



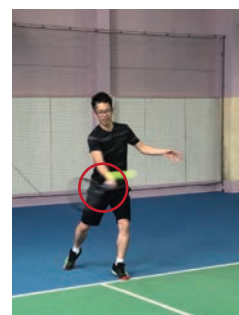
## 柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第12弾



### 今回のテーマ「フォアハンドスライス」

今回は、フォアハンドのスライスです。スライスはラリー中に混ぜることで、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で打たせることにより、相手のミス誘えます。緩急や高低差を考えたテニスをする為に、スライスの練習をしましょう。

#### そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



高さを一定に保って振り出す 体の斜め前でインパクト 高さを一定に保ってフィニッシュ

グリップの基本はコンチネンタルですが、応用としてストロークと同じグリップで打つこともあります。咄嗟の判断にも対応できるからです。打点を前にとり、ラケットを上向きにしながら、振り出しからフィニッシュまで、高さを一定に保ってスイングを行ってインパクトしましょう。ラケットヘッドを遅らせて、ラケット面を上向きにしてスイングすることがポイントです。皆さんもぜひお試し下さい。

### フロントのつぶやき

こんにちは！フロントスタッフの百瀬です。こちらで働かせていただいてから、早いもので1年が過ぎました。初めて取り組ませていただく業務が数多くある中で、右往左往している私にお客様から声を掛けてもらい、スタッフである私の方がお客様に助けをいただく機会が何度もあったので感謝しています。夏休みを通してより多くの方が、ご家族やご友人等とテニスを楽しんでいただければと思います。私自身も夏休みは、大学のサークルの合宿に参加するので楽しみです。お客様や周りのスタッフの方々への感謝を忘れずに、明るく丁寧な対応を心がけ、これからも日々精進していきたいと思っています。

フロント 百瀬 愛奈

### お知らせ

11月9日（土）吉祥寺第一ホテルにて、20周年記念パーティーを行います。詳細は後日発表いたしますので、皆さんスケジュールを空けておいてくださいね！

### スクールインフォメーション

8・9月期は、「回内・回外動作」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。

8月29日(木)・30日(金)・31日(土)

9月29日(日)・30日(月)

#### イベント

親子テニス教室 8月15日(木)開催

ビギナーゲーム大会 9月21日(土)開催

20周年記念パーティー 11月9日(土)開催

### 編集後記

今年のウィンブルドンは大坂選手が残念でしたが、錦織選手がベスト8と善戦しましたね。いよいよ梅雨明けし夏本番となりました。子どもの頃の夏の思い出といえば、家族で海に行った思い出や、夏休みの宿題に追われた思い出などが私にはありますが、皆さんは夏にはどんな思い出がありますか？

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8月1日発行（2019年8月号）



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



## School Newsletter

### セタイイベント報告



今年の短冊の様子

今年もセタイイベントを行い、皆さまからたくさんの想いの詰まった短冊を書いていただきました。テニスについてや、プライベートな事まで様々な願い事がありました。「七夕の里」で知られる福岡県小郡市には、全国でも珍しい七夕神社（正式名称は、媛社（ひめこそ）神社）という神社があり、今年も皆さまの短冊を七夕神社に奉納します。8月8日（旧暦の七夕）にはお炊き上げがあるそうです。みなさまの願い事が叶いますように♪



七夕神社の様子

### 東京都チーム大会報告

毎年恒例の東京都の1位を決める東京都テニス事業協会主催のチーム大会が行われました。この大会は、男子、女子、ミックスダブルスの3試合で争う団体戦です。緑ヶ丘は2回戦からのスタートで、高井戸ダイヤモンドと対戦となりました。試合は、女子ダブルスが敗退し、流れ的に不利な状況となりましたが、男子ダブルスとミックスのペアが接戦で勝ち、2勝1敗でベスト4に進出を決めました。準決勝は前年度優勝の東宝調布テニスクラブで、各ペア善戦するも惜しくも負けてしまいました。今年も皆さん大健闘してくれました。2年連続ベスト4は立派です。来年は更に上を目指して頑張りましょう。



参加した皆様

### ビギナーゲーム練習会

9/21開催  
参加者  
募集中

どなたでもお気軽にご参加いただける練習試合を行うイベントです。練習試合ですので勝敗を気にし過ぎず、課題を練習したり、経験が浅いペアが経験を積む為にペアとのマッチング練習したりと、利用方法は様々です。ゲーム練習会となりますので、順位などは決めません。色々な方とゲームをして、試合経験を積みましょう！！

|      |                                             |
|------|---------------------------------------------|
| 場 所  | アウトドア1・2番コート                                |
| 料 金  | 4,000円 / ペア                                 |
| 募集人数 | 8組                                          |
| 日 時  | 9月21日（土）（申し込み開始 8/24）<br>13:00～（集合時間 12:45） |

### グリーンボール選手権報告



参加したメンバー



優勝 杉本海大くん（左）  
準優勝 坂西そらさん（右）

6月29日（土）にグリーンボール選手権を開催いたしました。今大会は霧雨が降る中での試合となり、ラリーがよく続く見応えのある試合が多く、試合の中で子ども達の成長が見られました。今後定期的に行う予定ですので、今回出られなかった子も、ぜひ次回ご参加くださいね！

## テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

### 8月・9月期 レッスンテーマ <<腕の『回内・回外』>>

7月にウインブルドンが行われ、大坂なおみ選手が1回戦で敗戦と残念な結果となりました。Y.プティンセバとは過去2連敗中で、今回は芝生のコートでスライスを多用され、大切な場面でミスを連発したように思います。また、サーブもコースやスピードの選択が悪く、この試合に限っては精彩を欠いていましたね。原因は、腕全体が一本の棒のように動きに、ラケットワークがいつものように機能していませんでした。このようなことを踏まえ、今期はラケットワークについて大切な腕の動きとなる『回内、回外』の動きの利点を説明しながらレッスンして行きます。回内、回外の動きはドアノブを手の平でつかみ、左右に回す動きです。この回す動きのメリットは、腕全体の（手、前腕、上腕）部位が、関節を介して中心支点で協調して動き、ラケット面と打点を調整するのに適した動きとなります。また、ラケットも中心支点で振ることが可能となり、インパクトでパワーと回転を伝えることができます。この、腕の『回内・回外』や身体の使い方は、「いちばん新しいテニス上達メソッド」に記載されていますので、先に本を見てレッスンを受講されると更に上達が早くなります。是非参考にしてください。今期は、腕の回内、回外を使いラケットや腕全体の中心支点で、ラケットの面をコンパクトに振る意識を持ち、ショットが安定する打ち方を身に付けましょう。



●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



腕の回内を使い、インパクトでパワーと回転を加えるフェデラー選手

### 「腕の回内・回外」のメリット

ボクシングのパンチや野球の投球動作と同じように、インパクトの瞬間にパワーと回転をより与えられます。さらに、ラケットの面を自由にコントロールできるため、広角にボールを打ち分けることが可能になります。

ラケットのスイングは、ラケットを中心支点で振る選手が増えています。このラケットを中心支点で操作することによりラケットの動く回転半径が短くなり、スイートスポットで正確にとらえる確率が上がります。また、中心支点で打つとラケットのセンターパワーを使えるようになるので、エネルギー効率が良くなります。この振り方に移行するために、腕の振り方を理解しましょう。

## テニスのためのフィットネストレーニング

### もも前のストレッチ 「ハーフニーリングストレッチ」

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！



後ろの膝から後頭部が一直線になるように片膝をつきます（前に出した膝はだいたい90度にします）



前足に体重をかけるように骨盤を前方にスライドさせます。もも前に心地よいストレッチを感じたところで、ゆっくりと呼吸します。



背中が丸まらないように気をつけましょう。

**目標回数** 1回を15～20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♪

### テニスポ仙川 野口おすすめ

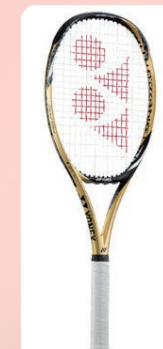
### 人気のラケット「EZONE」から 限定カラー登場！！



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店スタッフの野口です。今回は、ヨネックスから発売される人気ラケットの紹介です。ウインブルドンでは残念でしたが、大坂なおみ選手が、世界ランキング1位及びグランドスラム連覇を達成した快挙を記念し「EZONElimited」を全世界1万本限定で発売！大坂なおみ選手の使用は全米OP前哨戦から使用開始予定です。色はゴールドで数量限定ですので、ご購入はお早めに！！



大坂なおみ選手



EZONE 98 LIMITED  
/EZONE 100 LIMITED

### 前期（ウォーキング打法）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 篠宮春吾コーチ編

こんにちは！コーチの篠宮です！あるあるなのかはよくわかりませんが、1つ挙げるとすれば、やはりこれです。「足と手が一緒」になってしまっていることです。歩く動作ですから、上半身と下半身が反対の動きをしてあげないとバランスもとれなければ、力も伝えることが出来なくなってしまいます。。どんなときに歩く動作ができていないかというと、外に走らされた時のランニングショットです。走っていくと歩幅が合わなくなってしまうケースが非常に多いです。それを防ぐにはオープンスタンスで状態をひねり、その時点では自分とボールとの間に一人分の空間を空けておくと、次の足を出した時に基本的には打点が合うと思います。これは自己流ですが（笑）あとは、練習あるのみですね！ゆっくりで良いので、歩きながら素振りをして、動作を身につけていきましょう！！



### オーナー日記

先日、理事長をしていた三鷹青年会議所の50周年の記念事業があったので、参加してきました。後輩たちが熱心に企画を考えてくれて、講演のゲストは80歳でエベレストの登頂に成功したプロスキーヤーの三浦雄一郎さんでした。三浦さんは、60歳を過ぎたころ、「もう人生の定年を向かえた」と考えてしまったそうです。その結果、暴飲暴食によって生活が乱れ、一時は血圧が190を超え、医師からは「このままだと3年以内に危ないですよ」と言われました。このとき、三浦さんは、「まだ生きたい。このままでは人生を終われない」と思っている自分に気づきます。そして、やり残したこと、エベレストへの登山に挑戦することを決意し、生活も大きく変えました。三浦さんのように、何かに挑戦したいという気持ちがあっても、どうしても年齢を重ねると、体力的にも厳しくなるので、あきらめてしまう人が多いと思います。そのことについて、三浦さんは「確かに肉体的には、今が一番若いとは言えない。しかし、経験を積んだ今こそが一番、自分が進化している。だから、何事も今から始めるのが一番」と話してくれました。80歳になったとき、自分が何をしているのか？エベレストに登ることは無理かもしれませんが、常に何かに挑戦している自分でありたいと思いました。

中山和義