



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24弾



今回のテーマ「スピンサーブ」

今回は、スピンサーブです。スピンサーブは高く跳ねる特殊な軌道を描くサーブとなります。軌道を高くしてネットの高いところを通すイメージで打ちます。軌道を高く利点はネットミスが減らせることと、バウンドを高く跳ねさせることです。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



時計盤の2時くらいを目安にして、やや右横方向へスイングでヒットする

体の開きを抑えながらスイング

時計盤の2時くらいを目安にしてインパクトをします。体の開きをおさえながら、“回内動作”で横方向へスイングしていきます。バウンドを高く跳ねさせるためにはボールを高い軌道で打つ必要がありますので、トスアップからインパクトまでに下から上に身体を使うイメージで打っていきましょう。体の開きを抑えることで下から上のスイングがしやすいと思います。1つの例ですが、ボール速度を落とし回転量を上げることで高く弾ませて相手にリターンを打ちにくくさせてバランスを崩させる攻撃パターンもあります。皆さんもぜひお試しください。

フロントのつぶやき

初めまして！アルバイトスタッフとして今年の3月からお世話になっております石井です。梅雨が明けていよいよ夏本番です。今年も厳しい暑さが予想されますが、熱中症には十分にお気を付けください。まだまだ、不慣れなことも多くお時間をいただきご迷惑をお掛けしてしまいますが、皆様のテニスライフがより良いものとなりテニスを楽しんでいただけますよう私も努めて参りますので、何卒よろしくお願いいたします。

フロント 石井 宥希



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

8・9月期は、「回内・回外動作」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。
8月29日(日)・30日(月)・31日(火)
9月29日(水)・30日(木)

イベント

夏休み親子テニス教室 8月12日(木)開催
グリーンボール選手権 8月15日(日)・9月19日(日)開催

編集後記

東京オリンピックが開幕し、各競技で熱戦が繰り広げられていますね！今回は残念ながら生で観戦することができませんでしたが、皆さんはどのスポーツを観戦していますか？今年の夏も暑い日が続いていますが、皆さんがおすすめの過ごし方などがあれば、教えてくださいね(＾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8月1日発行(2021年8月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

セタイベント報告



今年の短冊の様子

去年は、新型コロナウイルスの影響で七夕祭が中止となってしまいました。今年は皆さまから373枚の短冊を頂きましたが、コロナ禍の祈りを短冊に託す気持ちは皆さん一緒のようです。このような時期だからこそ願いを込めた短冊を、今年は奉納していただけることとなりました。皆様からいただいた大切な願い事は8月8日(日)に福岡県小郡市にある七夕神社の神殿で奉納祈願し、お焚き上げいたします。きっと皆様の願いが叶いますように！！

第45回全日本都市対抗テニス大会 優勝！

第45回全日本都市対抗テニス大会が栃木県総合運動公園テニスコートで7月16日～18日の日程で行われました。国体の前年度にリハースル大会として行われるこの大会は、29チームの都県の参加で猛暑の中での開催となりました。東京都豊島区の監督として2019年度に引き続き、中村コーチが参加しました。東京は第2シードで決勝進出、決勝は開催都市の宇都宮市が相手でした。プロを集めた強豪チームとの闘いでしたが、東京都のベテランはとても強く、3勝3敗で佐藤南帆さんのシングルスに勝負がかかるという展開になりました。相手は数年前の全日本チャンピオン今西美晴プロへの挑戦でしたが、何と8-5の大金星！見事、東京都の優勝が決まりました。



東京都代表メンバー

夏休み親子テニス教室



夏休みに親子でテニスを楽しみませんか？
テニスが初めての方でも大歓迎です♪
この機会にぜひ親子でテニスをしましょう！



前回参加してくれたみなさん

場 所	インドア A・B 番コート
料 金	無料
募集人数	20組
日 時	8月12日(木) 15:00～16:00



テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

8月・9月期 レッスンテーマ <<回内・回外動作>>

新型コロナウイルスの影響はまだ続いています。今後もコロナに『感染しない、感染させない』ようにマスク着用や3密に心掛けてレッスンを行ってまいりますのでよろしくお願い致します。さて、前期はウォーキング打法がテーマでした。歩く動きの（体の切り返し動作）を活かしてプレーすることで、打点が安定し効率よくボールを打てるようになりますので、今後もイメージに残しプレーして下さいね。

今期は、『回内・回外動作』がテーマです。世界のテニスを見てみますとジョコビッチ、ナダル、フェデラーの3強に、メドベージェフやチチパスなど若手の選手が実力を付け、接戦の試合が多くなり観戦するのが楽しくなってきました。若手の選手が力を付けている要因がラケットワークの進化だと思っています。どの選手もインパクトでパワーと回転をしっかり伝え、コントロール良くボールをヒットしています。このようなテニスの進化の要となっているのが『腕の回内、回外』です。腕の回内動作は、ドアノブを内側に回す動きですが、手の平の中心が支点になり廻ることにより、肩関節、肘、手首の腕全体が協調しながら軸回転します。肘が『く』の字に曲がって軸回転すると、手首の位置が肘を基点にして後方から前方に移動します。この動きでラケットを操作するとコンパクトにラケットが加速します。インパクトに入る動きがラケット面を前に取れるので、効率よくパワーをボールに伝えることができます。今期は体の中心軸で腕を動かし『回内・回外の動作』をレッスンで説明し試合で使えるようにします。（動画で確認していただくと嬉しいです）

- 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

回内・回外動作
についての説明
動画はこちら→



「回内・回外の動き」とは

腕を下げて掌の平を前に向けた状態から内側に動かすことを『回内操作』逆に体の内側から外側に動かすことを『回外操作』と呼びます。この動きはショットを打つ際に随時バランスよく行われています。例えば、フォアハンドストロークでトップスピンを打つ際には、構えとテイクバックは回内操作で行われます。フォワードスイングの直前に回外操作を行い、インパクトフォロースルーに向けて回内操作でボールを打つことになります。ショット別に回外、回内操作を工夫すると素晴らしいボールを打てるようになります。



回内・回外の動き

テニスのためのフィットネストレーニング

回内回外のための肩甲骨運動 スムーズなラケットワークを実現させるための上半身運動



1 背中を丸めながら手の甲を内側に向け、腕を前に伸ばします。



2 背中を起こしながら膝を引きます。（腕を外側に回しながら行いましょう）



× 首がすぼまっている

目標回数 10 往復を 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

人気のデカラケシリーズから NEW モデル登場!!



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の野口です。
今回ご紹介させていただくのは、2002年から販売が開始され、
個性的なフレームが特徴のロングセラーラケット。
DUNLOP LX1000 と LX800 が先月末から発売開始されました！
約20年ラケットのフレームを変えず、
長年使用しているファンからは「魔法のラケット」と呼ばれている
シリーズが、高級感のある銀白カラーで登場！！
当店ではこちらの試打ラケットをご用意しています。
興味がある方は是非、ご来店お待ちしております！



DUNLOP LX1000 と LX800

前期（ウォーキング打法）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

前期のテーマ、ウォーキング打法を取り入れてレッスンを進めていました。その中で、まず皆さんに、自分の歩いている姿を想像してみてくださいと言っていました。ほとんどの方はなかなか想像することができず、そういう方にはその場で実際に歩いてもらいました。そうすると、上手く手足が動かず、考えれば考えるほど右手右足が一緒に動いたり、さらに、もう何をやっているのかわからなくなる人もいました。このような状況をみていると、当たり前なのかもしれませんが、いかに普段自分の動きを気にしている人が少ないのだなと、知ることができました。やはり正しくテニスのスイングする為には、まずは自分で自分の動きを知ることが大切だと考えようになりました。また、ケガの予防にもなるのかなと思いました。そのためにも、普段からちょっとしたトレーニングを行なっていくことをお勧めします。是非3階のフィットネスルームに行ってトレーニングしてみてください。初めてでもトレーナーがいますので、大丈夫です。もしかしたら動きの他、ケガをしにくい体も手に入るかもしれませんよ。



オーナー日記

テニス雑誌のスマッシュでマッケンローについてのコラムを連載しています。マッケンローはシングルスとダブルスの両方で世界ランキング1位になった天才的なボレーやサーブを打つ選手でしたが、審判への暴言も多く、悪童と呼ばれていました。彼は審判に対する態度が悪かった理由を『テニスをするとは、勝つためにプレーするということだ。そういう立場の人間が、アウトはアウト、インはインと主張するのは、当然のことだ』と話していました。ボルグが5連覇を達成したウィンブルドンの決勝、それまでの試合でクレームが多かったマッケンローはブーイングの野次を浴びながら入場しました。しかし、7度のマッチポイントを凌いだプレーの内容の素晴らしさに多くの観客が魅了され、退場時には大きな拍手と声援を送っていました。そして、その翌年、決勝でボルグを破り、ウィンブルドンのタイトルを手に入れました。天才的なテクニックがあったから、トッププレイヤーになれたと指摘されることが多いマッケンローですが、『上手いから世界一になれたのだとは思っていない。強くなりたい。勝ちたいの一念で世界一になった』と反論していました。ウィンブルドンのボルグ対マッケンローの試合を久しぶりに見たのですが、今見ても、彼の勝利への強い気持ちが伝わってきます。

中山和義