



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9弾



今回のテーマ「ストロークの深いボール」

今回は、「ストロークで深いボールを安定させて打つ」です。ラリーや試合中、自分のボールが浅くなると、相手から攻撃されやすくなるので、深いボールを安定して打てるようになると、自分のペースで試合を展開しやすくなります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！

ネットからラケット 2 本分の高さを通過するように打ちましょう！



深くボールを打つ為に、ネットからラケット 2 本分の高さをボールが通過するようにコントロールしましょう。ただし、ただ高さをつけて打つだけではオーバーアウトしやすくなるので、ボールの速度を落としてスピンをしっかりかけて打ち、コート内に収められるようにします。高い軌道からスピンドコート内に落とすことが出来れば、高く弾むボールになるので、相手にとって返球の難しいショットになります。是非皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントスタッフの山川です。毎日寒い中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私は先月、成人式に出席してきました。”平成最後”という節目の式に参加できて嬉しく思います。小・中・高時代の友人とも会い、とても楽しく忘れられない思い出となりました！これからも色々な人との繋がりを大切に、様々な面で自分が成長できるように励みたいです。また、フロントスタッフとしても皆さまと少しでも良い関係が築けたらと思っています！

フロント 山川 珠未

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

2・3月期は、「シチュエーション」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。

3月29日(金)・30日(土)・31日(日)

イベント

フレンドシップマッチ 3月17日(日)開催

グリーンボール選手権 3月30日(土)開催

編集後記

今年の全豪オープンも錦織選手と大坂選手が頑張っていましたね！とてもタフな試合が続き、フルセットで激闘の末逆転勝ちの試合が多く、テレビの画面越しからでも観ていて熱くなりました！今年も早々と月経しましたが、皆さんのテニスの目標などがあれば、ぜひ我々コーチにお知らせください！全力でサポートいたします(＾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
2019年2月1日発行(2019年2月号)



緑ヶ丘通信

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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

新春親子テニス教室が行われました

1月3日(木)開催



親子テニス教室に参加された皆様

1月3日(木)に親子テニスを開催しました。人気イベントということもあり、たくさんの親子に参加していただきました。上手にできたときのハイタッチや、仲睦まじい姿を見ることができて、とてもうれしかったです。お子さん・親御さんが初心者でもできる内容になっております。参加できなかった方は、次回ぜひ参加してみてください。

ジュニアマスタースカップ開催報告

1月3日(木)開催



参加したメンバー

1月3日(木)にジュニアマスタースカップが行われました。今回は10名の選手が参加しました。天候にも恵まれ選手たちは緊張しながらも一生懸命プレーしている姿がとても印象的でした。早くも次回のジュニアマスタースカップが楽しみです！



優勝 細川朔矢くん(左)
準優勝 飯野凜人くん(右)

10歳以下グリーンボール選手権が行われました

1月3日(木)開催



参加したメンバー

1月3日のグリーンボール大会は、12名の子ども達が出場しました！初級からプレ強化まで幅広いレベルの中で行われ、優勝は西澤諒哉くんでした。力強いストロークとしっかり入るスライスサーブで全勝していました。本人も試合後、「サーブをしっかり入れることを意識して相手にプレッシャーをかけた」と話していました。試合ではサーブは大事なショットの一つであることを、皆改めて実感させられた大会だったのではないのでしょうか！今回出場できなかった子は、次回必ず出場してみてください！



優勝 西澤諒哉くん(右)
準優勝 浦田晴登くん(左)

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

2 月・3 月期 レッスンテーマ 《シチュエーション》

昨年、ケガから復帰して世界ランクを 9 位まで上げた錦織選手が、2019 年の開幕戦ブリスベン ATP 250 で見事優勝を果たしました。3 年ぶりの優勝で本人も感慨深いものがあったようで、勝利の瞬間、素晴らしい笑顔を見せましたね。錦織選手は日本のテニス界にとって宝です。今年は、4 大会も上位進出を狙えると思います。みんなで応援しましょう。さて、2 月 3 月期は、「シチュエーション」がテーマです。試合で効果的にポイントを獲得するには、その場のシチュエーションに応じてショットを選択し、正確にボールをコントロールすることが大切です。自分の理想とするプレーにこだわりすぎると終盤、相手が慣れてしまい、反撃を許すこととなります。例えば、速いボールで相手から時間を奪うことを考えてプレーしすぎると、前半は優位に試合展開できても、相手がそのスピードに慣れてカウンターで合わされ、逆転負けする試合を多く見かけます。試合は、対戦相手と勝負することが大切です。相手のボールのタイプからラリー・防御・反撃・挑戦などを選択して攻守のバランスをとり、相手の弱点を突く戦法を用いた方が勝ちやすいですね。今期は変化する状況（シチュエーション）に応じて、ショットの使い分けやボールコントロール、相手のショットに対する適した守り（フォーメーション）の練習を行い、試合を楽しめるようにします。

練習の
ポイント

「シチュエーション」での練習内容

ショット練習

- ・回転・コース・深さ・スピードを調整して正確に打てるようにします。
- ・「ベースライン対ベースライン」「ベースライン対ネットプレー」「サーブとリターン」からのラリーで、相手のボールのタイプからラリー・防御・反撃・挑戦などを選択して、攻守のバランスをとる練習をします。

戦術

- ・ダブルス陣形におけるショットの使い方や効果的なポジショニングの位置
- ・チャンスを作り決める方法
- ・並行陣をとる為のアプローチの方法
- ・サーブリターンから効果的にポイントを獲得する方法



状況に応じてショットを使い分ける錦織圭選手

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

「サイドプランク」



1 肘を伸ばし、手を肩の真下に来るようにセットします。



2 バランスをとりながら横に向きます。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。



肩がすくんでしまっている

注意点 呼吸が止まらないようにしましょう。また、肩がすくまないようにしっかりと床を押しましょう。

目標回数 片側を 10 秒キープし、左右交互に 6～8 回行いましょう。

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♪

テニスポ仙川 野口おすすめ

期待の最新 Wilson ラケット！！



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の野口です。今年の 2 月発売のラケット「CLASH」をご紹介します。同メーカーの「BLADE」もしりますが、それ以上にしなるラケットです。さらに、パワーもありコントロールが落ちないのが特徴です。トップが軽いため振り抜きも良く、男性も女性もお使い頂けます。テニスサポートセンターでは、CLASH100TOUR, CLASH100 の 2 機種のご用意致します。この機会に是非お試しください。皆さまのご来店お待ちしております。



スペック	CLASH 100TOUR	CLASH 100
フェイスサイズ	100sqinch	100sqinch
長さ	27.00inch	27.00inch
平均重量	300g	300g
バランス	320mm	320mm
ストリング	16×19	16×19

前期（フットワーク）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 武田譲コーチ編

前回のテーマの「フットワーク」と一言で言ってしまうのも難しいですね。レッスンではボールを打つ為、打った後に戻る為などの足の使い方をやっていますが、最近、自分でもレッスン中に思うのは、普通の動き出しの一步目がすぐに出ない事が気になります。（練習不足は否めませんが！）スプリットステップ等を上手く使って一步目をしっかり出せること、そして動いていったのボールを打つときの足を考えていきたいですね。そんな中レッスンでよくある光景は、考えすぎてどっちの足をどう使うかわからなくなり、ボールも打てなくなってしまうパターン。足の使い方にも色々あるので、携帯やビデオカメラで録画するなどして、今の自分がどんな使い方になっているのかを確認してみてもはどうでしょうか。そこから次に出来るようなフットワークを身につけていってみて下さい。バランス良く打てるようになれば、今までとは違うショットも飛び出すかもしれません！



オーナー日記

先日、レスリングの吉田沙保里選手が引退をしましたが、彼女の人生から、スポーツをがんばっている子どもに対する姿勢を考えさせられました。彼女はリオ五輪で 4 連覇をかけて戦いましたが、銀メダルに終わってしまいます。そのとき、『お父さんに怒られる。ごめんなさい！ごめんなさい！』と泣きじゃくりながらお母さんに駆け寄りました。リオ五輪の 2 年前にお父さんは亡くなっていたのですが、幼い頃から厳しい指導をお父さんから受けて育ったからでした。練習で怒られて泣いてしまうことも多く、部屋に「なかないでれんしゅうする」と自分で書いた紙を貼ってがんばっていたそうです。レスリングをやめたいとお母さんに漏らしたこともあるのですが、「お父さんに聞いてみれば？」と言われて、絶対に受け入れてもらえないと自分の気持ちにケリをつけていました。リオで負けたときのことをお母さんは「夫は攻めて負けるのはいいと言い、逆に守って勝つとすごく怒りました。リオでは負けたけど、最後まで攻めていたから夫も、『沙保里はがんばった』と褒めたと思います」と話していました。子どものテニスの試合を見に行くと、負けた後に泣いてしまうことも多くあります。その涙を力に変えて、吉田選手のようにがんばってくれたら嬉しいです。

中山和義