



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8弾



今回のテーマ「フォアハンドストロークで回り込みの逆クロス」

今回は、フォアハンドストロークの回り込みです。フォアハンドを回り込みで逆クロスに打つことで、自然に自分のポジションを前にとることができます。

そこで柳沼コーチからワンポイントアドバイス!

フォアハンドストロークを回り込みで逆クロスの打ち方をお伝えしますので、参考にして下さい。打った後のポジショニングにも注目しましょう。



ボールの軌道に向かって少し膨らみながら近づき、アドサイドコートの内側へステップインします。ポイントは、打点に膨らみながら近づくことです。横に動きながら打ってしまうと体が横に流れてしまい、打球後のボディバランスが悪くなってしまいますと同時に、ポジションがコートの外側になってしまいます。コートの内側へステップインすることで、ネットに詰めていく動きも組み合わせやすくなるなど、自然に次の動きにも繋がります。皆さんもぜひお試し下さい。

フロントのつぶやき

皆さんこんにちは。フロントの飯村です。今年は大坂なおみ選手、錦織圭選手が男女共にツアーファイナルへ出場を決める等、テニスファンとして目の離せない1年でした!私もロビーでお客様と一緒にTVで試合を観戦して、1プレーごとに一喜一憂したり...と楽しませていただきました!来年もまた皆さんとテニスの話題で盛り上がっていきたいです!そして、皆様にもテニスを楽しんでいただけるよう、精一杯サポートさせていただきます!

フロント 飯村美由紀

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

12・1月期は、「フットワーク」がテーマとなります。

休講日のお知らせ

12月29日(土)12月30日(日)12月31日(月)
1月1日(火)1月2日(水)1月3日(木)は休講日となります。

イベント

1月3日(木)は親子テニス教室、グリーンボール選手権、Jrマスタースカップを開催いたします。

編集後記

先日家族で上野動物園に行きました。シャンシャンも親離れの為別々で生活を始めましたが、我が家はいつになるやら心配です。。街中でもクリスマスイルミネーションを多く見られるようになってきましたが、MTGでも今年もイルミネーションを予定しておりますので、みなさん楽しみにしてくださいね(^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12月1日発行(2018年12月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

お正月イベント情報



参加者
募集中

来年も1月3日(木)にお正月イベントを開催いたします。

毎年ご好評を頂いており、枠に限りがございますので、ご予約はお早めに♪

親子テニス教室



前回の親子レッスン

時 間	10:00~11:00
対 象	キッズ初~初中級(4~10歳)20組
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	2,000円/組

10歳以下グリーンボール選手権



前回の参加メンバー

時 間	11:30~14:30 (集合11:00)
対 象	10歳以下 16名
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	2,000円

ジュニアマスタースカップ



前回の参加メンバー

時 間	13:00~17:00 (集合12:30)
対 象	小学校5年~高校3年生 10名
場 所	アウトドア1・2コート
参 加 費	2,000円

ハロウィーンイベント報告



レッスン時の様子

今年のMTGハロウィンでは、かわいい写真が撮れるように顔出しパネルを置いてみました。何度も何度も顔を出してテンションMAXになる子や、写り方に納得がいかに撮り直す子など、予想外に楽しんでくれていて、とても嬉しかったです。大人の方も撮ってくれていたのも、来年はもっと楽しいハロウィンにしようと今から意気込んでおります!



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

12月・1月期 レッスンテーマ 《フットワーク》

今年最後を飾るツアーファイナルは、錦織選手もツアーファイナルの8人枠に何とか入り込み、出場権を獲得しました。最後の追い込みは、優勝こそ逃しましたが、素晴らしい活躍でした。錦織選手が復活した要因を、松岡修造氏は我慢ができるようになり「タフ」さが出てきたと説明していました。明らかに、緩急をおりまぜてのショットの精度が上がっていますね。これは、相手のボールに対する予測と、今期のテーマの『フットワーク』が良くなってきたからだと思います。速いボールを使いすぎるとカウンターで合わされ、不利になることが多くなりますが、適度に相手にも攻撃をさせてミスを誘いだし、チャンスボールを決めるという『足を使った』プレーが来ています。今期は、このようなことを踏まえ、『フットワーク』に注目して効果的にポイントを取る練習を行います。相手にワイドに振られた場合は、あわてずにトップスピンやスライス回転を掛けて時間を稼ぎ、戻る時間を作ります。また、相手のボールが中央に集まってきた場合は、コートの中に入って、相手から時間を奪うことを考えてプレーすると良いでしょう。レッスンの技術説明は、4月に発売された本の内容で行いますので、引き続き参考にして頂くと嬉しいです。

フットワークの要点

- 1 ボールを打つ為の準備（歩く動作を意識する）
- 2 ボールを打つフットワーク（体の切り返しを意識する）
- 3 リカバリーのフットワーク（ボディバランスを意識する）
- 4 リカバリーのフットワーク（ボディバランスを意識する）

相手が打つと同時に動き出し、打点を調整します。（スプリットステップからダッシュ）

バランスを崩さないように状況により球種や遠近のフットワークを使い分けます。（体のひねり戻しを理解する）

打ったボールを追いながら適切なポジションに移動します。（プレーキステップと戻る位置の確認）

相手の返球可能な範囲の中心を守り、プレッシャーをかけるための動きをとる。（予測とポジショニング）



体の切り返しを使い、バランスを崩さずに打つ錦織圭選手

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

肩甲骨の周辺の筋肉の強化・体幹の強化

「バードドッグ」



1 四つ這いの体勢をとり、肩の真下に手・腰の真下に膝が来るようにセットします。さらに、お尻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。



2 対角線の手足を伸ばしながら、10秒程度キープしましょう。



3 左右の手足を入れ替えて、同じように10秒程度キープしましょう。

注意点

肩がすくんで、後頭部の付け根が縮んでしまうと首こり肩こりになってしまうので、カメが首を伸しているイメージをしながら、首筋を伸ばしてください。

目標回数

左右ありますので、3～5セットずつ行ってみてください。

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

ダンロップブランド復活の 新製品登場 !!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の生方です。最近の選手が使っているラケットのステンシルでお気づきかもしれませんが、ダンロップブランドが日本でも復活しました。今までのスリクソンに搭載されていた『ソニックコア』に新素材を加え、振動吸収性、反発性が向上し、オフセンターの衝撃を和らげ負担が少ないモデルになりました。一言でいうと腕に優しいコントロールモデルです。スペックは今までのX2.0シリーズを継承し、全部で6モデル発売されます。この機会に是非お試しください。テニサポでは200TOUR、200、200LSの3機種 demo をご用意致します。ご興味ある方は是非ご来店下さい。



DUNLOP CX シリーズ

前期（ボディバランス）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 野中守コーチ編

こんにちは！コーチの野中です（*’▽’） いやー最近めっきり寒くなりましたね～今回、コーチあるあるということですが…そういえば先日、助手席に乗っていて交差点で左折していると人影が…そこでコートでもないのに『ケア！』と声を上げてしまいました…お恥ずかしいですが、完全に職業病です（;^ω^） さて、前期のテーマ【ボディバランス】でしたが、アシスタントコーチにどんな球出しをすれば良いのかをわかってもらうために、デモンストレーションの時にお手本をやってもらうことがあるんですが、どう見てもワザとらしいフォームでバランスが悪く、カッコ悪い打ち方になってしまうことがあります。普段、彼らが打っているのを見るとちゃんとできているのに、いざデモンストレーションでやってもらうと別人…なんでやねん（`ー´）ノ サービス精神旺盛だからなののでしょうか。なかなかうまくいかないものです…（;▽;）



オーナー日記

先日、母が75歳で亡くなりました。私が8歳のとき、母は父と一緒に弊社のテニス事業を始めました。実家が酒屋だったこともあり、経営実務は当時から母が行っていたのですが、大きな借入れをして、男の子、3人を育てながらの仕事でしたので、本当に大変だったと思います。そして、私が入社してからは、インドア施設の建設、テニスショップの開店などの大きな事業をさせてもらいましたが、計画を立てているときに、母はテニスクラブを立ち上げた経験からの苦勞を何度も話してくれました。「和義に、あんな苦勞はさせたくない」と言われても、当時は、それを理解することはできませんでした。それでも、最後には、「あなたが本当にやりたいのなら、良く考えてからやりなさい」と言ってくれました。そして、事業が大きくなると、独学で経理ソフトの勉強をして、私を支えてくれました。夜中に事務所の電気がついてるので、覗いて見ると、母がパソコンに向かって仕事をしている。そんなこともよくありました。母の人生は自分のやりたいことを我慢して、家族を支えてくれた人生だったと思います。本当に多くのものを与えてくれました。これからも、母の与えてくれたものを大切にがんばっていこうと思います。そのことが一番の恩返しだと思います。

中山和義