



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「スマッシュ」

今回は、ネットから離れた位置で打つスマッシュです。ダブルスでは相手からロブを打たれ、ネットから離れた所でハイボレー・スマッシュを打つ展開も多いです。スマッシュはネットからの距離によって打ち方や、球種が違うので参考にしてください。

そこで柳沼コーチからワンポイントアドバイス！

相手のロブが深ければ移動距離が多くなる為、サイドステップでは間に合わないので、足を交差させて、横向きのまま走るようなクロスステップを使います。そして、右足でジャンプをしてボールとの距離を詰めましょう。また、厳しい体勢で打つことになるので、相手コートへ深く返球することを意識しましょう。



図のように、体の開きを抑えて打つことでボールに回転をかけて打つことができます。スマッシュを打てる範囲が広がればネットプレーの幅が広がります。是非、皆さんも試してください。

フロントのつぶやき

こんにちは。フロントの鵜名山です。少しずつ暖くなり、テニスに良い季節が訪れますね。私もテニスが大好きですが、実は2年ほど前の雨上がりの日、14キロの犬を抱っこしたまま階段で滑ってしまい、腰椎を2本骨折してしまいました（泣）。それからすっかりテニスが遠ざかり、もうできないかも・・・と不安だらけです。でもみなさんが楽しくテニスをしている姿を見て、やっぱり私もやりたあいと度々思い、今年こそはテニスを再デビューで頑張りたいと思っています。

フロント 鵜名山衣才子

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

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

自分の弱点が分かる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。

4月30日(月)

5月29日(火)・30日(水)・31日(木)開催

イベント

グリーンフェスタ 4月29日(日)開催

編集後記

平昌オリンピックでは日本人選手の活躍がめざましく、観ているこちらにも熱い気持ちになりました。色々な選手のエピソードもとても話題になりましたね!話は変わりますが今年は気温が暖かい日が多く、桜の開花がとても早かったですね!我が家の長男が今年小学校に入学なのですが、入学式まで桜がもってくるか心配です(汗) 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4月1日発行(2018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(日) 開催

グリーンフェスタ2018

参加者
募集中
GREEN FESTA

今年も毎年好評の平木プロや本村プロによるプロクリニックに加えて、新刊出版記念イベントの最新フォア&サーブ徹底解説など、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!

平木理化プロクリニック



平木理化プロ 自己最高世界ランク72位

時間 12:20 ~ 13:20
13:30 ~ 14:30
14:40 ~ 15:40

コート インドアBコート
定員 各8名
料金 各3,000円

本村剛一プロクリニック



本村剛一プロ 全日本選手権準優勝7回優勝

時間 12:20 ~ 13:20
13:30 ~ 14:30
14:40 ~ 15:40

コート インドアAコート
定員 各8名
料金 各3,000円

中村吉人コーチ



新刊出版記念イベント

最新フォア&
サーブ徹底解説

時間 16:00 ~ 18:00
コート インドアA・Bコート
定員 40名
料金 5,000円

キッズグリーンボール選手権

時間 11:20 ~ 13:20
対象 10歳以下
コート アウト1,2,4,5番コート
定員 16名
料金 スクール生2,000円

親子テニス教室

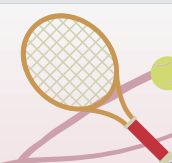
時間 11:10 ~ 12:10
対象 4 ~ 10歳(子ども)
コート インドアA・Bコート
定員 20組
料金 1,000円/組

クラス対抗戦

時間 ①9:00 ~ 11:00
②13:40 ~ 15:40
③16:00 ~ 18:00
対象 ①テクニカル I・II
②インジ・ヨイ・アクティブ I
③インジ・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

スポンジボール 全国大会予選会

時間 9:00 ~ 11:00
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8名ずつ
料金 スクール生2,000円



新スタッフ紹介



滝田英作コーチ

初めまして。2018年1月よりフィットネススタッフとして入社しました、滝田英作です。私は約5年間、「見た目(姿勢)と痛み(動き)を改善する」専門スタジオに勤務し、様々な症例を診てきました。モットーは「身体に不安や悩みを抱えた状態ではベストなパフォーマンスは出せない」。日々漠然と感じている不安や悩みを解消し、テニスはもちろん日常生活全てを充実して送れるよう、サポートさせて頂きます。よろしくお願い致します。



天海翔コーチ

はじめましてこんにちは!4月から緑ヶ丘テニスガーデンで皆様とテニスをする天海翔です。今年の3月に大学を卒業し社会人としての第一を踏み出せることをとても嬉しく思います。私は大学時代トレーナー・スポーツ科を専攻しており現在資格取得のため勉強に励んでいます。テニスはとても楽しくテニスを通じてたくさんの人と出会い自分自身を成長させてくれました。スクールに通う皆様に少しでもお役に立てるよう日々精進してまいりますのでよろしくお願い致します!

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

4月・5月期 レッスンテーマ 《テニス簡単上達法(基本動作)》

2月は錦織選手の復帰があり、大いに活躍を期待していたのですが、今一つ勝ちきれませんね。皆さんも、体のコンディションと試合勘を元に戻すのは時間がかかるので、ケガをしない様に準備を怠らないでプレーして下さいね。

さて、4月・5月期は「基本動作」がテーマです。錦織選手が勝てなくなった技術的要因は、腰が前を向き過ぎることにあります。ボールを打つ時に腰が開きすぎると極端にラケットコントロールが悪くなります。

ボールの精度が落ちたためにショットが甘くなり、相手にいようにボールコントロールされています。調子の良い時は、エアーKや打点を前に取る打ち方で、相手から時間を奪うショットを巧みに使っていましたね。錦織選手のプレーを再度確認して、気付いた点は修正して下さいね。腰の回りすぎに注意しましょう。

4月6日に緑ヶ丘テニスガーデンのコーチが監修した本「いちばん新しいテニス上達メソッド」が、実業之日本社から発売されます。この本には各ショットの新しいテクニックを沢山紹介しています。特に体幹の動きは詳しく説明していますので、是非参考にしてみてくださいと嬉しいです。見て頂けると、必ずステップアップできます。



コートの内側に入り、相手から時間を奪ってエアー・ケイを打つ錦織選手

基本動作における大事な4つのポイント

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

背骨の動き作り（捻り）と胸～腕周りの筋肉のストレッチ

「ソラシックスツイスト」



1 横向きに寝ます（骨盤・肩・頭が一直線になるようにします）
膝・股関節は90度に曲げ、腕は真っ直ぐに伸ばし胸の前で手を合わせます。



2 上側の指先を見ながら、腕を真上に伸ばします。
挙げた腕を床方向に倒しながら、ゆっくりと胸をひらきましょう。（顔もしっかりと捻ります）

ポイント

- ・膝にクッションを挟みながらやると動作が行いやすいです
- ・背骨一つ一つが動くことをイメージしながらゆっくりと行いましょう
- ・呼吸に合わせて動かしましょう

目標回数

左右それぞれ5～8回程度を目安に行ってみてください
横向きで寝ますので、頭が落ちないよう枕等を利用して真っ直ぐにして下さい。

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

テニサポがオススメする春の新作ラケット！

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。
今回はこの春に発売のオススメラケットを紹介します。



スリクソン REVO CV5.0

今までのものよりも、しなりのパワーロスを防ぎ反発性能をUPさせたモデル。コントロール性と安定性を重視した高反発ラケット。



スリクソン REVO CV3.0F

スリクソンの柔らかく弾く機能が復活！スイートスポットが広く喰いつきも増しているので、オールラウンドに使えるモデル。



ヨネックス VCORE PRO97/100

ワウリンカ選手使用モデルがパワーアップして登場。前作よりも横糸を1本減らしスピン性能と反発性能をUPしたモデル。

テニスサポートセンターでは各モデルのデモラケットを用意しております。
この機会に是非お試しください。

前期（守りと攻め）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 杉末洋次コーチ編

前期のテーマは「守って攻めるショット上達法」でした。言葉で言うのは簡単ですが、実際に実行することが難しいテーマだったかなと思います。

球出しでは上手く出来る方が多いのですが、いざラリーやポイントをかけてやってみると、チャンスボールも繋いでしまったり、ずっと強打に頼ってしまったりという状況がよく見られました。守って攻めるというテーマだけにボールだけ見てプレーしがちでしたが、チャンスボールでも自分の反応が遅ればチャンスではなくなってしまいます。逆に自分がタイミングよく打点に入ることが出来れば相手の速いボールでもチャンスにもなり得ます！今度も攻撃や守備の一辺倒にならずに、上手く使い分けが出来る様にしましょう。



オーナー日記

先日、フロリダにあるテニスアカデミーを視察に行ってきました。その中の一つ、ハリーホップマンは、私が28年前にお世話になっていたテニスアカデミーです。さすがに、当時に指導をもらったコーチはいないだろうと思っていたのですが、アルバロコーチが現役でレッスンをしていました。彼は松岡修造を教えていたコーチです。

そして、嬉しいことに彼からレッスンを受けることができたのですが、昔と同じように松岡修造以上に熱いレッスンだったので驚きました。「どうして、その年齢で、こんなにエネルギーのあるレッスンができるんですか？」と聞くと、「テニスに年齢は関係ない。ここはテニスコートだ。エネルギーを出さなくて、どうするんだ」と答えてくれました。28年前もそうだったのですが、改めて彼のテニスに対する姿勢や生き方から大切なことを教えてもらいました。また、技術的な話ですが、彼がレッスンで教えてくれた打ち方については、以前とは大きく変わっていました。ラケットの変化にあわせて、腕の使い方が変わってきているからです。今回、アルバロコーチの教えてくれた内容も含まれている最新の技術をまとめた本を中村コーチ中心に作ってもらいました。タイトルは『いちばん新しいテニス上達メソッド』です。4月8日に発売されますので読んでもらえれば、参考になるとと思います。



中村コーチ監修
新刊「いちばん新しい
テニス上達メソッド」

中山和義