



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「時間を奪うストローク」

今回は、時間を奪うストロークです。打点を前にとることで、相手の時間を奪うことが出来ます。相手の時間を奪い、自分の時間を作りゲームの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！

打点を前にする打ち方のポイントをお伝えしますので参考にしてください。目指す打点の位置ですが、自分の真下に時計盤があるとイメージしたときに、真正面を12時とすれば、フォアハンドは1～2時を目安に、バックハンドは、10～11時になります。



図のように、できるだけ頭を動かさずに、ボールを後ろから見て、しっかりとラケットを振り抜きましょう。打点を前にすることで、相手の時間を奪えると同時に、ショットの鋭さが増します。このときに、手打ちになってしまうとバランスを崩してしまうので、下半身のフットワークも使うように気をつけましょう。ぜひ、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吉田万紀子です。暑い夏の日々を皆様は、いかがお過ごしでしょうか？お子様たちにとっては、待ちに待った夏休みですね。大人にとっては少々大変ですが……。夏と言えば海ですが、私は毎年、伊豆の多々戸浜の海へ海水浴に行きます。家族や友達とワイワイ楽しみながら、賑やかな時間を過ごします。もちろんテニスもたくさんして夏休みにはできない楽しい思い出を作りたいと思います。みなさまも夏を満喫してください。

フロント 吉田万紀子

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

8・9月期は、「腕の回内・回外」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。
8月29日(水)・30日(木)・31日(金)
9月29日(土)・30日(日)開催

イベント

夏休み親子テニス教室 8月16日(木)開催

編集後記

フレンチオープンが優勝し、ウィンブルドンではジョコビッチと復活劇がとても印象的でしたね！今年は梅雨明けが早く暑い日が長く続きそうですが、夏バテに気をつけてテニスを頑張りましょう！食欲が下がるこの時期ならではのオススメの料理などもあれば、ぜひ教えてくださいね（＾＾） /

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8月1日発行（2018年月号）



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

皆様の大切な願いごとを 七夕神社に奉納祈願いたします



短冊に囲まれた七夕神社



フロント前に飾られた短冊の様子

今年もたくさんの色鮮やかな短冊が彩り、賑やかな七夕の日を過ごすことができました。七夕の日に、そうめんを食べると大病にかからないという説があるそうです。食べる由来も天の川に似ているとか、織姫が機織りの上達祈願等などいろんな説があるそうです。皆様からいただいた大切な願い事は、8月8日（水）に福岡県の小郡市にある七夕神社の神殿で奉納祈願をし、お焚き上げいたします。皆様の願い事が叶いますように！



東京都テニスチーム大会 2018 結果報告

祝ベスト4進出！



善福寺公園テニスクラブとの集合写真

東京都テニス事業協会主催のチーム対抗戦が、7月7日に行われました。この大会は、男子ダブルス・女子ダブルス・ミックスダブルスの3ポイントで争うクラブの団体戦です。緑ヶ丘テニスガーデンは、2回戦からのスタートでした。まずは善福寺公園テニスクラブ、そして3回戦は東京グリーンテニスクラブを接戦で勝ちぬぎ、準決勝に進出しました。準決勝では京王テニスクラブとの対戦でしたが、惜しくも1対2で負けました。今年も男子ダブルスが大健闘して全勝してくれました。ここ数年1回戦負けが続いていたので嬉しい結果となりました。来年も更に上をめざし頑張りましょう。

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

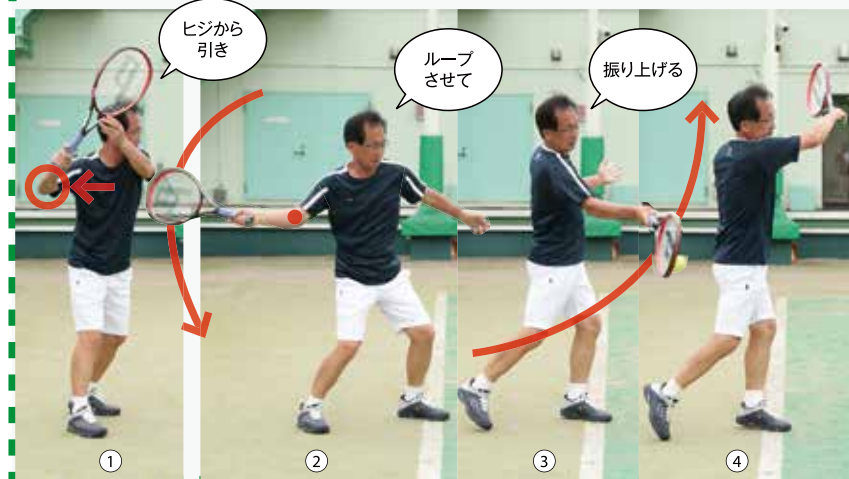
8月・9月期 レッスンテーマ 《腕の回内・回外》

6月・7月期は歩く動作をテーマに練習していただきました。ボールを打つ際に一番大切なことは、打点の調整です。これから足の動きや体のバランスの取り方を『歩く動作』で確認して、正確にボールを打てるようにしましょう。

さて、今期は、近代テニスに最も大切な腕の回し方、『腕の回内・回外』の動きの利点を説明しながら、レッスンして行きます。先月号(8月)月刊スマッシュの巻頭ページ18ページを担当しました。『新しいテニスの基本』としてラケットワークについて解説しました。新刊と同じように連続写真を使い細かく、腕の動きについて説明していますので是非見て下さいね。腕を回すことのメリットは、ボクシングのパンチや野球の投球動作と同じように、インパクトの瞬間にパワーと回転をより与えられることと、ラケットの面を自由にコントロールできるため、ボールを広角に打ち分けることが可能になります。腕を回さないで打つ場合は、後方よりインパクトの向けてラケットヘッドを大きく動かすこととなりますので、ラケット面にブレが出て、コントロールが安定しません。最近のラケットは反発力が良くなっていますので、このブレがさらに大きくなることとなりますね。今期は、ラケットの面をコンパクトに振る意識を持ち、腕の回内と回外を使い、ショットが安定する打ち方を身に付けましょう。



ユニットターンから始まるフォアハンドストロークの回内スイングの見本



右肘から後ろに引いてループさせる

スピン系が主流の今は、右肘から後ろに引くテイクバックが基本(①)。その右肘を始点にしてループ状にヘッドダウンすれば(②)、勢いをつけて振り上げられるので(③)、効率良くスピンがかけられる。

テニスのためのフィットネストレーニング

肩甲骨の周辺の筋肉の柔軟性向上

「肩甲骨体操」



1 体の前で肘と肘を合わせます(肩甲骨同士を離すイメージ)



2 肘の角度は保ったまま、胸を開きます(肩甲骨同士を寄せるイメージ)



3 肘の角度・腕の高さは保ったまま指先を下に向け、戻します(肩甲骨が上下に動くイメージ)



4 肘と脇が真っ直ぐになるように手を頭の上に伸ばします

ポイント 肘から肩にかけて(上腕)は床と平行を保ちましょう。肘の角度は90度です。

目標回数 4つの動きが1セットで3～5回程度動かしましょう。
・動かしにくい方向があっても、力を込めて無理やり動かすのはNGです。

エクササイズの効果には個人差があります。まずはご自身の身体を知ることが大切です。「姿勢・動きの健康診断」を受けて、より良い身体作りをしていきましょう！気になる方はフィットネススタッフにお声かけくださいませ♪

テニサポ店長 生方おすすめ

秋のニューモデル情報！



今年の9月発売のモデルをご紹介します。あのR・ナダル選手を支え続けているモデルが新しくなりました！前作のモデルのグロメットをピュアドライブと同じ仕様に変更し、さらに新素材を使った事により、振動吸収性も向上したまさに最高峰のアエロが出来ました。デモラケットは仙川店と緑ヶ丘テニスガーデンに置く予定ですので、この機会に是非お試しください。さらに、私が最も力を入れている『魔法のラケット』CS10.0と8.0も新しくなりました。パワーラケットシェアNo.1のCS10.0を体験していない方は、今回ぜひ体験して頂きたいです。CSシリーズの詳しい情報は、仙川店の生方まで是非お問い合わせ下さい。ご来店お待ちしております。

Babolat



PURE AERO

SRIXON



CS10.0

SRIXON



CS8.0

前期（ウォーキング打法）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 小林正人コーチ編

前期のテーマの『ウォーキング打法』を使ってレッスンを進めると、いかに普段何気なく歩いている動作が、難しい動作なのかを改めて感じさせられました。実際レッスンでやってみると、右手・右足が同時に出たり、あるいは足を気にしすぎるあまりにボールを見ないでラケットに当たらないなど、ハプニングが続出してしまいました。ただ、それがかえってクラスの雰囲気を和ますことになっているのですが、当の本人はいたって真剣に行っているの、そのギャップを埋めていくのがコーチの腕の見せ所です。しかし、毎週同じことを何回も繰り返しやっていくことで少しずつですが、「ストロークが良くなった！ボレーがしっかり狙いの通りの所へ行くようになった！」などの声が聞けるようになりました。嬉しい声を聞き、さらにみなさんに分かりやすく、しっかり上達させられるようなレッスンにしていこうと、1人テンションをあげています(笑)



オーナー日記

全仏オープンでは、ナダルが前人未到の11回目の優勝を果たしました。テニス雑誌のコラムにナダルのことを書かせてもらっているのですが、彼のことを知れば知る程、その強い精神力に驚かされます。その根本にあるのは、子どもの頃に培ったテニスに対する考え方でした。彼は自伝で10歳の頃、試合に負けた後に、父親が運転する車の後部座席で激しく泣いたことを『8月に友だちと過ごした楽しかった気軽な時間は、勝つべき相手に負けた時の辛さを決して補えるものではなかった。ベストを尽くさなかったから辛かったのだ』と紹介しています。その試合に負けたことよりも遊びに行き練習をしなかったことを強く悔やんでの涙でした。そして、その後、テニスに対する態度も変わっていきます。彼のコーチはその当時を思い出して『1球1球に命を賭けているかのように打っていた。あんな姿は他に見たことはない、あれに近い姿さえ見たことがない』と話しています。全仏での表彰式、優勝カップを受け取ったナダルは涙を流しながら、観客の拍手を受けていました。『勝利のもたらす感動はそれまでに費やした努力に直接比例する』多くの代償を払って、自分を高めてきたナダルの言葉です。

中山和義