



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14弾



今回のテーマ「低い打点でのフォアハンドストローク」

今回は、低い打点で打つフォアハンドストロークです。ボレーやスライス系のショットは低く飛んでくることが多く、打球をネットにかけてしまうリスクが高まります。低い打点で打つときはボールをこすり上げる必要があるので、腕の“回内動作”がキーになります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



左ひざだけでなく、右ひざもしっかり曲げて、対応する

回内動作を使って、ラケットをコンパクトに縦振り

打球面を相手に向けた状態でフォロースルー

テイクバック時に踏み込む左足のひざだけではなく、右ひざも90度になるくらい曲げて、低いボールを打つ準備をしましょう。“回内動作”を使いながら、ラケットを下から上へコンパクトに縦振りして、しっかり回転をかけます。打球面を相手に向けた状態で、フォロースルーすることを意識していきましょう。皆さんもぜひお試しください。

フロントのつぶやき

12月になると街がイルミネーションで鮮やかになり、クリスマスや年末のイベントも多く、何歳になってもワクワクしますよね！スクールでもクリスマス抽選会があり、とても盛り上がります。毎年、この時期になると「何か良いなあ」と思うことがあります。それは年末が近づくと、お客様とスタッフが「また来年！」「良いお年をお迎えください！」「お正月は飲みすぎないようにー！」など、普段とは違う挨拶が交わせることです。この特別感がとても好きなので、今から楽しみです♪

フロント 松井 沙織

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

12・1月期は、「フットワーク」がテーマとなります。

休講日のお知らせ

12月29日(日)12月30日(月)12月31日(火)
1月1日(水)1月2日(木)1月3日(金)は休講日となります。

イベント

1月3日(金)は親子テニス教室、グリーンボール選手権、Jrマスタースカップを開催いたします。

編集後記

駅前や街中を見渡すと、だいぶクリスマスのイルミネーションが増えてきましたね。緑ヶ丘でも毎年イルミネーションを行っているのですが、あっという間に一年が経ったなあと感じさせられます。来年はどんな年になるのか期待しつつ、オリンピックイヤーを皆さんと一緒に楽しみたいです(∩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12月1日発行(2019年12月号)



緑ヶ丘通信
www.midorigaoka.co.jp
TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

お正月イベント情報



来年も1月3日(金)にお正月イベントを開催いたします。毎年ご好評を頂いており、枠に限りがございますので、ご予約はお早めに♪詳細は館内ポップまたはHPをご覧ください。

10歳以下グリーンボール選手権

親子テニス教室

ジュニアマスタースカップ



前回の参加メンバー



前回の親子レッスン



前回の参加メンバー

20周年記念パーティーが盛り上がりました♪

11月9日(土)に20周年記念パーティーが行われました。

当日は挨拶から始まり、お食事・ご歓談へと移り、みなさま会話が弾んでおりました♪そして若手のコーチたちによる余興ではキレイレの

ダンス?!で盛り上がりました。

その後、20年在籍者表彰式と、

じゃんけん大会・大抽選会へと

こちらも大盛り上がりとなりました。次回は30周年記念パーティーを目指し、より良いレッスンを提供できるようスタッフ一同頑張っていきますので、皆さまよろしく願いいたします。



パーティーの様子



20年在籍者表彰の様子

20周年記念ダブルスが行われました



ご参加いただいた皆様

10月27日(日)に「ハンディキャップ戦ダブルス選手権」を行いました。幅広いレベル層の中での試合でしたが、男性は女性に対してサーブが1本のみというルールもあり、楽しく試合が出来たのではないかと思います！お楽しみ抽選会もあり、試合以外でも盛り上がった大会となりました♪また、次回もたくさんの方のご参加お待ちしております！



優勝された市川・今岡ペア

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

12月・1月期 レッスンテーマ 《フットワーク》

今年は大坂なおみ選手が全豪に優勝して世界 NO.1 でスタートしました。中盤で順位を落としたものの、後半は東レ OP、チャイナ OP に2連勝して素晴らしい追い込みを見せましたね。来年度はオリンピックイヤーです。錦織選手、共々ケガを治して、早く試合に復帰して貰いたいと願っています。

さて、今期のテーマは「フットワーク」です。大坂なおみ選手が世界のトップになった要因は、ゲーム戦術に基づいた「フットワーク」が良くなったからだと思います。昨年の前半まではショットに頼りすぎて、エース狙いのショットが多かったのですが、後半からは相手を崩してから攻めるという、良い流れになっていますね。テニスコートは思っている以上に縦長で作られているので、センターへ深く繋げることで相手の攻撃をかわすことが出来ます。以前の大坂選手のプレーは、早めに勝負をしてミスや相手のカウンター攻撃に合うことが多かったのですが、ストレートやセンターに深く打つショットが増えて、さらに浅いボールや相手の角度のついたボールで攻撃するという形が出来て、格段に良くなりました。今期は、このようなことを踏まえ、戦略に基づいたフットワークに注目して、効果的にポイントを取る練習を行います。

フットワークの要点

1 ボールを打つ為の準備
(歩く動作を意識する)

2 ボールを打つフットワーク
(体の切り返しを意識する)

3 リカバリーのフットワーク
(ボディバランスを意識する)

4 フォーメーション

相手が打つと同時に動き出し、
打点を調整します。
(スプリットステップからダッシュ)

バランスを崩さないように状況により
球種や遠近のフットワークを使い分けます。
(体のひねり戻しを理解する)

打ったボールを追いながら適切な
ポジションに移動します。
(プレーキステップと戻る位置の確認)

相手の返球可能な範囲の中心を守り、
プレッシャーをかけるための動きをとる。
(予測とポジショニング)



遠いボールに正しいフットワークで
相手の攻撃をかわす大坂選手

練習の
ポイント

テニスのためのフィットネストレーニング

プレッツェルストレッチ 「股関節動き向上・背骨の柔軟性向上」



横向きに寝て、下の膝を
曲げ、上の手で足首または
つま先を持ちます。
上の脚は 90 度に曲げ、
床に下ろします。



上の膝が安定するように下の手で
押さえ、背中を床に付けるように
捻ります。
目線も同じように、天井を見る様に
首も捻ります。
5 秒止めた後、ゆっくり戻します。

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ので、呼吸はゆっくりと繰り返してください。

目標回数

1 セット 5 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♪



- 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

テニスポ仙川 野口おすすめ

キッズラケットの選び方



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の野口です。
テニスを始めて、もっと上達したいと思うキッズの子も多いと思います。そこで、必要なのはジュニアの身体に合わせたラケットを使っていただくことです。しかし、何を基準にラケットを選んだら良いのか分からない方もいるかと思いますが！
ラケットを選ぶにあたって、まずは身長で選びます。ラケットを持って、地面に引きずらない長さが目安となります。
次に、ボールで選ぶ方法です。
オレンジボール以上のボールを使って練習しているお子様は、25 インチ以上のラケットを使わないとパワー負けしてしまうので、身長に関係なく 25 インチ以上をお使いください。
分かりにくいことがありましたら、テニスサポートセンターにお越し頂ければ詳しくご案内致しますので、お気軽にお越しくださいね！



テニスポ仙川店のキッズラケットコーナー

前期（ボディバランス）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 加藤克也コーチ編

今回のテーマ『ボディーバランス』で大切なことは、軸足（片足）に乗って打てるようになることです。そんな中、レッスンで『後ろ足軸足』『前足軸足』の説明では『バランスを取るために、追い込まれたら後ろ足軸足で打って、浅いボールがきて踏み込んで打てる時は前足軸足で打ちましょう！』とアドバイスしたところ、『コーチ！どちらが前足でどちらが後ろ足かわかりません!!』と言われてしまいました。(笑) もちろんフォアハンドとバックハンドでも違うし、ましてや最近ではオープンスタンスで打つ練習もしているので、前も後ろもない状況があるわけですから、ごもっともな意見です。ここで私がアドバイスしたのは、『ボールに対して下半身を 45 度、上体を 90 度にしてラケットを引いてみると、(フォアでもバックでも) 自然と軸足に乗れてくるので、それが後ろ足軸足です』と。最終的にはどちらかの足に軸を取ってバランス良く打つ事が大切ですので、普段から片足で立つ練習をしていきましょう！



オーナー日記

先日、おかげ様で 20 周年のパーティを開催させていただくことができました。20 年前、この施設を作るときには、いろいろと悩みましたが、参加していただいた皆さんから、緑ヶ丘テニスガーデンを心から楽しんでいる話を聞かせていただいて、本当に思い切って決断して良かったと思います。20 年前、それまでは会員制クラブを中心に運営していましたが経営的に厳しくなり、金融機関などに相談すると、このままだと、10 年後には継続ができないことがわかりました。新しい施設を作るには、大きな借金をする必要があり、それまでの会員の皆さんにご迷惑をかけることにもなるので、そのままの状況で様子を見るという選択肢もありました。そのときに、当時から働いてくれていた中村支配人、加藤副支配人、伊東チーフが「絶対に、これまでよりも良くなりますので、一緒にがんばりましょう！」と言ってくれたことが大きな力になりました。この 20 年間で、近隣にあったテニス施設が何件も閉鎖になっています。もしも、あのときの決断がなければ、がんばってくれているスタッフや皆さんと一緒に 20 周年を楽しむことはできなかったと思います。パーティでは「30 周年、40 周年も参加します」と温かい言葉もいただきました。これからも、皆さんに喜んでいただける施設を目指してスタッフと努力を続けていきますので、今後ともよろしくお願いします。

中山和義