



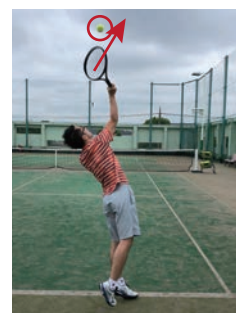
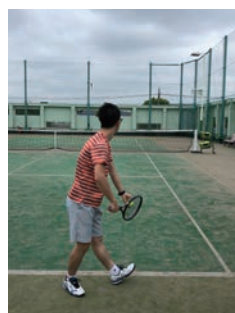
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第13弾



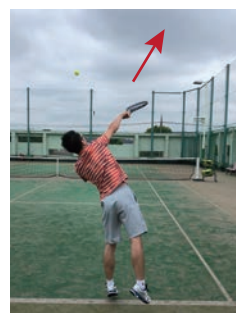
今回のテーマ「スライスサーブ」

今回は、スライスサーブです。スライスサーブはデュースサイドから打つと、バウンドした後にサイドへ切れていくサーブとなります。速いフラットサーブと滑るスライスサーブを組み合わせることで、相手はタイミングを奪われて、反応が遅れるので、主導権を握りやすくなります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1～2時方向へチョップ



右足を後方へ蹴り上げる

「回内動作」で手首を完全にかえす前にインパクトすることが大切です。その結果として、フレームが先行して「1～2時方向へチョップ」するような形になります。フォロースルーではラケットを体に巻きつけず、しっかりと体の右側に振り出します。フィニッシュでは右足の蹴り上げを意識しましょう。皆さんもぜひお試しください。

フロントのつぶやき

暑さも一段落して、体調的に過ごしやすい季節となりました。秋といえばスポーツの秋、芸術の秋、読書の秋など、そしてなんと言っても食欲の秋です。私にとってはいちばん大好きな季節です。秋の味覚をたくさん堪能でき、お腹も気持ちも満たされ、幸せです。今が旬と呼ばれる食材を摂ると、栄養価も高いので、体にうまく働きかけてくれるそうです。皆さんもテニスでたくさん体を動かして汗をかき、美味しい旬のものを食べて、健康な体を保つよう心掛けてください。そして、あとは食べ過ぎに注意しましょう！

フロント 伊東 智子

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きますよう、ご協力お願いいたします。

スクールインフォメーション

10・11月期は、「ボディバランス」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。

10月29日(火)・30日(水)・31日(木)

11月29日(金)・30日(土)

イベント

20周年記念パーティー 11月9日(土)開催

MTGダブルス大会 10月27日(日)開催

オレンジボール選手権 10月19日(土)開催

編集後記

少しずつ気温も下がって秋めいてきましたが、秋といえば皆さんは何を想像しますか？暑過ぎず、寒すぎず体を動かすのにピッタリなシーズンですので、今まで以上に練習や試合などにもチャレンジして、更なるレベルアップを目指しましょう！自分も来年のグリーンフェスタに向けて、練習しまーす(^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10月1日発行(2019年10月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

20周年記念パーティーを開催します♪

参加者
募集中

おかげさまで、緑ヶ丘テニスガーデンも20周年を迎えることができました。そこで20周年を記念して、11月9日(土)に吉祥寺第一ホテルにて、盛大に20周年記念パーティーを開催いたします！当日はお食事やお酒などを飲みながら、コーチングスタッフなどと歓談しつつ、ゲーム大会などで一緒に盛り上がりましょう♪

開催日 11月9日(土) 18時00分～20時00分頃
料金 10,000円/名(小学生以下は5,000円)
会場 吉祥寺第一ホテル Tel:0422-21-4411
場所 武蔵野市吉祥寺本町 2-4-14
吉祥寺駅北口 徒歩6分



20周年 MTG ダブルス大会



10/27 開催
参加者
募集中

10月27日(日)に20周年記念ダブルス大会を開催いたします。今回は男子・女子・ミックスの、どの形式でも参加OKです。どなたでも試合を楽しんでいただけるように、男子が女子に対するサーブを1本とし、6ゲーム先取で行います。豪華商品を多数ご用意して、皆さまのご参加をお待ちしております。

場 所	アウトドア1・2・4・5番コート
料 金	5,000円/ペア
日 時	10月27日(日) 9:00～
募集人数	インジヨイ・アクティヴ 1～3 8組 インジヨイ・アクティヴ 3～テクニカル2 8組

オレンジボール選手権



10月19日(土)にオレンジボール選手権を開催いたします。オレンジボールを使用して、シングルスゲームを行います。カウントや、ジャッジを通して、テニスのマナーやルールについても、勉強しましょう！

場 所	アウトドア1・2番コート
料 金	2,000円/名
募集人数	16名
日 時	10月19日(土) 13:00～(集合時間12:30)

参加者
募集中

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



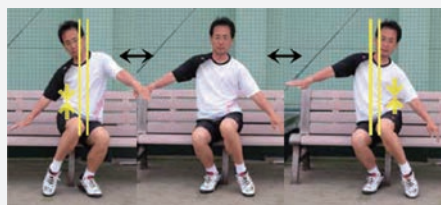
●全日本ランキング最高4位
●東京都ジュニア委員 東京強化委員長
●日本体育協会公認 テニスマスターコーチ

10月・11月期 レッスンテーマ 《ボディバランス》

4大会20回の優勝記録を持つ38歳のフェデラーが、全米OPのQFでディミトロフに惜敗したものの、4回戦ではゴファンを6-2 6-2 6-0で退ける、素晴らしい活躍を見せ今年もベスト8をキープしました。38歳まで世界のトップで活躍するということは凄いことですよね。フェデラーの試合は、1つ1つのプレーが観客を魅了します。その要因は常にプレーを進化させているという点にあると思います。全米でのリターンブレイク率は、4回戦までは40%以上をキープしていました。ボディバランスが良いので、相手の速いサーブでも簡単に返球しています。今期は、フェデラーのテニスをお手本に、体の動きに注目して、ショットの精度を上げる練習をしましょう。

「ボディバランス」は4つの動きが基本となります

- 1 仰ぎ・・・鳥が羽を動かす動作
- 2 体の横の動作・・・上体と下半身の捻り戻り、歩く動作
- 3 体の縦の動作・・・同側の肩と腰が近づき離れる動作
- 4 体の軸の取り方・・・頭のてっぺんと尾てい骨を結ぶ線を意識する



縦の体の使い方の基本的な動き

テニスのためのフィットネストレーニング

クックヒップリフト 「股関節の動き向上、お尻強化」



両膝を立て、片方の膝は両手で抱え込んだ状態にします。



逆の足で床を押しお尻を床から離していきます。上げた方の腿の付け根になるべく溝ができないようにお尻ををしっかり上げ、上げたところで2秒止めましょう。2秒止めたら、ゆっくり下ろします。

注意点 腰の痛みを動作中に感じる場合は、腰の反りが大きい可能性がありますので、スタートポジションで、腰のあたりにタオルを入れて、背中が丸まりやすい状態を作ってください。

目標回数 8～10回を目安に、1日1、2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

WILSON #BLADER の覚醒



テニスサポートセンターの野口です。暑さも和らいで、テニスシーズンがやって参りました。今回の BLADE シリーズは従来モデルより『しなり』が大きく柔らかくなり、面の安定性も向上し、コントロールもし易くなって、どの年代の方にもオススメなラケットです。仙川店では試打ラケットも取り扱ってるので、是非このラケットをお試しください♪



ラケット名	フェイスサイズ	バランス	平均重量
BLADE 98(16×19)	98sqinch	320mm	305g
BLADE 98S	98sqinch	325mm	295g
BLADE 104	98sqinch	325mm	290g

前期（腕の回内・回外）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 小林正人コーチ編

こんにちは、コーチの小林です。今回のテーマのレッスンをやっていてよくあるのが、回内・回外を説明していると皆さんの顔がどんどん？マークになっていくケースです。レッスンではもう少し分かりやすい例を出して説明した後に「この動きが回内・回外ですよ」と説明すると、すごく分かっていただける事が多かったです。

腕の回内・回外の動作を使うことによって、インパクトの瞬間に、今まで以上にパワーと回転を簡単に与えることができます。その動きを自分でもわかりやすくするための方法として、ラケットの三角形の部分（スロート）を直接持って素振りをしていただくと、回内・回外の動きをより分かりやすく理解して頂けると思います。皆さんもぜひお試しください。



オーナー日記

最近、息子にテニスを教えることが増えましたので、大坂なおみを世界1位に導いたサーシャ・バインコーチの本を読んでみました。印象に残ったのは、バインコーチが13歳のときに自殺を考えた話です。父親がなければの財産をテニスレッスンに投じてくれたのに、上達できなかったこと、それが原因で両親が離婚しそうになり、自分がいなくなれば良いと思い込んだからでした。幸い、彼は立ち直ってテニスを続けることになりましたが、このときの経験が彼の選手に対する心遣いに現れていると思います。コーチの大切なこととして、『選手の試合を見ている表情がとても重要、選手を安心させるためにつとめて明るい表情をするように心がける』と書いてありましたが、彼が試合中に大坂なおみ選手を見ている態度は、まさに、この通りでした。私の場合、息子が試合で簡単なボールをミスすると、どうしても、渋い表情をしてしまいましたが、本当は、このようなときこそ、笑顔が必要だと考えさせられました。それは、テニス以外の場面でも同じだと思います。本のあとがきに、『テニスのすべてを教えてくれた父に感謝したい。その教えがあったからこそ、私はいま、この輝かしい人生の旅路をたどっているのだから・・・』と書いてありました。親ばかりですが、一緒にテニスを一生懸命に練習したことが、息子の将来に役立てばいいなと思います。

中山和義