



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22弾



今回のテーマ「大きく振られたら”歩く動作”のフットワークで戻る」

今回は、大きく振られた時のフットワークについてです。サイドへ厳しい角度のボールを相手から打たれ、走り込んで打ち返す場面は試合中に何度も起きることです。不利な局面では”歩く動作”のフットワークとボディワークを利用してリカバリーしていきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



右足を踏み込んで、ボールをとらえる

左足でブレーキをかけ、センターに戻る

走り込んでインパクトするとき、最後の右足を踏み込んでボールを捉えることを意識していきましょう。”体の切り返し”によって、相手に負けず、力強いボールを打ち返す事が出来ます。フォロースルーでは、写真③の動きから左足を踏ん張ってブレーキをかけることがポイントです。写真④のような体勢をつくることで、センターに戻るための次の1歩を素早く踏み出すことができます。みなさんもぜひ、チャレンジしてくださいね。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントスタッフの元木です。少しずつ暖かくなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。全豪オープンでは、大阪なおみ選手が優勝と明るいニュースもありましたね。テレビや新聞でテニスの話題を見る機会も増えたような気がします。フロントでは、ロビーで試合を観戦しているお客様と一緒に話をしたり、レッスン終わりに試合の結果をお客様から聞かれたりと、テニスという共通の話題で話が出来るのが、大切なことなのだと改めて感じるがありました。私も最近、レッスンに参加させていただいているので、皆さまとテニスと一緒に出来ることを楽しみにしています。

フロント 元木陽菜



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

4・5月期は、「基本動作」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。
4月30日(金)

5月29日(土)・30日(日)・31日(月)

イベント

グリーンフェスタ 4月29日(木)開催

グリーンボール選手権 4月18日(日)・5月16日(日)開催

ビギナーダブルス大会 4月17日(土)・5月15日(土)開催

編集後記

今年の全豪は大坂選手が優勝し、日本のテニス界に明るいニュースが飛び込んできましたね。いよいよオリンピックも近づいて来ましたが、錦織選手も復帰し、女子はシングルスもダブルスでもメダルが狙えそうで、今から楽しみです。今年も桜の開花が早かったのですが、4・5番コートの桜を見にいらしてくださいね(＾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

2021年4月1日発行(2021年4月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

4月29日(木)開催

あなたもプロに挑戦してアドバイスをもらいませんか？

グリーンフェスタ2021

参加者
募集中
GREEN FESTA



過去のグリーンフェスタの様子

去年は新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となってしまいましたが、今年は少人数でのレッスンを中心に開催いたします！毎年好評いただいている本村・新井プロのレッスンや親子レッスンに加え、ビギナーダブルス選手権や大人から子ども向けのゲームやレッスンなど、楽しいイベント盛りだくさんです♪フロントにてお申し込みを受付しておりますので、皆様のご参加お待ちしております！

試合をたくさんしてライバルに差をつけよう！

グリーンボール選手権

参加者
募集中



グリーンボール選手権に参加した選手

日頃の練習の成果を発揮しませんか？試合に出ることで、今の自分に出来ることや足りないことが明確になり、次からの練習も頑張れます。試合に出たことがある子も、試合経験のない子も、みんなの挑戦を待っています！

日時	毎月第3日曜日 12:00~15:30
場所	緑ヶ丘テニスガーデン アウト1・2番コート
対象	10歳以下(※セルフジャッジができること)
募集期間	試合開催月の1~7日
定員	8名(※申込多数の場合は抽選となります)
料金	2,000円/名(税込)

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

4月・5月期 レッスンテーマ 《基本動作》

大坂なおみ選手が2月に行われた全豪オープンに優勝しました。早くも4大大会3回制覇と素晴らしい活躍を見せています。勝因は持っている素質もありますが、それに加えてチームによるトレーニングの質が素晴らしく、全体的なバランスが取れてきたのが結果に繋がっています。前期は、「シチュエーション」がテーマでした。試合で効果的にポイントを獲るには、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）を選択して、自分の意志通り打つことが大切です。今後も5つのゾーンを意識して、ショットや守り方の練習をしましょう。

さて、今期は正確にショットを打つための「基本動作」がテーマになります。この基本動作は、普段皆さんが体を動かす『歩く・走る』動作にヒントがあります。『新しいテニス上達メソッド』の本の中で紹介していますが、歩く動作は手足が交互にバランス良く動き、体の切り返し動作が行われています。ラケットスイングの動きを歩く動作で行うことにより、無理のないスイングができるようになります。レッスンでは、この基本動作に合わせ、効率良くポイントを取れる方法にもトライしていただきます。効率良くよくポイントを取るには、相手から時間を奪ってプレーすることが大切となりますが、そのために相手の打ったボールの軌道を見て90度に動くことを習慣化します。今期は基本動作を習得し、コートの中に打点をセットして、効果的な場所にボールコントロールでき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



正しい基本動作により無理のないスイングが行われている大坂選手

「基本動作」での練習のポイント

① ボールを打つフットワーク → 体の切り返し動作の習得
ボール軌道を意識して、コートの中に入って打つ習慣を作ります。

② スライスショットとトップスピン → 腕の使い方の習得
歩く動作でラケットが振れることを理解して、回内・回外の動作で推進力のあるショットを打てるようにします。

③ フォーメーション → 自分の位置からショットの使い方を練習します
相手の守りに対してプレッシャーをかけるためのショットを選択してプレーします。

基本動作についての説明
動画はこちら→

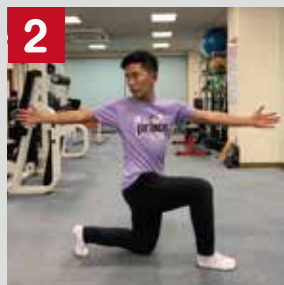


テニスのためのフィットネストレーニング

ハーフニーリングツイスト ウォーキング打法の肝である捻り運動を作るエクササイズ



1 前後の膝の角度を90度に片肩膝立ちになり、腕を前に伸ばします。



2 上半身を捻り、腕を前後に広げます。



3 捻りを保ちながらゆっくりと呼吸を繰り返しましょう。

目標回数 5～10回を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 「HEAD GRAVITY 2021」



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3月発売のラケットをご紹介します。
HEAD から発売された「GRAVITY 2021」です。
バティ選手やズベレフ選手も使っているラケット、
表と裏が別々のカラーデザインになっているのが
特徴です。速いスイングの方はコントロール性を高め、
ゆっくり振る方には飛びをもたらしてくれる
万人受けのラケットとなっています。
試打ラケットもあるのでぜひ、お試しください。
ご来店お待ちしております。



HEAD
GRAVITY 2021

レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 野中守コーチ編

コーチの得意技の1つといえば、生徒さんの名前を覚えることです。あるテニス教室で、18名の方々に初めてお会いしました。まず、やらなければならないのが名前を一気に覚えることです。そこで、最初に名簿上で大体の名前を把握し、レッスンの冒頭の挨拶の時に名前を呼ぶゲームを行います。「〇〇さんの隣の△△です。」次の人が「〇〇さんの隣の△△さんの隣の□□です。」というゲームの間に覚え、最後に18名の名前をコーチが言い切るといった形を取り、レッスンに入っていきます。そして、最初の球出しの時に、出す度に「〇〇さん、行きます。」と言いながらほぼ覚え切ります。…ただ、問題があり、次のクラスの時には大半の名前が曖昧になってしまいます。つまり、忘れないと覚えられないのです…困ったものです。それと1度名前を覚え間違ってしまうと覚え直しても無意識に間違えた名前で呼んでしまうようです。間違えた方、すみません m(_)_m



オーナー日記

今年の全豪オープン、大坂選手の活躍で盛り上がりましたが、その出場者の中に、彼女以上に印象の残るプレイヤーがいました。予選で元世界28位の選手を破って、本戦に初めて出場したイギリスのジョーン選手です。彼女は生まれつき障害があり、両手の指はそれぞれ4本、足の指は左が4本、右は3本しかありません。そのために、8歳の頃、医者から『テニスは無理だ』と言われました。普通ならば、そこで諦めるのですが、彼女は『では、私はそれが間違っていることを証明するわ』と決意を新たに練習に打ち込みました。他の人よりも走るときにバランスを崩しやすいことやグリップの小さい軽いラケットを使わなければいけないというようなハンディを乗り越え、ついにグランドスラム本戦の出場を果たしました。試合前のインタビューで彼女は、『ものの見方は変えられることを証明したい。私のことを聞いた人たちにポジティブな影響を与えたい。元気をもらって欲しい』と話していました。残念ながら、1回戦で負けてしまいましたが、ネットに出てドライブボレーでポイントを奪うような展開もあり、彼女の積極的に障害を感じさせないパワフルなテニスを見ることができました。元気はもちろん、挑戦する勇気も与えてもらいました。

中山和義