



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20弾



今回のテーマ「スマッシュ（深いポジション）」

今回は、スマッシュ（深いポジション）です。スマッシュはポイントを決めるショットというイメージが強いと思います。しかし、ネットから遠い位置（サービスラインより後ろ）で打つことになるので、相手コートへ深く返すことを優先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！



右足でジャンプする



ネットから遠い位置では、右足踏みきりでジャンプして、深さを重視する



左足で着地する



ネットから遠い位置（サービスラインより後ろ）で打たなければいけないスマッシュは、右足でジャンプをしてボールとの距離を詰めましょう。厳しい体勢で打つことになるので、相手コートに深く打つことを優先する意識が大切です。打球後は左足で着地をし、次の返球の準備をします。スマッシュのポイントを意識して、皆さんもお試し下さい。

フロントのつぶやき

今年も残すところ、あとわずかとなりました。振り返ると、様々な出来事がありました。新型コロナウイルスの影響により全世界の人々の生活が一変してしまい、8月に開催される予定だった東京オリンピックも延期となり悲しい現実となってしまいました。その中で緑ヶ丘テニスガーデンも6月から営業も再開し、お客様も徐々にテニスを復帰していただいととても有り難く思います。最近では、新しく体験レッスンを受講されるお客様も多く賑わっています。テニスで身体も心も整えて健康を維持して続けていただけたらと思います。来年は皆様にとっても良い年になりますよう願っております！

フロント 伊東智子



入口前にてサーモグラフィー検温計を設置しておりますので、お手数をおかけいたしますが、ご来館時にお客様ご自身で体温測定のご協力をお願いいたします。

スクール&クラブインフォメーション

12・1期は、「フットワーク」がテーマとなります。

年末年始のお知らせ

12月29日(火) 12月30日(水) 12月31日(木)
1月1日(金) 1月2日(土) 1月3日(日)は休講日となります。
12月30日～1月1日は休館日となります。
12/29、1/2、1/3は10～16時までの営業となります。

イベント

1月3日(日)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

ATP ツアーファイナルも終わり、今年のプロツアーもシーズン終了しましたね。今回のグループ名が「TOKYO1970」とのこと、ツアーファイナルが東京で始まったという事を初めて知りました。今年はコロナの影響で2ヵ月ほど寂しい思いをしましたが、来年はエネルギーに1年を過ごせるように頑張りたいと思います(^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12月1日発行（2020年12月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

お正月イベント情報



参加者
募集中

来年も1月3日(日)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♪

ジュニアマスタースカップ



昨年の参加メンバー

時 間	①11:00～14:00 ②14:00～17:00
対 象	①14歳以下 ②18歳以下 各8名
場 所	アウトドア1・2コート
参 加 費	2,000円

10歳以下グリーンボール選手権



昨年の参加メンバー

時 間	11:30～14:30 (集合11:00)
対 象	10歳以下 8名
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	2,000円

親子テニス教室



昨年の親子レッスン

時 間	10:00～11:00
対 象	キッズ初～初中級(4～10歳) 20組
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	2,000円/組

ハロウィーンイベント報告



今年のハロウィーンの様子

今年も1週間コーチが仮装してキッズレッスンでハロウィンイベントを行いました。毎年コーチの仮装が怖くて泣いてしまう幼稚園生が何人かいます。今年は、顔が見えるあまり怖くない仮装だったので大丈夫と思いきや・・・やはり、今年も1人怖くて泣いてしまう子がいました(^^;) ごめんねと思いつつ、その愛らしい姿にホッコリしてしまいました。とはいえ、レッスンでは多くの子ども達が仮装やシャツに反応してくれてとても楽しく行うことができ、大成功だったと思います。また、来年も楽しみしていきましょう♪

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》

今年の全日本選手権は、新型コロナウイルスの影響で男女シングルスのみ、新しく新設された有明室内コートで行われました。男子は、中川直樹選手 23 歳女子は秋田史帆選手 30 歳が共に初優勝しました。中川選手は錦織圭選手と同じく IMG アカデミーで練習を積み、2014 年にプロになっています。今まではケガが多く、自分の理想とするプレーができなかったようです。秋田選手は決勝に過去 2 回進出するも優勝できずに、3 回目でやっと掴んだタイトルとなりました。二人の夢はグランドスラムに出場して活躍することだと言っていました。苦労して勝ち取ったタイトルが自信となり、これからは世界で活躍できる選手になると思います。応援したいですね。

さて、今期はボディバランスを良くするための基本となる、「フットワーク」に注目してレッスンをを行います。フットワークは、ボールを打つための準備、打つ動作、リカバリーの全ての動作に絡みます。フットワークを良くすることにより、打点が安定し、効率の良い打ち方ができると同時に、時間を上手に使えるためプレーに余裕ができて、色々なショットを使えるようになります。レッスンではフットワークの一連の動作のコツを解説しながら、自宅でも行えるようにトレーニングメニューも紹介しますので、動作を反復練習してベストショットを打てるようにしましょう。



●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



振られた状態から素早いフットワークでカウンターを打つ大坂選手

「フットワーク」での練習のポイント

- 1 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
- 2 前後左右に動いて、打点を調整するフットワークと体の使い方をマスターしましょう**
遠近のボールの打点を調整するフットワークやリカバリーを練習します
- 3 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**
フットワークで重心をコントロールして、効率良くボールにパワーと回転を伝える打ち方を練習します

フットワークについての説明
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

カーフレイズ 今期のテーマ「フットワーク」強化のための足首トレーニング



足幅をこぶし1個分程度開き、壁の前に立ちます。



お尻を突き出すようにしながらしゃがみ、その姿勢をキープしながらかかとを上げます。



かかとをあげた状態を保ちながら、背伸びをするように上に伸び上がります。

注意点 お尻が後ろに突きでたり、お腹が前に出ないように、真っ直ぐな姿勢を意識しましょう。

目標回数 10 回 1 セットとし、1 日 2～3 セットを繰り返しましょう。

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

ディアドラウェア取り扱い始めました



テニスサポートセンター仙川店の野口です。入口から右手にディスプレイしておりますので、皆様も1回は目にした事があるかと思いますが、11月からディアドラウェアの取り扱いを、緑ヶ丘テニスガーデンにて始めました！メンズ・レディス・ジュニア用のウェアから、サンバイザーなどのアクセサリ品まで、ショップに置いていないものでもカタログからの注文もできます。自分用としてだけでなく、クリスマスプレゼントなどにもいかがでしょうか。天海コーチとフロントの元木さんも着用してますのでぜひ参考にしてみてくださいね♪



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』のレッスンはいかがだったでしょうか？テニスにおけるもっとも重要なポイントでもあるバランス能力。みなさんは片足立ちで何秒くらい立っていられますか？テストの基準値は平均で 20～29 歳で 70 秒、30～39 歳で 55 秒、40～49 歳で 40 秒、50～59 歳で 30 秒、60～69 歳で 20 秒となっております。目を開けた状態でかまいませんので、みなさんもチャレンジしてみてください。平均より低かった方はレッスン中に片足で打つ練習をもっとやってみましょう！実は 20 秒以上立ってられない人は脳卒中のリスクが非常に高いという研究結果も出ております。（米国心臓学会の医学誌「ストローク」2014 年 12 月発表）今すぐ脳卒中になるわけではありませんが、注意したいですね。あとはバランス良く打つコツとしては軸足の移動、体重移動、つまり「歩く動作」ができるかどうかだと思います。緑ヶ丘テニスガーデン監修本『いちばん新しいテニス上達メソッド』の 10～12 ページに梅本コーチがデモンストレーションしていますので見ていただき、さらに練習の内容を深めていって下さい。



オーナー日記

先日、競泳の池江選手が白血病を乗り越えて、全日本学生選手権に出場しました。彼女は、2018 年、アジア大会で日本人初の 6 冠を達成、東京オリンピックでの金メダルを期待される存在でしたが、体調を崩して検査をした結果、白血病にかかっていることがわかります。入院 1 ヶ月後のツイッターを読んだのですが、治療は想像を超える厳しさでした。「思ってたより、数十倍、数百倍、数千倍しんどいです。三日間以上ご飯も食べれてない日が続いてます。でも負けたくない」と書いてありました。しかし、彼女はこの試練を前向きに捉えるようになります。10 ヶ月後に退院した際には、「私は病気になったからこそ、わかること、考えさせられること、学んだことが本当にたくさんありました」とメッセージを発信しました。406 日ぶりに、彼女はプールでの練習を再開、1 年 7 ヶ月ぶりに出場したレースで、全日本学生選手権出場のための標準記録を突破しました。その回復に世界中の人が驚き、勇気や元気をもらったというコメントも多く寄せられました。プールに入る毎日が当たり前だった彼女が、練習を再開したとき、「言葉に表せないくらい嬉しくて、気持ち良くて、幸せです」とその気持ちを表現しています。池江選手から、困難を乗り越える強さと、好きなことに挑戦できることの素晴らしさを教えてもらいました。

中山和義