



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10弾



今回のテーマ「相手のポジションを下げる」

今回は、相手のポジションを下げることです。相手のポジションを下げることのメリットは、相手がベースライン後方に高い打点で返球させられることになり、浅いボールが返ってくる可能性が高くなります。そのため、その後自分から楽に展開することが可能になります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！

相手のポジションを下げるために、相手コートのベースラインからラケット2本分のスペースに、ストロークの深さをコントロールします！



ネットからラケット2本分の高さに打つ



ベースラインからラケット2本分の深さにバウンド



力の入りにくい高い打点で打たせる

深さのコントロールは前回の記事「ストロークの深いボール」を参考にして下さい。

深さのコントロールと合わせて意識することは、回転量の多いトップスピン系のボールで、軌道を高くすることです。ボールの速度を落として回転量を上げ、さらに深さを加えることで、相手のポジションを下げて、力の入りにくい高い打点で打たせることができます。

是非、皆さんお試し下さい。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントスタッフの川野です。早いもので勤務をし始めて一年が経ちました。テニススクールの仕事は初めてでしたので、最初の頃は緊張する毎日でしたが、スタッフの方に優しくご指導いただき、またお客様にも温かく見守っていただきまして日々、感謝をしながら楽しく勤めています。いつもテニスに励むお客様の姿を見ながら、進級や優勝の報告を頂くと自分のことのように嬉しく思います。これからも様々なイベントを通じてお客様と触れ合い、楽しいひとときを過ごしていただきこれからも皆さまのテニスライフのお役に立てるよう頑張ります。

フロント 川野 恵巳

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

4・5月期は、「ショットの基本動作」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。

4月30日(火)

5月29日(水)・30日(木)・31日(金)

イベント

グリーンフェスタ 4月29日(月)開催

編集後記

今年も桜の開花が早かったですね。花粉症の方には辛い時期かもしれませんが、アウトコートで桜を眺めながらのプレーは格別です！緑ヶ丘テニスガーデンもおかげさまで20周年を迎えることとなり、GWには様々なイベントを企画しておりますので、ぜひ皆さんいらしてくださいね(^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

2019年4月1日発行(2019年4月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

4月29日(月)開催

あなたもプロに挑戦してアドバイスをもらいませんか？

グリーンフェスタ2019



昨年のグリーンフェスタの様子

今年も緑ヶ丘テニスガーデン最大のイベント「グリーンフェスタ2019」を開催します！毎年好評の平木プロや本村プロのスペシャルレッスンはじめ、人気の親子テニスや、クラス対抗戦・スポンジボール全国大会予選会などの試合イベントまで盛りだくさんです！ご家族やお友達などをお誘いの上、奮ってご参加ください。フロントにてお申し込みを受付しております！

毎週金曜日に開催

新井麻葵プロ 女子ダブルス専門レッスン



プロが教える、試合に勝つヒントが盛りだくさん！このレッスンは1回毎の申し込み制なので、好きな時に予約するだけで参加することができます！



時間割	金曜 9:30 ~ 11:00 11:10 ~ 12:40
コート	アウト1番コート
定員	6名
レベル	初中級(インジ・ヨイ・アクティブ2)以上
料金	5,000円/1回(税抜)

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

4月・5月期 レッスンテーマ 《ショットを打つ基本動作》

大阪なおみ選手のコーチ問題がいろいろと話題になっていますが、あのジョコビッチさえも、コーチを変えて苦しい状況が長く続きました。昨年からコーチをマリアン・バイダ氏に返し、世界1位に復活したことを考えると、コーチの役割はとて大きいと思います。大阪なおみ選手には一時も早く、ベストな状態に戻って貰いたいと願っています。

さて、今期は『基本動作』をテーマにしました。ラケットワーク・フットワーク・ボディワークの3つのワークと、打点の位置の調整をしてリズムよく打てるように練習します。近代的テニスの重要テーマは、相手から時間を奪うことです。ラケットの性能が良くなり、ボールの反発性能が高くなっています。打点の位置を前に変えて、ラケット面を操作するだけでテニスは変わります。相手のウィナーに近いボールでも、カウンターでエースを取れるような内容にしていきますので、この機会に技術の習得を目指しましょう。キーワードは『打点と重心点との正対』です。打点は体の重心点からの距離で決まります。ボールをヒットする際には、重心点を打点と正対して動かない様に工夫する必要があります。この動かないようにするコツは、体幹トレーニングにあります。緑ヶ丘テニスガーデンより本（自分でつくるテニス筋力）が発売されました。この内容を紹介しながらレッスンを進めていきます。まだ見ていない方は、ケガの予防にもなります。是非ご覧いただき参考にしてください。

「基本動作」での練習のポイント

- 1 ラケットワーク
(攻めを速くする)
- 2 ボディワーク
(ショットの精度を上げる)
- 3 フットワーク
(ボールを打つタイミングが良くなる)
- 4 打点を安定させる
(打点にゾーンの意識を持つと
ショットが安定する)

攻めの条件は打点を体の前にとることです。腕全体の動きを知り、反復練習します。

ショットの精度を上げるには、体に軸を感じてスイングすることが大切です。

体の切り返しの動作を使うと、効率良くボールを打てるようになります。

テニスは打点で決まります。力が入るおヘソの仮想延長線上でボールを打ちましょう。



滝田トレーナー監修
「自分でつくるテニス筋力」

テニスのためのフィットネストレーニング

背中筋力強化、胸～腕にかけてのストレッチ 「リバースプランク」

ストロークやサーブで腕のしなりを作りたい方にオススメです！



体の後ろに手をつき、手の指先は足元向けます。



しっかりと床を押し、胸を開きましょう。その時、頭からお尻までが一直線を作ります。姿勢をキープしたまま、頭～背中～お尻が床と平行になるまでお尻を上げます。



背中や腰が丸まったまま上げると、腰や肩への負担が増えてしまいますので、気をつけましょう。

注意点 お尻を地面と平行まで上げられなくても、姿勢が保てる範囲で行ってください。

目標回数 お尻を上げたところで深呼吸を2回します。3回目の呼吸とともにお尻を床へ下ろします。5～8回を目安に行います。

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♪

テニスポ仙川 野口おすすめ

大坂なおみ選手 新コーチ決定！



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の野口です。大坂なおみ選手の新コーチがジャーメーン・ジェンクス氏となりました。5月からは、世界ランキング1位になって初めての4大大会全仏オープンも始まり、活躍に期待したいですね♪大坂なおみ選手は『E ZONE 98』を使用しておりテニスサポートセンター仙川店ではデモラケットも用意しております。是非この機会に改めて使用してみてください！

シリーズ史上最大のスイートエリアで放つ「爆発的パワー」
瞬時の喰いつきでウィナーを狙うコントロールモデル



スペック
フェイスサイズ 98sqinch
長さ 27.00inch
平均重量 G:305 LG:285(g)
バランス G:315 LG:330(mm)
ストリング 16×19

E ZONE 98

前期（シチュエーション）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 河井司哉コーチ編

今期は、「シチュエーション」ということで、効果的または楽にポイントを取るために、ショットを選択しコントロールすることがテーマでした。ボールをコントロールすることが難しく、狙ったところへ打とうとする気持ちが強く出てしまい、足が止まってしまうケースをよく見ました。また、レッスン中に例えば「ダブルスでは前衛に取られないようストロークをクロスへ打ちましょう」と説明すると、ストロークをストレートに打っただけで失敗だと思ってしまい、諦めてしまう方が多かったです。効率良くポイントを取るための1つの方法なので、コーチの指示と違うところへ打ったからといって、失敗ではありません。その場で反省せず返球するようにしましょう。今期のテーマには、試合で勝つためのヒントがたくさんあります。戦術は多くあるので、自分なりの配球を考えてみるのも面白いと思います。



オーナー日記

テニス雑誌でフェデラーのコラムを書かせていただいているのですが、ジュニア時代のプレーを調べて、驚きました。今の姿からは想像もできないのですが、試合中にイライラするのは当たり前でラケットを何度も投げていました。その後、プロ入りしてからも、メンタルから崩れて負けることが多くありました。そのような彼の精神状態を大きく変える出来事が起こります。9歳から18歳までコーチをしてもらっていたピーターが交通事故で亡くなったのです。大きなショックを受けたフェデラーは「彼は父親同然だった・・・。どんなテニスの敗戦よりもつらかった」と話していました。その翌年、このことをきっかけにハードなトレーニングもするようになった彼はグランドスラムの初制覇を達成します。そのときから積み上げて、20回のグランドスラム優勝を果たした後、フェデラーは「ピーターは20回の優勝についてどう思っているのだろうか？」と質問されました。彼は泣き崩れながら、「ピーターが誇りに思ってくれていると願っている。きっと、僕に才能を無駄にしておほしくないと思っていたはず。彼の死はある意味、目を覚まさせてくれるようなものだった」と答えました。どんなに才能がある人でも自分一人の力では、大きな結果は残せないと思います。「今の自分の技術に感謝するとしたら、それはピーターのおかげだから」フェデラーの言葉です。

中山和義