



柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス

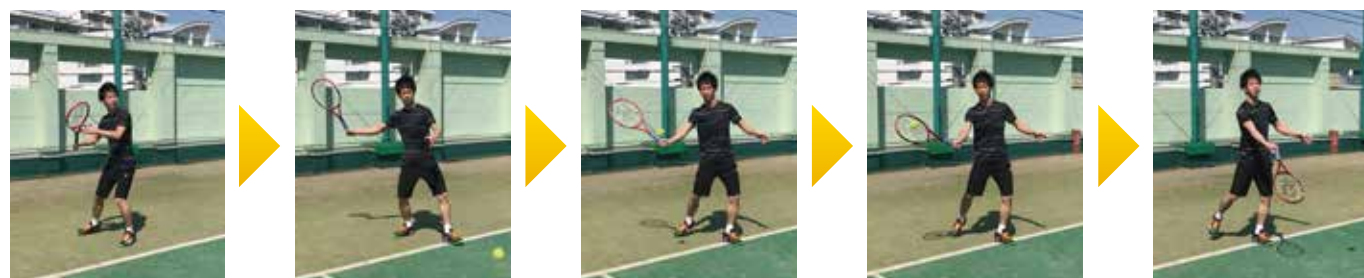


今回のテーマ「ドロップショット」

今回は、ドロップショットです。テニスコートは長方形なので、前後に打ち分ける展開も必要です。ドロップショットで主導権を握りましょう。

そこで柳沼コーチからワンポイントアドバイス！

ドロップショットの打ち方をお伝えしますので、参考にしてください。ドロップショットは相手の不意を突くのに有効なショットです。相手の不意を突くためにも、打つ直前までいつものフォームで構えましょう。スイングの幅は変えずに、力の調節でコントロールすることが必要です。手、腕だけではなく足を踏み込んで、インパクトした瞬間にラケットをボールの斜め下へ入れて、ボールの威力を殺します。



図のように、足を踏み込みながらインパクトをすればスイングの幅を変えずに力の調節ができます。ラケット面でボールを転がすような優しいタッチが必要なので、手打ちにならないように気をつけましょう。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。フロントの伊藤です。皆様今年のGWはどのように過ごされましたか？私は特別旅行などの予定も無く、家で世界卓球を観ていました。どの試合もとても迫力がありましたが、石川佳澄選手と南北合同チームのキム・ソンイ選手の試合は目が離せませんでした。あと一点・・・というところで、心折れそうになるようなエッジボールで逆転され、それでもあきらめずに戦い、最後には勝利した姿を見て、本当に感動しました。スポーツって本当に素晴らしいですね。皆様も怪我の無いようこれからもテニスを楽しんでください。
フロント 伊藤亜矢

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

6・7月期は、「ウォーキング打法」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。
6月29日(金)・30日(土)
7月29日(日)・30日(月)・31日(火)開催

イベント

部内ダブルス大会 6月10日(日)開催

編集後記

フレンチオープンが始まり、この後にはウィンブルドンとテニスファンには寝不足になってしまう時期ですね。日本人選手の活躍も楽しみです。ナダルやフェデラーまたは若手の活躍も楽しみです。皆さんも好きな選手をいっぱい観て、真似できるように頑張りましょうね(＾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6月1日発行(2018年6月号)



緑ヶ丘通信
www.midorigaoka.co.jp
TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

おかげさまで今年も グリーンフェスタが 盛り上がりました！！



スポンジ大会に参加した皆さん



親子テニスに参加した皆さん



中村コーチ講習会に参加した皆さん

今年もグリーンフェスタが盛り上がりました！本村・平木プロのテーマ別のクリニックや、キッズの試合、クラス対抗の試合も行われて大盛況でした。クラス対抗戦では多くのクラスの方々が参加し、皆さん楽しく、真剣にプレーしていました。キッズの試合では、普段のレッスンでは見られない子ども達の真剣な表情が伺えました。中村コーチの講習会では、最新のテニス理論に加え、本村プロがデモンストレーションをしてくれました。本村プロのプレーは、圧巻です。親子テニス教室では、笑顔がたくさん見られ、親子で教えあっていてとても楽しそうでした。ご来場された皆様、イベントに参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。



夏休み特別企画

7/24(火)・25(水)
7/26(木)開催

試合をたくさんしてライバルに差をつけよう！

キッズゲームレッスン

参加者
募集中



昨年のキッズゲームレッスンの様子

このレッスンではショットの基本練習から始まり、ゲーム練習をメインに行っていきます。そして、試合の進め方はもちろん、ルールや礼儀、試合の勝ち方を学んでいきます。アウトコートで、気持ちのいい汗を流しましょう！

場 所	緑ヶ丘テニスガーデン 1・2番 砂入り人工芝コート(屋外)
料 金	1日参加 2,500円(税込) 3日間参加 6,000円(税込)
募集人数	キッズ初～初中級 10名(オレンジボール使用) キッズ中級～上級 10名(レギュラーボール使用)
日 時	① 7月24日(火) 8:00～9:30(基本練習) ② 7月25日(水) 8:00～9:30(応用練習) ③ 7月26日(木) 8:00～9:30(ゲーム大会)

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

6月・7月期 レッスンテーマ 《ウォーキング打法》

4月6日に緑ヶ丘テニスガーデン監修で「いちばん新しいテニス上達メソッド」を発刊しました。

みなさん、ご覧になっていただけたでしょうか。レッスンでは、コーチからいろいろと説明があると思いますが、本でボールの打ち方の確認をしてイメージ化するのが一番の上達法です。まだの方は是非、目を通して下さいね。

さて、本の主題となっているのが、各ショットでの体の動きとラケットワークです。写真を豊富に使い細かく説明しています。テニスは、野球やゴルフと違い、常に動いて打つことが求められ、動きながら正確にボールを打ち返すことが必要となります。その場にきたボールは上手に打てても、走らされたらミスを繰り返すということになると、相手にいいようにポイント取られることになります。相手のウィナーを切り返し、自分優位に進めることにテニスの面白さがあります。そのようなテニスをするには、フットワークを止めて構えて打つから『歩く動作』に変えて、サッカーやスキーのように常に連続性を持ちプレーできるようにすることが大切です。今回は、このようなテニスの特性を踏まえて、一番大切な打点の位置の調整をするための体の使い方『歩く動作』をテーマに、皆さんが身に付けるまで徹底的に練習をしていきます。



●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



歩く動作を活用し、右足を蹴り上げ
フォアハンドを打つ錦織選手

ウォーキング打法(歩き動作)での練習内容

歩く動作で、全てのショットのインパクトを安定させ、自分の意志に合ったボールを打てるようにします。

歩く動作とは (体の切り返し)

歩く動作は、左右の手足が交互に前後して動きますが、同側の肩と腰が逆に動き、バランスをとって移動しています。
この左右の手足が逆に動いていくことを、体の切り返しと呼んでいます。
この動作は、テニスでは横の捻り戻しで全てのショットに使われています。



練習の
ポイント

テニスのためのフィットネストレーニング

肩の動き改善・背中の筋肉の柔軟性 UP

「フォースタンスストレッチ」



1 四つ這いになり、骨盤から
頭までを一直線に保ちます。



2 左手の前に右手をつきます。
(逆も同様です)



3 お尻を後ろに引くと、腕から
脇の下にストレッチ感を感じると
いいます。その姿勢をキープ
したままゆっくりと呼吸を繰り返
しましょう。

ポイント お尻を引いてもストレッチ感が得られない場合には、手を置く位置を少し前にしてください。

目標回数 ストレッチを感じながら15秒程度保持(左右2～3回程度)
・肩に引っ掛かりを感じたり痛みを感じる場合にはエクササイズを中止してください
・女性に多いですが、四つん這いを作った時に猿手(肘の過伸展)になる場合があります
その場合には肘を軽く曲げる意識を入れて、腕を真っすぐにしてください

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。



テニサポ店長
生方おすすめ

新作極細マルチストリング登場！

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。今回はウィニングショットより、超極細マルチストリングが発売されます。緑ヶ丘テニスガーデン限定で、先行お試し張り替えキャンペーンを行います。今までのストリングにはない爽快な飛びと、打感の柔らかさを是非この機会にお試しください。



SILVER TOUCH (シルバータッチ)

耐熱・耐摩耗樹脂 PEEK の採用と、独自製法により、
ナイロン・マルチでは、耐久的に不可能とされていた
1.10mmの超極細ゲージを実現！絶妙なタッチと飛びの
両立を可能にした超極細マルチ・ストリングが誕生！

期間限定で緑ヶ丘テニスガーデンのデモラケットに、シルバータッチ 110 を張ったものをご用意しております。ぜひ未体験の飛びを体験してみてください。

前期(テニス簡単上達法)レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』篠宮春吾コーチ編

前期のテーマが簡単上達法(基本動作)でしたが、僕のクラスでは1つ1つのショットでの体の使い方や、ラケットワークが身に付いているように見られました。実際に皆さんが「少しわかった気がする」と理解をしてくれて、「ここはこう打てばいいのね？」と逆に質問してきてくれる方が多かったです！しかし、基本を意識しすぎてゲームの時には動きが疎かになっていました(笑)ゲームの時は楽しんでプレーしてくださいね！そして前期のテーマの基本動作は、以前に行った守って攻めるプレーには必要不可欠です。どのショットも基本動作が身についていなくては出来ないものですので、忘れないようにしてください！



オーナー日記

先日、テニス事業協会の記念講演で、司会をしたのですが、ゲストの松岡修造さんと話をすることができました。最後に、「小学校5年生の息子がテニスをがんばっているの、サインをお願いします」と持っていたベストセラーになっている修造カレンダーを差し出しました。このカレンダーには、日めくりで松岡さんのテニスに対する格言が書いてあります。それを手に取りながら、松岡さんは「息子さんのお名前は？どんなテニスをするのですか？」と質問をされました。それに答えると修造カレンダーを一枚ずつ捲りながら「このページは、ゆうき君に必要なと思うな・・・」と言って、修造カレンダーの中から、数ページを選んで、格言の前にゆうきと書き入れてくれました。『積み重ねを積み重ねろ！』と格言が書いてある日は、松岡さんのおかげで、『ゆうき、積み重ねを積み重ねろ！』というように、子どもにとって特別なものになりました。さらに、『ゆうき、ゆうきなら、必ずできる』と表紙にも書いていただき、とてもありがたかったです。松岡さんの言葉は、多くの人に響きます。それは、彼自身が、本当に一生懸命に毎日を生きているからだと思います。そのことが松岡さんと話をしていて、良くわかりました。「僕は、必ず大好きなテニスを普及させる仕事をしますから、一緒にがんばりましょう。約束します」と言ってくれたのが私にとっても、大きな励みになりました。

中山和義