



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26弾



今回のテーマ「スライスサーブ」

今回は、スライスサーブです。サーブのグリップはコンチネンタルグリップで握りましょう。サーブを打つ時のグリップに最適です。厚いグリップでサーブを打ってしまうと、回転がかけにくい打ち方になってしまいますので、コンチネンタルグリップで握り、ナチュラルに回転がかけられるようなフォームを身につけましょう。サーブにも色々な球種がありますが、スライスサーブをしっかり打てるように練習しましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



コンチネンタルグリップで握る



空手チョップのようにラケットフェースを縦に入れて、ボールの1～2時ぐらいをヒットする



右足のけり上げを意識

コンチネンタルで握り”回内動作”を意識していきます。スイングワークでは手首を完全にかえす前にインパクトすることが大切です。その結果として、フレームが先行して1～2時方向をチョップするような形になります。フォロースルーではラケットを体に巻きつけず、しっかりと体の右側に振り出します。フィニッシュでは右足の蹴り上げを意識しましょう。

フロントのつぶやき

冬本番!ウィンタースポーツの季節がやってきましたね!実は私、3歳からスキーを続けています。そんな私の唯一の得意スポーツだったのですが、テニスと同じで、スキーにも滑り方の新しい古いがあり、私には古いスタイルが染みついてしまっているの、そろそろ習わなくてはいけないなあ...と感じています。長年続けていても、常にアップデートしていかないとだめですね(泣)でも一番の楽しみは、スキー場でラーメンやカレーを食べることなんですけどね(高いけど)

フロント 松井 沙織



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(水)12月30日(木)12月31日(金)
1月1日(土)1月2日(日)1月3日(月)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(月)は親子テニス教室、オレンジボール選手権、Jrマスタースカップを開催いたします。

編集後記

先日140年ぶりという「ほぼ皆既月食」を見ることが出来たのですが、少しずつ月が赤くなっていき、下の一部分だけが光って見えて幻想的でした。12月に入りイルミネーションも綺麗なのですが、皆さんのオススメなスポットなどがあれば、ぜひ教えてください(∩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12月1日発行(2021年10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(月)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♪詳細は館内ポップまたはHPをご覧ください。

ジュニアマスタースカップ



前回の参加メンバー

親子テニス教室



前回の親子レッスン

オレンジボール選手権



前回のイベント参加メンバー

雑賀杯 東京都チーム大会 2021 結果報告



10月31日(日)に東京都チーム大会2021が行われました。善福寺公園テニスクラブとの対戦で、アウェーでの試合となりました。試合は、男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルスの3試合で2勝以上したチームの勝ちとなります。残念ながら結果は、0-3で負けてしまいました。どの試合も1stセットは、やり慣れていないクレコートに苦戦しながらも、2ndセットはコートにも慣れ、作戦を工夫して好プレーも増えたのですが、惜しくもやられてしまいました。序盤から2ndセット以降のようなプレーが出来ていれば結果は違ったのではと反省もありましたが、皆さん楽しんで試合ができたようなので、良かったです。また、来年も優勝目指して頑張りましょう!



参加していただいたメンバー

ハロウィンイベント報告

毎年恒例のハロウィンでは館内のフォトスポットでたくさんの写真を撮っていただきました!コーチもかぼちゃのTシャツを着たり仮装してキッズクラスの人々とテニスを楽しみました!レッスン後には仮装した杉末コーチと写真を撮り、プレゼントのお菓子を嬉しそうに持っている子も。みんなの思い出に残るハロウィンになればいいな...♪



今年のハロウィンの様子

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

12月・1期 レッスンテーマ 《フットワーク》

皆さん、前期はボディバランスがテーマでしたが、テニスの調子はもちろんのこと、日常の行動も楽に行えるようになると思います。今年の全米オープン女子決勝は10代の対戦となりました。18歳のエマ・ラドゥカヌが、19歳のレイラ・フェルナンデスを6-4、6-3で破り優勝しました。二人の共通点は趣味を通じて体幹力を強くしたということにあると思います。緑ヶ丘テニスガーデンでは、ボディバランスを良くする体幹トレーニングをフィットネススタッフが紹介しています。ぜひ、ご相談を頂き自宅で、週2～3回10分を目安に行って頂けると嬉しいです。さて、今期はフットワークがテーマとなります。レッスンでは打つための4つのフットワークを紹介してバランスの取れた打ち方を目指します。フットワークはフォアハンドとバックハンドの近い打点、遠い打点の4つの調整方法を基本にしています。この4つのフットワークを覚えると、あとは全てその応用となります。基本を押さえながらテニスに一番必要な「準備を早くするフットワーク」、そして「リカバリーのフットワーク」まで踏み込んで練習しましょう。以前にも紹介しましたが、フットワークとショットが咬み合わない方は、日頃、何気なく使っている体の動きに注目して下さい。正確なサーブのフォームは、右足の後方の筋肉（拮抗筋）を使い体のバランスを取りながら打ちます。この動きを身に付けるだけで苦手なサーブが得意へと進化します。このように自分の習慣に気づき、それを改善していくことで、ショットは見違えるほど良くなります。今期は試合を楽しめるように4つのフットワークを身につけましょうね。

●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



「フットワーク」での練習のポイント

フットワークについての説明
動画はこちら→



- 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
右利きのフォアハンドは、スプリットステップから右足スタートが基本となります
- 2 近い打点、遠い打点での4つのフットワークを使い分けて、打点を調整する方法を覚えましょう
遠近のボールの打点を調整する4つのフットワークやリカバリーを練習します
- 3 5ゾーンから効率の良いショットを選択して打ち、次のポジションへのフットワークを習慣化します
フットワークを効率よく使い、各ポジションから打つ球種を選択してポイントを取れるようにします

テニスのためのフィットネストレーニング

片足スクワット（ボールタッチ） スムーズなフットワークを実現させるための下半身運動



1
足を中心に前と左右に一つずつ
合計3個のボールを置きます。



2
片足を浮かせた状態で一つずつ
タッチします。



3
一つタッチするごとに体を元の
位置に戻します。

目標回数 3回タッチを1セットとし、3～5セット行ってみてください。

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 清水おすすめ

王道スピンラケットから ラファモデル登場!!



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です。
今回ご紹介させていただくのは、最高峰スピンラケットとして知られる、ピュアアエロのRAFAバージョン!! クレーキングであるラファエル・ナダルのネームと、ポップなカラーをあしらった素敵なデザインになっております。当店ではラファに憧れる子供たちにオススメな軽いモデルを取り揃えております。クリスマスなどの特別な贈り物や、新年からの新たな相棒として手に取っていただければ幸いです。皆さまのご愛顧のおかげで、テニサポは今年で20周年を迎えることができました。私たちはこれからも、皆さまへの感謝を胸により良いサービスをご提供致します。



PURE AERO RAFA TEAM

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”』 天海翔コーチ編

コーチの天海です。今期は『ボディーバランス』がテーマでした。身体のバランスを保てない方に多かった現象として頭が前に傾いてしまい、上体が前傾してしまっている方が多くいました。頭はボーリングの球と同じくらいの重さがあるため、頭の位置が多少傾いただけでバランスが大きく損なわれてしまいます。特にテニスはボールが毎回飛んで来るポイントが違うので、バランスを保ちながら打つためにフットワークを使う必要もあります。前後左右に動かされた状況下の中で、身体のバランスを保つことはなかなか難しいですがまず意識していただきたいのが、頭の位置を両足の中間に持っていき上体を起こしながらボールが飛んできているポイントへ移動するということです。特に厳しいボールや届くか届かないかギリギリのボールが飛んできた時には身体のバランスが崩れない足の使い方やボディーワークができると良いですね。



オーナー日記

大相撲の横綱、白鵬が今年で引退することになりました。1187勝の勝ち星、45回の優勝は歴代1位の記録でした。圧倒的な実績をあげながら、「横綱らしい相撲を取って欲しい」と横綱審議委員会から、度々、注意を受けていましたが、そのことについて、「土俵の上では鬼になって、勝ちに行くことこそが横綱相撲だと考えていました。」と答えています。15歳で来日した当時の体重は60キロ、受け入れてくれる相撲部屋が見つからず苦労をしました。なんとか、体重を増やして新弟子検査に合格、序ノ口でデビューをしますが、最初の場所は負け越しでした。それでも、自分を拾ってくれた宮城野部屋の親方に報いたいと勝つための努力を続けていきます。彼が大切にしていたのが、相撲の基本動作でした。自分の型を持つために「しこ」「すり足」「てっぼう」を毎日の稽古で誰よりも入念に行いました。その努力が実って、不祥事などで窮地に陥っていた相撲界を横綱として14年間牽引、東日本大震災の際には、率先して被災地を何度も訪れて、土俵を贈る活動も続けてきました。引退の会見では、20年の力士人生を振り返って、「本当に相撲が大好きだと、幸せ者だと思います・・・。師匠が私に声かけてくれたおかげで今があると思うので、この場を借りて師匠に感謝します」と声を詰まらせながら話した白鵬。その顔は重圧から解放された安心感とやり遂げた充実感に満ちていました。

中山和義