



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23弾



今回のテーマ「深いボールに対するディフェンス」

今回は、深いボールに対してのディフェンスについてです。深いボールに対してベースライン後方まで下がりながら返球すると、打点が遅れてラケットワークがうまくいかないことがあります。体のけぞりやすく、難しいショットではありますが、“歩く動作”を利用したボディワークとフットワークで対処が簡単になります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



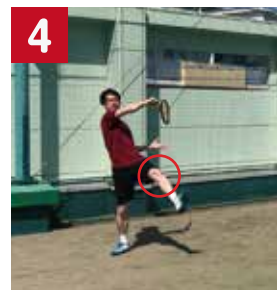
後ろへ下がる



右股関節にタメを作る



右足を軸足にして打ち返す



ラケットを振り出すとき、左足を高く上げるとバランスがとれる

後ろに下がったとき、後ろ足を軸にして、右股関節にタメをつくります。インパクトではラケットを前へ振り出すと同時に、左ひざを高く上げます。この動作によって、“歩く動作”の運動理論により、バランスを崩さないで打ち終えることができます。バランスを保つことができれば、次のボールにすばやく対応することも可能です。ポイントは体の軸をまっすぐに維持するイメージを持つことです。ディフェンスのショットなので打った後のことを意識しながらプレーしていきましょう。

フロントのつぶやき

初めまして、昨年8月からアルバイトスタッフとなりました三宅です。フロントスタッフとなり9ヶ月が経ちます。未だに慣れないことも多くお待たせしてしまう事やお客様から教わる事も多くご迷惑をお掛けいたしますが、お客様とコミュニケーションを行うことが日々の楽しみになっています。フロント業務でどのようにしたらより良く皆様がテニスライフを過ごせるか、日々、学びながら今後もサポートさせていただければと思います。梅雨の季節になり、体調も崩しやすい時期になりますがテニスで体力をつけ健康な日々を過ごせるよう今後もお手伝いさせていただきます。

フロント 三宅れいみ



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

6・7月期は、「ウォーキング打法」がテーマとなります。

7つのテーマ

自分の弱点が見つかる!あなたにピッタリのテーマが見つかります。

6月29日(火)・30日(水)

7月29日(木)・30日(金)・31日(土)

イベント

ビギナーダブルス大会 6月19日(土)・7月17日(土)開催

グリーンボール選手権 6月20日(日)・6月21日(日)開催

編集後記

3回目の緊急事態宣言により、インドアレッスンが休講となってしまう、皆様にはご迷惑をおかけいたしました。ここからフレンチOPやウィンブルドン、東京オリンピックへと大きな試合が目白押しです!イメージトレーニングするのに良い機会となりますので、ぜひ皆さんも好きな選手を見つけて、一緒に応援しましょうね(人へ)/ 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6月1日発行(2021年6月号)



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



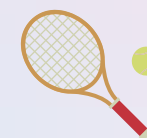
School & Club Newsletter

グリーンフェスタ イベント報告



今年のグリーンフェスタの様子

4月29日(木)にグリーンフェスタ2021を開催しました。残念ながら昨年の全イベント中止に続き、インドアコートのイベントは中止となり、アウトコートでのみの開催となりました。当日も天気が悪く、小雨が降る中でのイベントがスタートしました。一般基礎レッスンやキッズゲームレッスン、10・12歳以下の試合は大変盛り上がり、天候は良くなかったのですが、皆さん楽しんでいただけたように感じました。参加された方々は、ありがとうございました。午後は雨が強まり、ビギナーダブルスや部活動レッスン、コーチに挑戦は中止とさせていただきました。来年こそはコロナが収束して、青空の下で多くの方に参加していただければと思います。



新スタッフ紹介



森下 怜コーチ

皆さん、こんにちは! 4月から新入社員として入社しました、森下 怜(もりした れい)です! 早く皆さんに自分のことを知ってもらいたいのので自己紹介をします。僕は福岡県の宗像(むなかた)市出身で周りが田んぼだらけのところでも育ちました。小学校のころはバドミントン、中学・高校のころは軟式テニス、大学で硬式テニスと、様々なラケット競技を経験しました。趣味はランニングと楽器演奏(特にドラム)です。青色が好きで、いつも何かしら青色のものを身に着けていると思います。社会人としての第1歩を自分の好きなテニスで迎えられることを大変うれしく思います。1日でも早く仕事に慣れ、皆さんと楽しくテニスが上達できるよう頑張りますので、どうぞ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！～

6月・7月期 レッスンテーマ 《ウォーキング打法》

新型コロナウイルス感染拡大により3度目の緊急事態宣言が発令され、止む無くインドアレッスンを休校とさせて頂きました。お休みの間にホームページをリニューアルしました。これから更にテニスを快適にプレーして頂くようレッスンを進めてまいります。今後ともより一層テニスライフを楽しんでいただけると幸いです。

さて、6～7月期は、『歩く動作』を取り入れて皆さんのプレーを安定させることを目的に、レッスンを行います。歩く動作のメリットは、体のバランスが崩れないことと、ボールを打つ打点が安定し効率よくボールを打てるようにフォームが進化、向上することにあります。プロの試合を見ていますと、ラリーが平均6球以上続いている試合がほとんどです。連続でボールを打ち続けるためには、普段から動かしている動作で『手足を繋げてプレーする』ことが重要になってきます。歩く動作は、(右手・左足)(左手・右足)が交互に動き前に進みますが、この一連の動きを『体の切り返し動作』と呼んでいます。この動作の中に体の捻り戻しが入り、バランスを崩さないでインパクトを安定させて打つコツがあります。たとえば、フォアハンドボレー(右利き)では右足を斜め前に動かして、右肩を横に向けテイクバックします。その後左足を踏み込みながら、右手とラケットを前にスイングしてボールをヒットしますね。前回もお伝えしていますがフットワークを意識することにより、ラケットワークは相乗効果で楽に振れるようになります。今回は歩く動作(体の切り返し動作)に注目して、さらにテニスを楽しくプレーできるように練習しましょう。MTG 監修「いちばん新しいテニス上達メソッド」を読み、参考にいただけると嬉しいです。

ウォーキング打法
についての説明
動画はこちら→



「歩く動作(ウォーキング打法)」での練習のポイント

1 手足の動きを理解しましょう

下半身と上半身の動きを歩く動作でつなげます。(腰を回しすぎないようにしましょう)

2 打点の位置を把握しましょう

打点は重心点の位置からの距離で設定します。適度な距離で調整しましょう。

3 打点にラケット面をどのように入れていくかイメージしましょう

高い打点、低い打点やショットの球種の打ち分け(トップスピン、スライスなど)で、打点に対してのラケットの面の入れ方が変わります。



●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

テニスのためのフィットネストレーニング

シンボックスストレッチ

ウォーキング打法の肝である股関節の切り返し



1 両膝、股関節を90度にして床に座ります。



2 足の幅は変えずに膝を持ち上げます。



3 反対に向きます。

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♪

テニスポ仙川 野口おすすめ

ジュニアラケットの選び方



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の野口です。
テニスを始めて、上達したいと思うジュニアは多いと思います。そこで、重要なのはジュニアの身体に合わせたラケットを使って頂くことです。しかし、何を基準にラケットを選んだら良いのか分からない方も多いと思います。そこで、まずは身長で選びます。ラケットを持って引きずらない長さが目安となります。次に、使用するボールで選ぶ方法です。グリーンボール以上を使って練習しているお子様はボールの重さにパワー負けしてしまうかもしれないので身長に関係なく25インチ以上をお使いください。さらに詳しく知りたいという方は、ぜひテニスサポートセンターにお越しください！



キッズラケットの一覧

前期(基本動作)レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 武田譲コーチ編

前期のテーマは「基本動作」です。コロナの影響で日常生活でもあまり体を動かしていない方が多いのではないのでしょうか。テニスに限らずスポーツでは、基本となる動作がとても重要になると思います。日常ではどこの筋肉を使って行動をしていると考えていない方が多いはずですが、テニス(スポーツ)する上で日常の動きにあてはめながら、この筋肉を使うのだなと考えていくと技術アップになっていくのではないのでしょうか。しかし、レッスン中に「歩く動作を使って下さい」という言葉を伝えると、考えすぎて右手と右足が同時に前に出てしまう方がいます。頭で考えて体を使うというのは難しいですね。自分の筋力にあった体の動きを理解して、無理のない動きにしていきましょう。無意識に出来る動作になるようにするとケガ防止にもなると思います。テーマはテニスの基本動作ですが、自分の体を分析する良い機会にもしてもらいたいです。



オーナー日記

先日、全日本選手権、4度の優勝やデビスカップでも日本代表として活躍した本村剛一プロに、グリーンフェスタに来ていただきました。コーチ達とのミーティングを行ったのですが、「これまでで一番、印象に残っている試合は？」と質問された本村プロは、「全日本やデ杯もあるけれども、一番はインターハイの決勝です」と答えます。そして、この試合が特別だった理由を詳しく説明してくれました。この決勝、本村プロは6回のマッチポイントを奪われながら、ファイナルセットをタイブレークで取り、逆転で優勝します。対戦相手の金子選手は、卒業後、プロになることが決まっていたのですが、本村プロは進学する予定でした。しかし、この勝利で自信がついたので、大学を断ってプロに進む決心をしたそうです。「あのマッチポイントで、負けていたら、僕の人生が大きく変わっていたと思います。最後まで、あきらめないで本当に良かった」としみじみと話していました。この話を聞いて、人生を振り返ってみると、あのときに頑張っていたから現状があるという出来事が私にもありました。そして、コロナで大変な今も頑張りがどころだと思っています。

中山和義