



柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第7弾



今回のテーマ「スライスでチェンジオブペース」

今回は、スライスです。ラリー中にスライスを混ぜることで、相手のリズムを崩すことができます。トップスピンとのスピード差と低い打点により、ミスを誘う使い方ができます。

そこで柳沼コーチからワンポイントアドバイス!

スライスショットの打ち方をお伝えしますので、参考にして下さい。スライスはトップスピンの逆回転のショットです。回転をかけようとしてボールをカットしすぎて浮いてしまう方も多いと思います。スライスのコツは、ラケットヘッドを立て、面を上向きでテイクバックをし、ラケットの振出しからフィニッシュまで高さを一定に保つ「レベルスイング」をすることです。



今回の図は、片手バックのスライスです。テイクバックでは右手側の肩甲骨を張るように体をターンさせます。フォロースルーでは、体の開きを抑え、横向きをキープするようにしましょう。バックの場合の打点は体の横をイメージし、ぜひ皆さんも試してくださいね。

フロントのつぶやき

スポーツの秋到来!テニスをするのに、とても気持ちが良い季節ですね。さて、テニス界では、錦織選手、大坂選手の日本人史上初4強など、日本人が世界で大活躍されています。日本人選手は概して海外選手と比べると体格的に差があるように見えるのですが、次々と勝ち進む姿に私たちは勇気や希望を与えてもらっています。当スクールからもそのようなスターが生まれて来る日を楽しみにしています!!

フロント 柴田美穂子

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

10・11期は、「ボディバランス」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。
10月29日(月)・30日(火)・31日(水)
11月29日(木)・30日(金)開催

イベント

MTGダブルス選手権 10月27日(土)開催

編集後記

今年のUSオープンには錦織選手の活躍だけでなく、大坂選手の優勝でメディアなどでも特集されるなど、とても盛り上がりましたね! TORAY バンパシフィックや、楽天オープンなど、日本でも間近でプロのプレーを観られるチャンスですので、ぜひ一緒に日本人選手を応援に行きましょう!

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10月1日発行(2018年10月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp
TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

親子テニス教室が行われました

8月16日(木)開催



親子テニス教室に参加された皆様

8月16日(木)に親子テニス教室が行い、今回は15組の親子にご参加いただきました。年齢別に2つのグループに分かれて、ボールを使ったトレーニングや、親子で交互にストロークやサーブ練習などを行いました。子供たちがとても楽しそうにテニスをしているのがこちらにも伝わり、親子の絆が深まって、素敵な夏休みの思い出が作れたと思います♪ 今後もまた開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください!

緑ヶ丘テニスガーデン ダブルス選手権



10/27開催
参加者
募集中

来たる10月27日(土)緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権を開催いたします。優勝者には緑ヶ丘テニスガーデンの代表になり、来年7月に行われます東京都テニス事業協会主催のクラブチーム大会に、MTGを代表として出場していただきます。日頃の練習による成果を発揮する為にも、ぜひご参加してくださいね。



前回女子優勝ペア



前回男子優勝ペア

集合時間	男性 AM9:00 女性 AM11:50
定員	男性・女性 各12組
試合方法	4チームのチーム戦後、決勝トーナメント
参加費	会員 3,000円 スクール生 4,000円

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

10月・11月期 レッスンテーマ 《ボディバランス》

全米で大坂なおみ選手が優勝、錦織圭選手はベスト4に残り素晴らしい活躍を見せました。大坂選手は小さいころから憧れていたセレナ選手を、決勝で6-2 6-4 で破りました。素晴らしい試合でしたね。錦織選手はケガから復帰して、エアーKも沢山見られ、体のバランスの良さが目立ち、やっと自分でも満足するプレーができたのではと感じました。今後の二人の活躍が期待できますね。さて、前期は教本の『新しいテニスメソッド』からラケットワークに大切な腕の回内、回外の動きを解説しながら練習していただきました。上手に腕を回して打てるようになりましたか？相手のショットにパワーと回転を与え、コントロール良く打つ方法には一番適しています。今後もマスターできるように練習しましょうね。

今期は、腕の振り方のイメージがつかめたところで、大坂選手と錦織圭選手の復活の要因になった『ボディバランス』に気を付けて練習していただきます。ラケットスイングにより体のバランスが崩れると、次の動きへの移行が遅くなります。ボールを打つ際には、手足に動きに注目してバランス良く打ち、次のボールに反応できるようにプレーすることが大切になりますね。レッスンでは、ボールを打ってからの流れが良くなるような練習を繰り返していきますので、皆さんも試合で活躍できるように、頑張ってくださいね。

ボディバランスの要点

バランスを『姿勢』に置き換えて考えますと、姿勢が崩れ悪い状態になると、反射的に体は姿勢の良い状態に戻そうとします（姿勢反射）。姿勢の良い状態が力を出せる形としたら、この姿勢反射の立て直す力や戻す力を使いプレーすると、仕事効率がとても良くなりますね。ところがテニスは、構えて打てという理論が多く、初めからバランスの良い状態で打とうとします。構えて打つと姿勢の良い状態から悪い状態に移行しながら打つことになるので、良いスイングをしたとしても、ボールを打つ度にバランスを崩し、次の動きが遅くなります。歩く動作やサッカーボールを蹴る時のような動きで、ボディバランスを常に考えながら動いてプレーすると、理想に近いショットを打つ確率が高くなります。



姿勢反射でバランスを立て直しながらリターンを打つ大坂なおみ選手

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強化・体幹の強化

「プランク」



ポイント

- ・肘は90度、肩の真下に来るようにセットします
- ・脇が開いてしまうと肩がすくんでしまうので、脇は閉めておきましょう
- ・かかとから後頭部までが一直線を保つように体をコントロールします



注意点

写真のように腰が落ちたり、腰が上がり過ぎたりしないように注意しましょう

目標回数 1回を30秒～60秒とし、1日3セットを目標に行いましょう

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！

テニスポ店長 生方おすすめ

祝 大坂なおみ選手 グランドスラム初優勝!!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。
大坂なおみ選手がグランドスラム初優勝を達成しました！
大坂なおみ選手は『E ZONE 98』を使用しており、メディアでも大々的に取り上げられましたね。テニスサポートセンター仙川店ではデモラケットをご用意しております。
是非この機会にグランドスラム優勝モデルを試して大坂なおみ選手の感覚を感じてみてはいかがでしょうか？



前期（腕の回内・回外）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 加藤克也コーチ編

私は週1度初級クラスのレッスンを担当しておりますが、今回のテーマ『回内・回外』はそういったテニスを始めたばかりの方々には、少々言葉も技術的にも難しかったようです。『回内』ってなんでしたか？とレッスンでよく聞きました（笑）。ただ、言葉を理解するより、打ち方を理解してマスターする事が大切ですので、今後もレッスンで反復練習していただきたいと思います。そして、さらに深堀されたい方は緑ヶ丘テニスガーデン・監修『いちばん新しいテニス上達メソッド』を読んで下さいね。今回、このテーマで私が感じた事は、錦織圭選手のように『フォアハンドで逆クロスに打つ』打ち方が、この回内の動作を使う事によって、完璧に再現できるという事です。実際、何人かの方はレッスン中に逆クロスのワイドに良いボールが打てていました。これからも最新の打ち方を皆さんにマスターしていただけるように、わかりやすくレッスンしていきたいと思っています。楽しみにして下さい。



オーナー日記

弊社は、連載中のテニス漫画、BREAK BACK（ブレイクバック）とタイアップしています。この漫画はケガで引退した元プロ選手が部活のコーチとなって高校生を育てるストーリーですが、著者がプロ選手だけあって、いろいろと考えさせられる場面もあります。高校生の一人は、小学生のとき、全国大会を圧倒的な強さで優勝しましたが、その後、テニスをやめてしまいます。当時のコーチから勝つためにミスをしないプレースタイルを強制され、テニスが嫌になってしまったからです。現実でも、小学生の頃に全国的に活躍していた子どもがテニスをやめてしまうことは珍しくありません。漫画での『プロ志望のガキを教えるってのは、ある意味、そのガキの人生を良くも悪くも変えることになる』という言葉に、経営者としても親としても考えさせられました。そして、漫画でのコーチも言っていたが、やりたいテニスをして勝つのが難しいことも事実です。でも、テニスの楽しさは、自分のやりたいことに挑戦することだと思います。漫画では、小学生でテニスをやめてしまった高校生が、主人公と出会って、『自分のやりたいテニスがどこまで、通じるか試したい』とテニスへの情熱を取り戻します。挑戦しても成功は約束されていません。しかし、挑戦することでの成長は約束されていると思います。

中山和義