



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11弾



今回のテーマ「スマッシュの基本」

今回はスマッシュです。スマッシュはポイントを決めるショットというイメージが強いと思います。しかし、試合では打ち頃のロブばかり来るわけではなく、様々な高さや深さのロブがあります。どんな状況にも対応できるように、スマッシュの基本を抑えましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！

スマッシュのインパクトでは、ボールを指差した左腕を下げるると同時にラケットを振り始めます。この腕の入れ替えが体のバランスに直結するので、意識しましょう。



素早くトロフィーポーズを作る



左腕を胸の前にセットする



右腕を回内動作でインパクト



右足を蹴り上げてフィニッシュ

その時、体が開かないように左腕は胸の位置におきます。インパクト付近では、回内動作で勢よく振り抜きます。後ろ足となる右足は、体重移動の結果として蹴り上げられていることが理想です。スマッシュのポイントを意識して、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元木陽菜です。今年度から新入社員としてお世話になっております。10連休と長いお休みでしたが、いかがお過ごしだったでしょうか。今年のGWは10連休、元号が平成から令和へと変わりました。テレビでは平成を振り返るような特集もあり、時代が変わるのだなとしみじみ感じていました。フロントに立って皆様といろいろなお話をしていると、長いようで短いような、そんなGWでした。新しい令和の時代、皆様と楽しく過ごして行きたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

フロント 元木 陽菜

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

6・7月期は、「ウォーキング打法」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。

6月29日(土)・30日(日)

7月29日(月)・30日(火)・31日(水)

イベント

部内チーム大会 6月9日(日)開催

グリーンボール選手権② 6月29日(土)開催

キッズゲームレッスン 7月23日(火)、24日(水)、25日(木)開催

編集後記

今年も全仏オープンが始まりましたね！フェデラー選手が4年ぶりの出場となりましたが、トップ選手と若手の台頭が目まぐるしく、ウィンブルドンも含めて今年は誰が優勝するのが楽しみです！いよいよ令和の時代へと突入しましたが、皆さんのテニスの目標などがあれば、教えてくださいね(＾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6月1日発行(2019年6月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

おかげさまで今年もグリーン フェスタが盛り上がりしました！



今年のグリーンフェスタの様子

4月29日(月)にグリーンフェスタ2019を開催しました。大型連休の中、多くの方々に参加していただきました。本村プロ・平木プロのレッスンやクラス対抗戦などの大人気イベントに加えて、ジュニア・一般向けダブルスといった新しいイベントもありました。最後に行った、コーチガチンコ勝負には多くの方々の応援がありました。来年のグリーンフェスタもお楽しみに！

夏休み特別企画

キッズゲームレッスン

参加者
募集中

このレッスンではショットの基本練習

から始まり、ゲーム練習をメインに行っていきます。そして、試合の進め方はもちろん、ルールや礼儀、試合の勝ち方を学んでいきます。アウトコートで、気持ちの良い汗を流しましょう！



昨年のキッズゲームレッスンの様子

場 所	アウトドア1・2番コート
料 金	1日参加 2,500円(税込) 3日間参加 6,000円(税込)
募集人数	キッズ初～初中級 8名(オレンジボール使用) キッズ中級～上級 8名(グリーンボール使用)
日 時	7月23日(火)、24日(水)、25日(木) 8:00～9:20

テニスイラストイベント報告



キッズテニスイラストの様子



受賞した6作品

おかげさまで20周年を迎え、その記念行事の1つとして「テニスイラスト」を募集しました！どの作品も素晴らしく、子ども達のテニスへの思いが伝わってきました。参加してくれた子は、どうもありがとうございました！

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

6月・7月期 レッスンテーマ 《ウォーキング打法》

昨年、『いちばん新しいテニス上達メソッド』というタイトルで、緑ヶ丘テニスガーデン監修の本を発刊しました。みなさん、もう読んでいただけたでしょうか。今期のテーマは全てのショットの基本、歩く動作を用いた『ウォーキング打法』です。基本を定期的に見直すことで新たな発見があり、技術力が上がります。もう一度、本を読んで、レッスンに参加していただくと嬉しいです。ウォーキング打法を薦める一番大切な理由は、打点を安定させることにあります。フェデラーのフォームや錦織圭のエアKに見られる手足を逆に使うウォーキングの動きは、必ずおへそと打点が正対してボールをヒットしています。以前は、高い打点では力が入りにくく、低い打点ではネットが最大の敵となる為に難しいショットとされていました。しかし、最近の傾向として、高い打点で正確にボールをヒットする技術や、ドロップショット、ライジングで打つテクニック力が上がってきています。トップスピンやスライス一辺倒のプレイでは勝てなくなっているのが現状です。試合を楽しむためには、この高い打点と低い打点を克服して、狙った箇所にボールを打つ精度を80%以上にする必要があります。今期は、歩く動作で打点を安定させて、『高い打点、低い打点』でのショットを正確に打つ練習をしましょう。



手足を逆に使ってエアKを打つ錦織選手

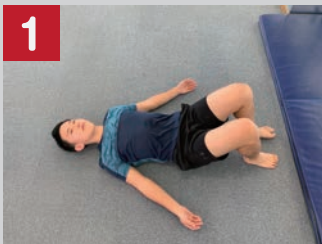
「ウォーキング打法」での練習のポイント

- 1 ラケットワーク** 肘の動きに注目して、回内・回外を使い、ボールにパワーと回転を与える動きを理解しましょう。
- 2 ボディワーク** 歩く動作を使って調整できるようにしましょう（体の切り返しを使って打つ）。腰の回転のパワーを使って打つのはNGとなります。
- 3 フットワーク** 体（足）を固定して打つと、バランスを崩す打ち方となります。打点が安定するようにステップワークを理解しましょう。

テニスのためのフィットネストレーニング

お尻のストレッチ

テニスの動きにとっても大切になる股関節の動き。その動きをスムーズにする効果があります！



1 仰向けに寝て膝を立てます。



2 片足を膝の上に寄せ、寄せた足の膝は外に開きます。



3 足を胸の方に引き上げ、手でさらに胸元に引き寄せます。

注意点 体に変な力みが入ったり、呼吸が止まるくらい強く行うことは逆効果になります。

目標回数 お尻のストレッチを感じたところでゆっくりと深い呼吸を3回行い、一度休憩。これを3回繰り返します。

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♪

テニサポ仙川
野口おすすめ

スピんがかかる！
凹凸ナイロンストリング！



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の野口です。ウィニングショットの新しいストリングが誕生しました。凹凸スパイラル加工によりナイロンでも強烈なスピんがかけられるガットが登場！今月は新発売を記念して張り替えキャンペーンも行いますので、この機会にお試しください。



SNAKE SPIN（スネイクスピン）

3本の側糸を、らせん状に巻き付けた凸凹加工が、驚異のスピんを生む！さらに、耐摩耗樹脂採用により、耐久性が大幅に向上。

期間限定で緑ヶ丘テニスガーデンのデモラケットに、スネイクスピンを張ったものをご用意してます。ぜひ未体験の飛びを体験して下さい。

前期（基本動作）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 杉末洋史コーチ編

前期のテーマは「基本動作」でした。基本に立ち返って練習をしていると、多くの方から「普段より疲れる」という声が聞こえました。確かに、テニスの基本となるスプリットステップなどの動作は、普段やっていない方がやると疲れます。しかし、タイミングよく力を抜いて出来れば、次の動きが早く行えて楽にプレー出来ます。基礎練習は地味で大変なものが多いですが、しっかりやって身に付けておかないと後々苦勞することが多いです。テニスは、上達していくにつれて自分のフォームが完成してきます。でも、基本がない自己流の打ち方だと上達過程で伸び悩んでしまい、最悪の場合ケガの原因にもなってしまいます。これからも基本を忘れず、今月からの「ウォーキング打法」も頑張りましょう！！



オーナー日記

先日、ゴルフのタイガーウッズ選手がマスターズで14年ぶりの優勝を達成しました。早朝からテレビで見ていたのですが、離婚問題や度重なるケガを乗り越えての勝利に感動しました。ウッズ選手は優勝後、10歳の息子さんのもとに向かい、抱き上げました。試合後に『子どもたちにとってゴルフとは、私にたくさんの苦痛をもたらすものでした』と語っていましたが、数年前まで、ゴルフどころか、床に座って子どもと一緒にレゴで遊ぶこともできない酷い状況だったそうです。それでも、当時から子どもたちは彼の大きな支えにもなっていました。数年前、一緒にサッカー観戦にいったとき、子どもたちをメッシ選手に引き合わせてあげたときのことです。「生きているレジェンドに会えるって、すごいだろ」と話したのですが、「僕たちもレジェンドと住んでいるよ。パパが、一番のレジェンドだから・・・」と言われて、ぐっと涙をこらえたそうです。自分の全盛期を知らない子どもたちに活躍するところを見せてあげたいという気持ちが彼に挑戦を続けさせる大きな要因だったと思います。ウッズ選手が優勝したとき、息子さんは隣で本当に誇らしげな表情をしていました。「彼らにとって忘れられない日になって欲しい」と話していましたが、子どもたちにとってゴルフが大きな喜びを与えてくれた日になりました。そして、諦めないで努力することの素晴らしさを父親の姿から学んだ日にもなったと思います。

中山和義