選手たちはレッスンの時にはあまり気にならない風も、試合になるといつも以上に意識しているように見えました。テニスで強くなる為には、ただ勝ち負けに左右されるのではなく、試合経験を積み、その環境にも慣れる事が大切です!今回出られなかったジュニアも、是非次回出場してみましよう!



優勝 奥村謙くん(左)
準優勝 加藤安菜さん(右)

10歳以下グリーンボール選手権が行われました



参加したメンバー

年齢の近いお友達との試合ということもあり、みんなやる気に満ちあふれていました。すべてのゲームが接戦でラリーも多くつながら、レベルの高い大会だったと思います。これを機に、試合に出る楽しさ・悔しさを知って、もっとテニスを好きになってもらえると嬉しいです。参加できなかった方も、次回はぜひ参加してみてください。



優勝 松永連太郎くん



準優勝 西澤諒哉くん

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!ショット上達法!》

錦織圭選手が全豪オープンを欠場すると発表しました。右手首の回復が5セットを戦うまで回復していないので断念したようです。1月の後半より復帰するとのことですので、楽しみにしたいですね。

さて、前期はフットワークがテーマでした。試合で勝ちきれない一つの要因に、自分のペースでラリーをしていないことが挙げられます。特に、攻め一辺倒で試合をした場合に、相手が早い展開に慣れてしまい、終盤になると反撃を許すことが多々見られます。ラリーでは、速すぎず遅すぎず、自分にあったスピードで続けることをベースにすることが大切です。そして、自分が打ってから相手が打つまでの滞空時間を感じられるように心掛けましょう。滞空時間を使って正しいポジションに付くようにするとデフェンス力が上がります。ポジションが良いと攻撃に入るタイミングが早くなりポイントに繋がります。今期は、自分にあったラリースピード（つなげる）を確認して、攻撃できるボールを作ります。そして、チャンスボールが来たら素早くコートの中に入り、相手の逆をついて打つ練習をしましょう。戦術を使ってポイントを取れるようにしたいですね。



早いタイミングで相手の逆を突き攻撃するフェデラー選手

守って攻める為の大事な3つのポイント

- 1** 自分の意識の中に「相手とつなぐこと」を頭に入れる

常に足を動かして自分のペースでボールを打つ。(ハードヒットしすぎない) コーチと10球を目安にラリーをつなぐ。
- 2** ボールを打ってからのリカバリー(フットワーク)を常に意識する

ボールの滞空時間を意識する。ボールが飛んでいる時間は足を動かす。
- 3** ネットより高い打点で打てるショットは、相手のコートに早く返球する

高く弾むボールは落とさない。ボールを打つタイミングを早く作る。

テニスのためのフィットネストレーニング

股関節や骨盤の捻り(回旋)向上、腰回り・胸～腕周りの柔軟性向上

「ランバーローテーション&ヒップローテーション」



1 仰向けに寝て、両膝を立てる。



2 ゆっくりと両膝を倒す。



3 ゆっくりと反対側へ両膝を倒す。

ポイント

- ・反動を付けて行うのではなく、ゆっくりと自分でコントロールをしながら行いましょう
- ・倒した側と反対側の方が浮かないように(浮かない範囲で)行いましょう
- ・呼吸に合わせて動かしましょう
(鼻から吸って準備→口から吐いてゆっくりと倒す→鼻から吸って準備→口から吐いてゆっくりと戻す)

目標回数 20回程度を目安に行ってみてください
股関節に筋肉が挟まるようなつまり感を感じたり、動かしたときに関節に痛みを感じた場合には無理せず、中止してください。
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。



テニスポ店長
生方おすすめ

ニューモデルストリングキャンペーン

シリコンツアー
SILICON TOUR



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。
今回はポリエステルストリングの新作をご案内いたします。
ポリなのに打感が柔らかい新素材のストリングを作りました！
1.20の細ゲージも作ったので、スピンと飛びの性能も向上しました。ナイロンを使っているけど耐久性は落とさずにスピン性能を上げたい方や、打感の柔らかいポリが好きな方は、ぜひこの機会にお試しください。発売前の限定数のご用意なので在庫切れの際はご容赦ください。

業界初！シリコンを融合！

独自製法により、高性能ポリエステルの内部に、シリコンを分散させ、融合させることに成功。従来に無い、しなやかさと強靭さを併せ持つ新素材ストリングが誕生！

前期(フットワーク)レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』河井司哉コーチ編

前期はフットワークがテーマでした。

フットワークと聞くと振り回されるのではないかなと思う方が多く、「えー」という反応が多かったです。その分フットワークは印象が強いのかな、前回何をやったか聞くとすぐに答えが返ってきました。習得するまでに球数は必要になりますが、使えるようになると楽にプレーできるようになります。しかし、1つのフットワークを覚えるとその打ち方だけになってしまうことがあるので、状況に応じて使い分けていきましょう。多くの人が打ち方ばかり気にしますが、それと同じくらいフットワークも大切なので今期やったことは忘れないでくださいね！



オーナー日記

読んだことがある方も多いと思いますが、テレビアニメでも放送されていたベイブーステップの連載が終了しました。連載は10年間、累計部数は1000万部以上、大ヒットのテニス漫画でした。私も主人公の高校生がテニススクールに通ってひた向きに練習をしていくストーリーに引かれて、連載当初から子どもと一緒に愛読していました。47巻となった単行本には作者の勝木光さんのコメントが毎回、載っているのですが、中学時代から漫画家になると決めて基礎を固める努力を続けてきた人だけに、そのコメントにも惹かれました。1巻には『初めての単行本。主人公共々、成長していきたいと思います』2巻には『人生何事も無駄にはならないと思います。たぶん・・・あの失敗も、あのイタイ思い出も・・・』錦織選手が全米の決勝戦に進出したときの33巻には『グランドスラムの決勝戦に日本人が立っている姿を生きているうちに見られるなんて！』そして、最終巻には『この先もエーちゃんは前を向いて歩いて行くと思うので、私も前を向いていきたいです』と書かれていました。この漫画の主人公、エーちゃんは自分の時間を徹底的に管理して、テニスの基本練習を毎日コツコツと行って、世界で活躍するプロを目指してきました。その最終巻、最後のセリフは『このまま、やり続ければ・・・きっと届く』でした。夢をあきらめないことの大切さを最後に教わった気がします。10年間、親子で楽しませていただきながら、多くのことを教えてくれた勝木さんに感謝したいです。

中山和義