



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15弾



今回のテーマ「スライス（バックハンド）」

今回は、スライス（バックハンド）です。ラリー中にスライスを混ぜることで、相手のリズムを崩すことができます。また、バックハンドではフォアよりもディフェンスの目的で使うことが多いです。なので、リーチが長い片手でのスライスをオススメします。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



肩甲骨が離れるのと近づくのを意識して打つ

レベルスイングで打つ

テークバックでは右手側の肩甲骨を張るようにして、ターンします。フォロースルーにかけて両側の肩甲骨を中央へ寄せますが、体の開きは抑え、横向きをキープしましょう。打点は真横をイメージしてください。ボールを呼び込むようにして待ち、テークバック時にターンで貯めた力をレベルスイングでボールにぶつけることがポイントです。

フロントのつぶやき

皆さまこんにちは。フロントの大塚です。オリンピックが東京で開催される歴史的な1年が始まります。期待に胸を膨らませます！オリンピック開催時には世界や日本の各地の方が東京を訪れてにぎわいそうですね。そんな私もいろんな場所を旅行するのが大好きです。去年も金沢へ初めて訪れ、日本庭園の静寂で美しい兼六園へ行き、近江町市場で新鮮なお刺身を味わい、とても最高の旅でした。今年も素敵な思い出作りが沢山できる旅行を計画したいと思っています。そして元気いっぱい頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

フロント 大塚 浩子

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

2・3月期は、「シチュエーション」がテーマとなります。

7つのテーマ

自分の弱点が見える！あなたにピッタリのテーマが見つかります。

2月29日(土)

3月29日(日)・30日(月)・31日(火)

イベント

フレンドシップマッチ 3月15日(日)開催

ジュニアマスタースカップ 3月28日(土)開催

グリーンボール選手権 3月29日(日)開催

編集後記

今年のテニスはATPカップから始まり、その後全豪OPへと年始から熱戦が繰り広げられていますね。最近では簡単にプロの動画を観ることができるので、好きな選手をみつけてフォームを真似するだけでもイメージトレーニングになります。皆さんと好きな選手のテニス談義ができるのを楽しみにしております(〇〇〇〇) / 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

2020年2月1日発行(2020年2月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School Newsletter

新春親子テニス教室が行われました

1月3日(金)開催



親子テニス教室に参加された皆様

1月3日(金)に毎年恒例となりました、親子テニス教室を開催いたしました。年を越してすぐにも関わらず14組の親子に参加して頂きました！今回のイベントもたくさんの親子の笑顔を見ることが出来ました！お子様の成長を感じられるイベントです。ぜひ、次回もたくさんのご参加をお待ちしています。

10歳以下グリーンボール選手権が行われました

1月3日(金)開催



参加したメンバー

今回は、9名の選手に参加していただき、白熱した試合を繰り広げました。小川琴々さんは、試合後の優勝スピーチで、「試合の前日に、苦手なチャンスボールの練習をしたおかげで、勝つことができました。」と話していました。好きな練習だけでなく、自分の苦手な部分を把握して、練習している子が強いと感じさせられました。次回は、3月29日(日)を予定しています。ぜひ、参加してください！！



優勝 小川琴々さん(左)
準優勝 中川蒼太くん(右)

ジュニアマスタースカップ開催報告

1月3日(金)開催



参加したメンバー

今回も小学生から高校生と幅広い年齢層の中、行われました。今回は他スクールの選手が4名も参加してくれました。優勝の加藤君、準優勝の古橋君も以前参加した時には結果が出せなかったものの練習を積み重ねて今回の結果に結びついたのだと思います。試合は経験を重ねることが重要ですので、皆さんもぜひ次回参加してみましょう♪



優勝 加藤凜空くん(左)
準優勝 古橋遼太郎くん(右)

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

2月・3月期 レッスンテーマ 《シチュエーション》

いよいよオリンピックイヤーを迎えました。4年前のリオデジャネイロでは錦織選手が3位決定戦でナダルを破り、銅メダルを獲得して私たちに感動を与えてくれました。今年は沢山のトッププロが東京に集結して素晴らしい試合を見せてくれるでしょう。今から、考えるだけでもワクワクしますね。

さて、2月3月期は、「シチュエーション」がテーマです。テニスは確率のゲームと言われています。エースを獲ろうとするよりも、相手からミスを誘いポイントを獲るという戦法が、プロの試合でも多く見られます。さすがに相手にチャンスボールを与えずにボールを支配され劣勢となりますが、ボールにパワーと回転を与え、深いボールをコートに打ち続ける選手が勝利を得ています。これはコートの形状が見た目以上に『縦長』になっており、深いボールを打つと相手との空間が広がり、攻撃を防げるからです。また深いボールは角度をつけての返球が難しく、浅くなってしまうとチャンスボールになるケースが多くなります。浅くなったチャンスボールはストレートやワイドにコントロールできるとポイントを獲りやすくなりますね。今期は、コートの形状を知り、相手の陣形の崩し方や弱点を攻めて効果的にポイントを獲れるように練習しましょう。

練習の
ポイント

「シチュエーション」での練習内容

ショット練習

- ・シチュエーションに応じて、回転・コース・深さ・スピードを調整してショットの使い分けや、ボールコントロールをできるようにします。
- ・「ベースライン対ベースライン」「ベースライン対ネットプレー」「サーブとリターン」からのラリーで、相手のボールのタイプからラリー・防御・反撃・挑戦などを選択して、攻守のバランスをとる練習をします。

戦術

相手のショットに対する適した守りと攻撃の陣形（フォーメーション）の練習を行い、試合を楽しめるようにします。ダブルスはボレーのポジションが大切です。二人で1人を攻めたり、守りきる戦法などを徹底的に練習します。



正しい状況判断で、適切なコースにボールコントロールするナダル選手

テニスのためのフィットネストレーニング

座ってのお尻のストレッチ 「股関節周りの筋肉の柔軟性向上」



1 床に座り、膝、股関節をそれぞれ90度にし、背中をまっすぐに保ち、両手を前につけます。



2 腕立て伏せのように肘を曲げながら胸を床に近づけます。



× 骨盤が丸まったり背中が丸まらないように気をつけましょう。

注意点 背中が丸まらないように気をつけましょう。

目標回数 お尻のストレッチを感じたところで10～15秒キープしましょう。回数は3～5回でOKです。

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

期待の最新ラケット



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の野口です。今年の1月発売のラケット、ヨネックスのEZONEをご紹介します。前回のEZONEよりも打球感が柔らかくなり、広いスイートエリアも持ち合わせ、コンパクトなスイングでも飛ばせます。重さも豊富にあり、男性・女性ともにお使い頂けるラケットです。テニスポではEZONE98/100/100L/100LSの4機種のご用意しております。この機会に是非お試しください。ご来店お待ちしております。



EZONE と大坂なおみ選手

前期（フットワーク）レッスン中に起こった『コーチあるある“エピソード”』 野中守コーチ編

こんにちは、コーチの野中です。テニスの技術の中で「分かってはいるけど、なかなか好きになれない…」というのがフットワークではないでしょうか。「今日のテーマは、フットワークです。」と言った時に皆さんの顔が曇るのをコーチであれば見逃しません！そもそもフットワークのイメージが悪いのは、「走らせられる…」から連想して「ツライ…」「疲れる…」といった言葉を思い浮かべるからではないのでしょうか？しかし、テニスではフットワークを欠かすことは出来ません。一昔前であれば、『テニス』ならぬ『足ニス』というくらいでとても大切なテクニックです。フットワークは、良い条件で打つために必要です。例えば、パワーを作り出したり、距離の調整やタイミングを合わせるなど、少しでも多く自分の形で打つために覚えておいて損はありませんよ(^_-)☆



オーナー日記

先日、日本のバラエティー番組にジョコビッチが初登場していました。彼がセルビアに凱旋したシーンも放映されていましたが、集まった観衆は10万人もいました。この熱狂はセルビアの歴史にも関係があります。1999年、コソボ紛争でジョコビッチが暮らしていたベオグラードは空爆を受けました。しかし、この状況でも、12歳だった彼は爆心地近くのテニスコートで練習を続けます。その当時を振り返って「チャンスがあればどんな環境でも見逃さずに練習していた。あの頃の経験があるから精神的に強くなれたし、色んなことに感謝できるようになったんだと思う」と話していました。その後、ジョコビッチの練習に対する集中力は増していきます。14歳の頃、選手がギブアップするまで、コーチが球出しをするという練習を行ったときには、100球以上のボールを出してもギブアップしない彼に対して、最後には、コーチがケガを心配してやめさせるということもありました。空爆から9年後、ジョコビッチはセルビア人として初のグランドスラムのタイトルを取ります。戦争でも夢をあきらめずに、努力を続けたジョコビッチ、当時の過酷な環境を知っているセルビアの人たちは彼の成し遂げたことがどれだけ偉大なことかをわかっていると思います。

中山和義