# 新スタッフ紹介

## 山本靖昌コーチ

3月から入りました山本です。以前は武蔵小杉にあるテニススクールでコーチをしていました。現在、選手活動もしていて、以前所属していたスクールでは実業団選手として全国大会も経験する事が出来ました。ゲームでポイントを取る為には技術面だけではなく、メンタル面も大切です。私が試合に勝つ為に実践してきた様々なテクニックをレッスンを通して皆様にお伝えできればと思っています。是非、私と熱いラリーをしましょう！よろしくお願いいたします。

## 前田成良実コーチ

皆さん初めまして、4月から入社しました前田成良実（まえだせらみ）です。なかなか名前が読みづらいと思うのですが、どんな呼び方で呼んでもらっても構いません！たくさんお話ししていただけると嬉しいです！！テニスコーチの職について今年で4年目、テニス歴は24年目になります。テニスコーチを始めてから私が一番目標としていることは、一人一人に寄り添えるコーチになることです。皆さんの目標のサポートができるように全力で取り組んで行きます！よろしくお願いします。

## テニス上達練習法の動画配信はじめました

緑ヶ丘テニスガーデンでは、ご自宅で出来るトレーニングやテニスのためのワンポイントアドバイスなどをフェイスブックとYouTubeにて配信しております。この機会にぜひチェックしてくださいね!!

Facebook での動画視聴はこちら

YouTube での動画視聴はこちら

※フェイスブックのアカウントをお持ちでない方はアカウントを作成して頂く必要があります。お手数ですが、よろしくお願い致します。

# 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17弾

**今回のテーマ『正しいボールの入り方を覚えよう！（フォアハンド）』**

今回は、正しいボールの入り方を覚えよう!（フォアハンド）です。ベースラインと平行に動きながら打ち、振り遅れてしまう方は少なくありません。ありがちなミスを防ぐためには、ボールの正面で準備する意識が大切です。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!

横方向ではなく、ボールの後方へ斜め前にステップインしましょう。ボールと正対して打点を前にとることがポイントです。サイドの厳しいボールに対してベースラインと平行に動くと、打点が遅れてしまいます。しっかりと左足を踏み込んで、打点を前にとってコートの内側に入れるような体重移動が理想となります。

## フロントのつぶやき

こんにちは!フロントスタッフの伊藤です。[illegible]

フロント 伊藤 [illegible]

[illegible]

## 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月のテーマ

[illegible]

イベント

[illegible]

## 編集後記

[illegible]

発行：緑ヶ丘テニスガーデン

[illegible]

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN

MTG 緑ヶ丘通信

121

School & Club Newsletter

## レッスン再開いたしました！

4月8日（水）より緊急事態宣言を受けて、スクールを休講しておりましたが、密閉・密集・密接の3密回避など、感染予防対策を徹底した上でレッスンを再開いたしました。長い自粛期間で思うように打てない方もいるかと思いますが、テニスが思いきり出来る喜びをかみしめつつ、一緒に楽しんでプレーしましょう！！

**コーチ達から一言コメント**

[illegible]

みなさんの協力で再開することができました。ありがとうございます。「新しい生活様式」になれ、楽しく上達していきましょう!

約2ヶ月…皆さん、テニスが出来ず、よく我慢されました。再開にあたり、まずは気持ち良くボールを打っていきましょう!

動かない間でスポーツできるありがたみがわかりました。再開してみなさんと会える日を楽しみにしています。

これからまた皆さんと一緒にテニス出来るのが本当に楽しみです。自粛疲れをボールにぶつけて吹き飛ばしましょう!

[illegible]

改めてテニスの大切さと楽しさに気づけました。皆さんとテニス出来ることが楽しみです。

施設の利用方法などにつきましては、ホームページまたは館内の案内をご参照ください

# テニス上達への近道 〜中村吉人に聞け！〜

**6月・7月期 レッスンテーマ ≪ウォーキング打法≫**

新型コロナウイルスの影響で緊急事態宣言となり、長い間テニスが出来ない日が続きました。皆様にとってもストレスの多い日が続いていることと推察いたします。緑ヶ丘テニスガーデンでは、再開に向けて皆様に快適にテニスをプレーして頂くことを願い、動画配信や個別に練習会を行い、皆様の受け入れ態勢を準備してきました。今後ともテニスライフを楽しんでいただけると幸いです。よろしくお願い致します。

さて、スクールの6・7月期のテーマは、テニスの基本に戻り「ウォーキング打法」にしました。内容は2019年に緑ヶ丘テニスガーデン監修で「いちばん新しいテニス上達メソッド」を発刊しましたが、この本の内容を進化させた形で分かりやすく進めたいと思っています。お買い求めいただいている方は、もう一度読み進めていただくと嬉しいです。レッスンではコーチからいろいろと説明があると思いますが、本でボールの打ち方の確認をしてイメージ化するのが一番の上達法です。また、休み期間にフェイスブックやYouTubeにてウォーキング打法の動画を沢山上げていますので、動画も参考にしていただけると嬉しいです。ウォーキング打法の内容を簡単に説明しますと、テニスは野球やゴルフと違い、常に動いて打つことが求められ、動きながら正確にボールを打ち返すことが必要となります。その場に来たボールは上手に打てても、動かされたときにミスを繰り返すと、相手側にこちらを動かすという戦術が生まれてしまい、ポイントを取れなくなってしまいます。テニスの最大の楽しみは相手からのウィナーを切り返し、自分が優位に進めることにあります。そのようなプレーにするには、フットワークを構えて打つのではなく、歩く動作のウォーキング打法に変えて、サッカーやスキーのように常に連続性を持ち、プレーできるようにすることが大切です。

今期は、このようなテニスの特性を踏まえて、一番大切な打点の位置の調整をするための体の使い方「ウォーキング打法」をテーマに、皆さんが理解できるようにレッスンをしていきます。

ウォーキング打法についての説明動画はこちら→

### ウォーキング打法（歩き動作）での練習内容

練習のポイント

歩く動作で全てのショットのインパクトを安定させ、自分の打点に合ったボールを打てるようにします。

### 歩く動作とは （体の切り返し）

歩く動作は、左右の手足が交互に前後して動きますが、両側の肩と腰が逆に動き、バランスをとって移動しています。

この左右の手足が逆に動いていくことを、「体の切り返し」と呼んでいます。

この切り返し動作を使うことにより、ボールを打つ時に重心位置と打点を正対させてヒットできるようになります。

この動作は、テニスでは全てのショットに応用できます。

# テニサポ仙川 野口おすすめ 仙川店スタッフおすすめ ストリングキャンペーン

こんにちは、仙川店スタッフの野口です。緊急事態宣言も解除となり、少しばかり明るさも感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。久しぶりのテニスと思いますのでガットを張り替えて気持ち良くテニスをしませんか？張り替えていただくと、グリップテープも無料でお付けし、巻き替えサービスも致します。今回は、スタッフおすすめのストリングをご紹介します。

[illegible]

## テニスのためのフィットネストレーニング

**デッドリフト** 「下肢の柔軟性・体幹の安定性」

**スクワット** 「下肢の強化・体幹の強化」

注意点 [illegible]

目標回数 10回×3セットを目標にチャレンジしてみてください。

[illegible]

## オーナー日記

緊急事態宣言から再開までの間、テニス事業を提供できなかったのは本当に悔しかったです。テニスが皆さんにとって必要なことが痛いほどわかっていたからです。休業の間、自宅でできるテニス練習方法やテニスのためのトレーニングを配信させていただきましたが、多くの皆さんが動画を見てくれたこと、さらに返信までいただいたことが大きな励みになりました。そして、今回、当たり前のようにできていたテニスができなくなってしまったことで、テニスの素晴らしさを改めて感じました。休業中、テニスに関係している多くの方から、励ましの言葉やアドバイスをいただき、テニスを通じて出会った仲間の存在が大切なことにも気づかされました。私たちはテニス事業を通じて、皆さんの人生に少しでも貢献したいと考えています。『テニスのある人生』をコラムにしましたので、ぜひ読んでください。再開を機会に気持ちを新たにしてスタッフと一緒にテニス事業をがんばっていきます。今後ともよろしくお願いします。

中山和義

### テニスのある人生とは

テニスが上手くなりたい。
それは、初めてラケットを握ったときから変わらない気持ちだ。
どうして、アウトするんだろう？
なぜ、ダブルフォルトするの？
悩みながら、練習を続けてきた。
今も、自分が思う通りのテニスは、全くできていないかもしれない。
それでも、これまでテニスにかけてきた時間は無駄ではなかったと思う。
本気で上達したいと思ったから、
素晴らしいテニス仲間と出会えた。
あきらめずに努力を続けることができたから、
自分に自信が持てるようになった。
必死になって、ボールを追いかけたから、
悔しさや辛さに耐えることを知った。
これから、どのくらい上手くなれるかは、まだわからない。
でも、私はずっと、テニスを続けていきたいと思う。
テニスがこれからも、私に多くのことを
与えてくれるはずだから・・・