



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21弾



今回のテーマ「深いボールをコントロールしていきましょう」

ゲームを優位に進めるにはボールを深くコントロールすることも必要です。ボールを深くコントロールするメリットですが、深く弾むストロークを打って相手をベースライン後方へ釘付けにすることで、自分から楽に展開させることが可能になります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス!



トップスピン系のボールで軌道を高く打つ



ボールが地面からラケット3~4本分の高さを通過するようにコントロールする



ベースラインからラケット2本分のスペースを狙う

ボールを深くコントロールするためには、ネットを通過するときに、ボールが地面からラケット3~4本分の高さを通るように狙って打ちます。トップスピン系のボールで軌道を高くすることを意識します。ボールの速度を落として、スピン量を上げることがコツで、相手に力の入りにくい高い打点で打たせることができます。ボールを落とす場所は、相手のベースラインからラケット2本分、内側のスペースを狙っていきましょう。深いボールは、相手から浅いボールが返ってくることも多くなるので、自分のミスが減らすこともできます。

フロントのつぶやき

みなさまこんにちわ!フロントの大塚です。先日、三が日(正月)は避けていてかなり遅くなりましたが初詣に「箱根神社」「九頭竜神社」へ両社参りへ行ってきました。コロナ禍の状況下という事もあり、非常に参拝者も少なかったです。箱根の自然の豊かさを感じながら静かにお詣りする事が出来、パワーを体いっぱい受けました!まだまだ不安な日々が続きますが、今年も皆様に安心してテニスを楽しんで頂けるよう笑顔で努めて参ります。

フロント 大塚浩子



入口前にてサーモグラフィ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

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。
3月29日(月)・30日(火)・31日(水)

イベント

グリーンボール選手権 2月21日(日)・3月21日(日)開催
ビギナーダブルス大会 3月20日(土)開催
ジュニアマスターズカップ 3月27日(土)開催

編集後記

今年はコロナの影響で全豪が2月のスタートとなりましたが時差があまりないので、リアルタイムで観やすいですね♪しばらくは外でお酒を飲むのが難そうですが、先日某メーカーの神泡サーバーを入手したので、お家でおいしくビールを飲みながら、プロの試合をテレビで観戦したいと思います (^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
2021年2月1日発行(2021年2月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

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(日)開催



参加したメンバー

今回は10名の緑ヶ丘所属の選手に参加していただきました。どの試合もラリー戦が多く見られ、いつも以上に長い時間の試合となり、接戦のゲームも多々ありました。その中で勝ち残る選手は、最後まで集中力を切らさず全力を出し切れていたのではないかと思います。今回優勝した村山選手には3月に行われる東京都テニス事業協会主催のグリーンボール選手権に、緑ヶ丘テニスガーデン代表として出場していただきます。他の選手もどんどん試合にチャレンジしましょうね!

優勝 村山聖莉奈さん(左)
準優勝 外立凛桜さん(右)

ジュニアマスターズカップ開催報告

1月3日(日)開催



14歳以下の部 集合写真

1月3日に新春ジュニアマスターズカップを開催いたしました。毎年行っている大会ですが、今年は初めて14歳以下の部と18歳以下の部の2つにカテゴリーを分けて実施しました。例年の試合に比べて同年代の選手との対戦で選手たちもしっかり実力を発揮することができていました。今後もジュニアマスターズカップを定期的に開催していく予定です。今回出場できなかった子も次回はぜひ参加してもらえればと思います!



18歳以下の部 集合写真

新春親子テニス教室が行われました

1月3日(日)開催



親子テニス教室に参加された皆様

1月3日(日)に親子テニス教室を実施しました。参加者の子供達は、当テニススクールに通っている生徒が多く、楽しみながらストロークを中心に練習を実施しました。ご両親もテニス経験者が多数いらっしゃり、レッスン後半では子供たちとのラリーも続き、多数の方々が、短時間でテニスのコツを掴まれた様子でした。日頃のレッスンでの成果をご両親に見せることができ、親子でテニスを楽しんでいただけたと思います。これからもご家族で、テニスを楽しんでいただければと思います。参加していただきました皆様ありがとうございました。

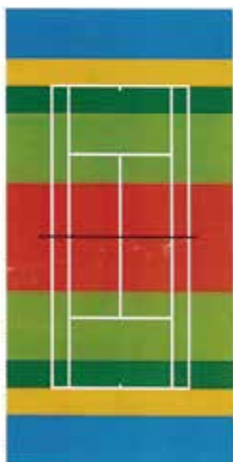
テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



●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》

新型コロナウイルス感染症の終息には、まだまだ時間がかかりそうです。レッスンでは出来るだけ三密を避けて感染防止に注意を払いながら進めていきますので、今後とも『感染しない、感染させない』ご協力を宜しく申し上げます。さて、2・3月期のテーマは「シチュエーション」になります。今期は、右下のコート図の5つのゾーン（ZONE）から効果的な『ショットの使い分け』や、相手のショットに対しての適した守り『フォーメーション』の練習を行います。各位置から相手のボールに合わせ打つイメージを作り、正確に打てるようにしましょう。試合で効果的にポイントを獲得するには、その場の状況判断をして自分の打てるベストショット（何をどのように打つか）を選択し、自分のイメージ通りに打つことが大切です。例えば、ベースライン後方 ZONE4～5 ではボールにパワーと回転を与え、緩急をつけて深いボールを我慢強く打ちます。そして相手からのボールが浅くなるのを待ち、ZONE2～3 に入りタイミング良く打てるようにします。ダブルスではセンターやアングルショットを、シングルスではストレートとクロスを使い分けるとポイントを取る確率が上がります。相手のドロップなどで ZONE1 からボールを打たされる場合にはスライスを使い、アングルやボールを深くコントロールするショットが必要となります。コート図のように、正しいコートの形状は後ろからの見た目以上に『縦長』となっているので、深いボールを打つことで相手との空間が広げ攻撃を防ぐことになり、浅いボールはチャンスボールとなるもののネットの高さが作用してミスを犯しやすくなります。今期は、このようなことを頭に入れ、各シチュエーションに合わせ5つの ZONE から打つテクニックやショットの使い方を練習しましょう。



正しいコート図と5つのZONE

「シチュエーション」での練習内容

シチュエーション
についての説明
動画はこちら→



- 1 ZONE4～5 での相手のトップスピン、スライスに対する対策
パワーと回転を与え我慢強くラリーをつなげる方法
- 2 ZONE2～3 での高い打点のコースの打ち分け
低い打点でのスライスやトップスピンの打ち方や使い方
- 3 ZONE1 でのアングルやストレートに配球するテクニックの習得

テニスのためのフィットネストレーニング

シングルレッグジャンプ

今期のテーマ「シチュエーション」での、チャンスボールを確実に打つための軸を作る為のトレーニング



1 体を捻りながら前足に体重を乗せお尻を落とします。



2 床を強く押し前方に飛びます。



3 体を捻り戻しながら反対の足で着地します。

用意する物 10cm くらいの高さがあるもの（ミニハードルなど）を用意してください。

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♪



テニサポ仙川
野口おすすめ

期待の最新ラケット
「Graphene 360+ RADICAL」

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月発売のラケットをご紹介します。HEAD から発売された「Graphene 360+ RADICAL」です。もともと男性からの支持の高かったいいデザインだったのですが、今回鮮やかなオレンジのぱっと人目を惹くラケットになりました。前作までの MP では平均重量 295g だったが、今作では 300g に変わっています。幅広い方に使って頂けるタイプのラケットです。ちなみに武田コーチと天海コーチも使用しております♪テニサポにて MP・S の試打ラケットがありますので、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。



HEAD
Graphene 360+
RADICAL

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”』山本靖昌コーチ編

コーチの山本です。今期は「フットワーク」がテーマでした。“手ニス”ではなく“足ニス”と言われるくらい、テニスをする上でフットワークは大切です。打ち方も大切ですが、そもそも上手く打球ポジションに入れないと上手に打てません。レッスンで“全てのボールを踏み込んで打とうとして、上手く打てていない”という方を良く見ます。余裕のあるボールに対しては、打球方向に対して体重移動をした方がボールを飛ばしやすいので、踏み込んで打った方が良いですね。しかし、踏み込まない方が良い場面もあります。例えば、横に動かされた時などは、無理に踏み込もうとすると足がクロスしてしまい、力の入りづらい打点で打球してしまいます。横に動かされた時や深いボールに対して、踏み込みづらい時はオープンスタンスを使って、打点を体の前にすることが必要です。テニスは毎回同じボールが来るわけではないので、相手のボールに合わせて適したスタンス、フットワークでラリーができると良いですね。



オーナー日記

テニス雑誌スマッシュで『トッププレイヤーの言葉』を連載しています。ビヨン・ボルグについて書いたのですが、彼の言葉にはテニスの上達に役立つだけでなく、生き方のヒントも数多くありました。ボルグは9歳のときにテニスを始めたのですが、最初の6週間、ガレージを使って壁打ちの練習を繰り返します。そして、独自のトップスピンの打法をマスターしました。その後、そのような打ち方では勝てないと言われた時期もありましたが、この打ち方を信じ続けます。指摘された欠点を補うために自分の位置を素早く移動させて、いつでも同じボールが打てるように、徹底的にフットワークを強化していきました。同時に、感情を抑えることで、独自のショットを活かしたプレイスタイルにも磨きをかけていきます。そして、ウィンブルドン5連覇、全仏4連覇などの輝かしい実績を残した彼は、『テニスは自己流でなきゃ、だめだと僕は信じている。けれど、自己流に自信を持つためには、人の数倍の努力が必要だ』と話していました。さらに、ボルグはテニスから得た経験として、『自分だけのテニス、自分だけのライフスタイルを創り上げた者は、誰だってチャンピオンなのだ』と自分自身の人生を生きて欲しいとアドバイスをくれています。

中山和義