



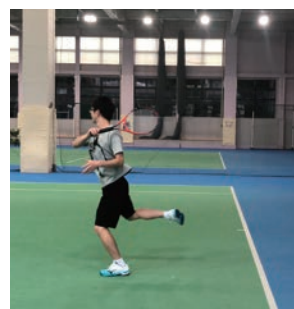
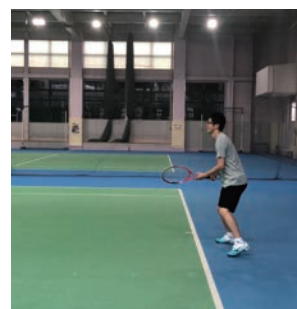
## 柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第18弾



### 今回のテーマ「フォアハンドの回り込み！（逆クロス）」

今回は、フォアハンドの回り込み！（逆クロス）です。フォアハンドの回り込み逆クロスを打つことで、自然に自分のポジションを前にとることができます。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



アドサイドコートの中に入って  
ステップインする

回り込みフォアの逆クロスを打つ

ボールの軌道に対して直線的に入ってしまうとコートの内側にステップインできずに、次のポジションに移行しづらくなります。その為には、ボールの軌道に向かって少し膨らみながら近づき、アドサイドコートの内側へステップインします。コートの内側にステップインしながら打てるようになれば、相手の体勢を崩したと判断した時に、すかさずネットに詰めていく動きも組み合わせる事が可能になります。みなさんも是非、トライしてみてください。

### フロントのつぶやき

こんにちは！3月からフロントスタッフとなりました、河合です。不慣れな為、お時間をいただくことが多く、ご迷惑をおかけしております。長く感じた梅雨もやっと明け、いよいよ夏本番を迎えますね。皆様には、感染予防対策として、暑い中もマスク着用のご協力をいただきまして、ありがとうございます。まだしばらく先の見えないコロナウィルスとの戦いが続きそうですが、テニスでストレス発散し、美味しい食事で免疫力を高めて、暑い夏を元気に乗り越えていただきたいと思います。皆様に気持ち良く楽しんでいただけますように、私も1日も早く業務を身につけ、スムーズな対応ができるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

フロント 河合 倫世



ご来館前にお客様ご自身で体温測定の実施をお願いいたします。測定が忘れてしまった方は、スタッフが非接触型体温計にて検温を実施させていただきますので、お申し付けください。

### 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

自分の弱点が見える！あなたにピッタリのテーマが見つかります。

8月29日(土)・30日(日)・31日(月)

9月29日(火)・30日(水)

#### イベント

ビギナーゲーム大会 9月19日(土)開催

グリーンボール選手権 9月20日(日)開催

### 編集後記

今年はコロナウィルスの影響で2か月空いてしまったため、春という季節の実感がなく、あっという間に夏が来た気がします。夏休みも子ども達は短いので、今年は家族でテニスをいっぱい頑張ろうと思います(＾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

2020年8月1日発行（2020年8月号）



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

# MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

## ビギナーゲーム練習会

9/19 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19日(土) (申し込み開始 8/20)<br>13:00 ~ (集合時間 12:45) |

## グリーンボール選手権



参加者  
募集中



前回参加してくれたみなさん

9月20日(日)にグリーンボール選手権を開催いたします。もっとテニスが上手になりたい人、試合経験者から、試合未経験者まで、幅広く大歓迎です。みんなの挑戦をお待ちしています！

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 場 所  | アウトドア1・2番コート                     |
| 料 金  | 2,000円 / 名                       |
| 募集人数 | 8名                               |
| 日 時  | 9月20日(日)<br>13:00 ~ (集合時間 12:30) |

### 強化クラスイベント

## 強化Iクラスのリーグ戦が行われました



参加してくれた選手たち

7月12日(日)に強化Iクラス内で、リーグ戦が行われました。普段から共に練習をしている仲間と真剣勝負を行うことで、よりお互い意識させ、高めあっていく存在となっていくことを目標としています。試合でしか得られない自分の課題に気づいてもらうとともに、その課題をコーチと一緒にクリアしながら、技術の向上と共に、テニスの戦術や知識を身に付け、心も体も強い選手になってもらうことを目指しています。選手たちの応援よろしくお願い致します！



## 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 <<回内・回外動作>>

新型コロナウイルスの影響はまだまだ続いています、これからもコロナに『感染しない、感染させない』を心掛けていきますのでよろしくお願い致します。さて、前期はウォーキング打法がテーマでした。歩く動作は、全ての動きを脱力しながらスムーズに行うことができ、さらには打点を安定させて打つ方法となります。今後もイメージに残してプレーして下さいね。

今期は、『回内・回外の動き』をテーマにしました。回内・回外動作を使うと面の調整は勿論のこと、インパクトにパワーと回転を1.5倍以上与えることができます。そのコツは筋肉の動きにあります。簡単に説明しますと、ペットボトルに半分ほど水を入れて上下左右にシェイクすると、肩甲骨、上腕、前腕、手のバランスが取れ、各部位が協調して動くようになります。テニスにも、加速・減速・逆動作の動きを取り入れてボールを打つと、極端にパワーとコントロールが増します。また、プロの打ち方の神髄が理解でき、テニスが楽しくなります。レッスンではペットボトルトレーニングや、ロープトレーニングの紹介をしながら分かり易く説明します。今期は錦織選手やプロの打ち方を参考に、回内・回外の動きを極めましょう。



●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錦織選手

### 「回内・回外の動き」とは

腕を下げて掌の平を前に向け内側に動くことを『回内動作』と呼び、反対に体の内側から外側に動くことを『回外動作』と呼びます。この動きはショットを打つ際に随時バランスよく行われています。例えば、フォアハンドストロークでトップスピンを打つ際には、構えからテイクバックが回内動作で行われています。フォワードスイングの直前に回外動作を行い、インパクトフォロースルーに向けて回内動作でボールを打つことになります。ショット別に回内・回外動作を工夫すると、素晴らしいボールを打てるようになります。

回内・回外動作  
についての説明  
動画はこちら→



## テニスのためのフィットネストレーニング

### サイドスクワット

お尻の筋肉、内腿の筋肉を鍛えて、相手から振られても踏ん張れる下半身を作ろう！



真っ直ぐの立ち姿勢になります。



足を大きく外に出しながら、お尻を落としていきます。



曲げた方のもも裏とお尻に力のため、床を蹴って戻しましょう。



爪先よりも膝が前に出ないこと、背中が丸まらないこと

**目標回数** 1セット10～15回を目安に、左右2、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

### 話題の最新ラケット Babolat「PURE DRIVE」シリーズ

テニスサポートセンターの野口です。  
今回は9月発売のPURE DRIVEのご紹介です。  
もともと飛ぶ系ラケットとして、人気が高かったPURE DRIVEですが、さらに振動吸収性能が向上し、振動が気になる皆様にも、ご満足いただける心地よい打球感が実現しました。  
入荷次第、仙川店にも試打を置く予定なので、ぜひお試しください！！



#### PURE DRIVE

|         |         |
|---------|---------|
| スペック    |         |
| フェイスサイズ | 100sqin |
| 平均重量    | 300g    |
| バランス    | 320mm   |
| グリップサイズ | 1,2,3   |

### 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”』 杉末洋史コーチ編

前期のテーマは「ウォーキング打法」でした。ウォーキング打法のメリットは動きながら打球する際に、上半身と下半身を逆に動かし、身体のバランスをキープすることが出来ることです。重要なテーマでしたが、前期は休館明けということもあり、動きが悪い方が多かったですね。それでも、久しぶりに関わらずショットが良くなっている方がいました。気になって聞いてみると「運動不足解消のために散歩やジョギングをしていた」とおっしゃっていました。そのときに、思ったのですが、もしかしたら、散歩をしながらテニスのことを考えていたのではないかと・・・。「ウォーキング打法」を意識しながら歩くと、フォームは徐々に良くなっていきます。余計な力が抜けるので、実際にボールを打つよりも効果があることもあります。自粛中、体重が増えてしまっている方も多いと思います。「ウォーキング打法」を意識しながら散歩をしてみたらいかがでしょうか？



### オーナー日記

スクールが再開して、子どもたちが一生懸命に練習をしているのを見て、思い出したことがあります。ある小学生の女子が初めてテニススクールにきたときの話です。レッスンを始める前にお母さんから「他の子どもと同じようにはできないと思います。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします」と言われていました。レッスンでは、コーチが手で投げたボールを順番に打つ練習をしたのですが、女の子はラケットにボールを当てることができません。そのうちに、やる気を失ってしまって、ぼーっと他の子が打つのを眺めていました。お母さんはその様子を心配そうに見つめています。ところが、その後、女の子の態度が大きく変わりました。コーチに呼ばれて、もう一度、挑戦して振ったラケットに初めてボールが当たった瞬間でした。女の子は飛んでいくボールを見て嬉しそうにしていました。その後、「すごいね。ボール飛んだね」とコーチに褒められた女の子は、必死にラケットを振り続けます。レッスンが終わる頃には、ラケットにボールが当たることの方が多くなりました。終了後、お母さんが「あの子があんなに一生懸命に何かをするのを見たのは本当に久しぶりです。幼い頃、笑顔で遊んでいたのを思い出しました」と目に涙を浮かべながら話してくれました。これからもテニスが子どもたちの成長に少しでもお役に立てると嬉しいです。

中山和義