



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19弾



今回のテーマ「ボレー (バックハンド)」

今回は、ボレー (バックハンド) です。スピードのあるショットに対して打ち負けないボレーにするために、レベルスイングで厚い当たりを心掛けましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



左足をステップインして、右手とラケットで「く」の字を作る



右足を踏み込みながら、レベルスイングで厚い当たりでインパクト



左股関節をかかとのにのせるイメージで軸足となる左足をステップインして、上体をひねりながらテークバックします。左手でスロートを持ち、右手首とラケットで「く」の字を作ると、面の位置を固定することができます。ボールとの距離に合わせて、右足を踏み込んでインパクトを迎えますが、レベルスイングで厚い当たりをすることを意識し、インパクトとほぼ同時に右足を踏み込みます。みなさんも、ぜひトライしてみてください。

フロントのつぶやき

初めまして、3月からフロントスタッフの一員となりました、笠原です。まだまだわからない事が多いですが、どうぞよろしくお願いいたします。やっと暑さも和らいでスポーツをするのにとても気持ち良い季節になりました。私自身もテニス大好きです。真夏は昼間の練習中、あまりの暑さで熱中症になりかけましたが皆様も体調の変化に気をつけながら、健康で怪我も無く楽しくテニスをするためのお手伝いできるよう頑張ります。

フロント 笠原利恵



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

10・11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(土)・30日(日)・31日(月)

11月29日(火)・30日(水)

イベント

ピグナーゲーム大会 11月14日(土)開催

グリーンボール選手権 10月18日(日)・11月15日(日)開催

編集後記

今年の全米 OP は見事大坂なおみ選手が優勝しましたね! 心身ともに成長した姿がとても印象的でした。男子決勝ではティエムの2セットダウンからの逆転優勝がとても興奮しました。錦織選手も復帰して、これからまた全仏 OP も盛り上がってくるので、みんなで好きな選手の活躍を応援しましょうね (^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10月1日発行 (2020年10月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

複数クラス受講キャンペーン

期間中にお申込みいただきますと、
レッスン料1ヶ月無料!!
→増やしたクラスのレッスンが対象となります。

※翌月以降は1,000円引き

※2ヶ月以上の継続を条件とさせていただきます。

お申込期間: 2020年10月30日まで



バースデーはがきドリンクプレゼント

大変おめでとうございます!

バースデーはがきの1ドリンクプレゼントを再開いたします。

感染症対策の為、しばらくの間お持ち帰りできる容器でのお渡しとさせていただきます。

ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



キッズクラスのみなさまへ

キッズクラス名札を配布しています



水曜
キッズ初級
ようじ

水曜
キッズ初級
しよう

キッズクラス在籍のお子様に関り、名札を配布しております。

レッスン受講の際に、毎回お持ちいただきますようお願いいたします。

おひとり様おひとつとさせていただきますので、紛失等にはご注意ください。

みなさまのご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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》

大坂なおみ選手のトレーニングコーチが今年から中村豊氏に変わりました。中村トレーナーの活躍は皆さんもご存じだと思いますが、2018年までシャラポワのトレーナーをしていました。昨年ウィンブルドンJrで優勝した望月慎太郎選手のサポートもしており、コンディショニングでは世界でも優秀な一人にあげられると思います。大坂なおみ選手は、コロナ感染症以後中断された後の全米オープンの前哨戦、ウエスタン・サザン・オープンでは、準優勝の成績を上げ活躍を見せました。試合内容は接戦が多かったものの決勝まで進出したのは、中村トレーナーの努力があったからこそだと感じています。今期は、大坂なおみ選手の成績が良かった要因のボディバランスをテーマにしました。スポーツは手足を連動して使うことで体のバランスが良くなり、パフォーマンスが上がります。振られてもボディバランスを保ちショットを打ち返す大坂選手特にテニス競技は連続でボールを打つために、ボディバランスを保つことが大切となります。大坂なおみ選手が行っているトレーニングもテニスの動きに特化した内容で、バランスよくボールを打てる体を作っているようです。試合では、ボールを打つ前のショットの選択やフォーメーションの判断を行い、常にボディバランスを取ることがとても大切になります。また、上達に連れスピード化します。しっかりと構えて打つことから、錦織プロのエアKや当クラブのフットワークシステムにあるように、フットワークの中にスイングがあるという動きを使って打つことが多くなってきます。今期は、ボディバランスに心掛けて無駄のないプレーを目指しましょう。



振られてもボディバランスを保ちショットを打ち返す大坂選手

「ボディバランス」での練習のポイント

- 1 手足をつなげる動きを使って楽にボールを打てるようにしましょう。
歩く動作で手足を動かしボールを打つことでバランスの良い状態を保てます。
- 2 重心の扱い方に注目してボディバランスを保ち、安定したショットを打てるようにしましょう
- 3 打点の位置を安定させるために初動の一步を早くしてバランスの良い打ち方をマスターしましょう
アジリティートレーニングで初動の一步を早く取れるように訓練します

ボディバランス
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

サイドプランク 体幹のブレを抑え、安定したストロークを手に入れよう！



1 四つん這いの姿勢がスタートです。



2 片方のかかとを真横に出し、腕を支えに状態を横向きにします。



3 腕、膝、つま先の3点でバランスをとりながら脚を床と平行まで持ち上げましょう。

注意点 支えている側の肩がすくまないこと。爪先の膝が真っ直ぐ前を向いていること。

目標回数 脚を真横に上げたところで10～20秒キープ。これを3～5セット繰り返しましょう。

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 PRO STAFF v13.0 シリーズ

テニスサポートセンター仙川店の野口です。今回は新しく発売されたPRO STAFFシリーズのご紹介です。今ではフェデラーが使用していることで有名ですが、難しいと懸念されている方が多いと思います。しかし、今回新しく発売されるPRO STAFFは今まで以上に柔らかく、ボールが飛びやすくなったので、女性の方やジュニアの方にも扱いやすいラケットになりました。また、エドバーグが使っていた頃のカラーリングが採用されているので、当時を懐かしむ方にもお勧めです。



Wilson
PRO STAFF

ラケット名	フェイスサイズ	バランス	平均重量
97 V13.0	97sqin	310mm	315g
97L V13.0	97sqin	325mm	290g
97UL V13.0	97sqin	325mm	270g

前期（回内・回外動作）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



前期のレッスンテーマは『回内・回外動作』でした。回内・回外動作を使うことで、スイング時のラケット面の安定と、ボールにパワーが伝わりやすいということでした。なかなか難しい動作ではありましたが、皆さんは実践できましたでしょうか？実際、レッスンで動作の説明を行っている中、教えている本人（コーチ）がどちらが回内でどちらが回外なんだと、こんがらがってしまう始末になることがありました。少し皆さんを混乱させてしまったことが反省でした。いつもレッスンをしている中で、自分の中で考えさせられることがありました。皆さんに正しく新しい技術を習得していただくためには、まずは、自分自身が新しい技術の知識を取り入れて、実践できるように練習することが必要不可欠です。そして、一番大切なことは、皆さんに新しい技術を身に付けてもらうことです。今回はコーチとして、新しい技術を身に付けること以上に、説明する難しさを痛感しました。これにめげずに、どんどん新しい技術に挑戦していきますので、一緒にがんばりましょう。



オーナー日記

大坂なおみ選手が人種問題への発言で話題になっていましたが、多くの人に影響を与えたテニス選手と言えば、1975年に黒人選手として初めてウィンブルドンで優勝したアーサー・アッシュだと思います。全米オープン、全豪オープンでも優勝した彼は選手として大きな実績を残しましたが、引退後にも人権擁護運動やエイズ撲滅に人生を捧げました。彼は輸血によりエイズに感染、49歳で多くの人に惜しまれながら、亡くなりますが、6歳だった娘に手紙を残していました。それには、テニスで世界中の人たちと友情を持つことができた自分自身を振り返って、人種差別を言い訳にしないでがんばって欲しいという内容が書かれています。そして、スポーツをして欲しいという希望も書かれています。『スポーツは素晴らしい。一生楽しみをもたらしてくれる。自分自身についてたくさんのことを教えてくれる。自分の感情や性格もわかるし、危機に立った時の冷静な対処、敗北の瀬戸際での反撃の仕方なども身につく。・・・スポーツを決して軽視してはいけない』テニスと言わないところに娘への愛を感じてしまいます。彼の著書『静かな戦い』で紹介されているこの手紙の最後は『おまえは私がとうていお返しできないほどの幸せを与えてくれた。・・・私はいつもおまえを見守り、笑顔で応援しているから』と娘への感謝とエールで結ばれていました。

中山和義