



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28弾



今回のテーマ「スイングスピードアップ（バックハンド）」

今回は、スイングスピードアップ（バックハンド）です。両手の方は利き腕と反対の腕の「回内動作」、片手の方は利き腕の「回外動作」を意識してスイングを加速させて振り切ります。インパクト直前までのスイング軌道をまっすぐにイメージをしましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 上体を左側へユニットターンし、上体をひねりながら、ラケットを立ててテイクバックする



2 左腕の「回内動作」を利用して、ボールを体の前でヒットする



3 フォロースルーの時は、左足を後方へ蹴り上げる



4 フォロースルーの時は、左足を後方へ蹴り上げる

ユニットターンで上体のひねりを作り、ラケットを立てながらテイクバックすることを意識しましょう。右足を踏み込み、打点を前にとってインパクトしていきます。ラケットを必要以上に前に押し出さず「回内動作」によってラケットヘッドを加速させながらスイングします。フォロースルーでは「体の切り返し動作」によって右足に体重がかかり、左足は後方へ蹴り上げることになります。ボールに力を伝える大切なテクニックなので意識してください。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントの大塚です。ようやく寒さも和らぎ、気候も暖かくなって、日差しが心地よい季節になってきましたね。いろいろなきれいな花が咲いていて、春だなあと感じます。私はこの1年で最も穏やかな表情を見せてくれる春の海が大好きです。散歩コースはいつも七里ヶ浜!! 湘南の風景を見ながらギュギュ砂浜を歩く感覚、波の音、潮の香り・・・すべてが心地よくて気持ちが良いです。ぽかぽか陽気の中での「海気浴」♪素敵なはるの季節と自然に感謝です。

フロント 大塚 浩子



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(土)

5月29日(日)・30日(月)・31日(火)

イベント

グリーンフェスタ 4月29日(金)開催

グリーンボール選手権 4月17日(日)、5月15日(日)開催

編集後記

今年も桜の開花がかなり早く、あっという間に見ごろになってしまいましたね！私の周りでも卒業式や、入学式の子どもの目にしますが、自分の子どもの入学式が雪の日だった印象が強に残っています。みなさんは卒業式や入学式で何を思い浮かべますか？

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

2022年4月1日発行（2022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(金)開催

参加者募集中!!

グリーンフェスタ2022

今年も4月29日(金)にグリーンフェスタを行います！昨年は残念ながらインドアのイベントはコロナウィルスの影響で中止となりましたが、今年は3年ぶりに全面使用し行います。本村プロによるプロクリニック、毎年恒例のクラス対抗戦やキッズスポンジボール全国大会予選会、親子レッスンなど、楽しいイベントが盛りだくさんです♪フロントにて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。



昨年のグリーンフェスタの様子

フラワーカップに挑戦してみませんか



参加者募集中

初心者から上級者までレベル別に開催している女子ダブルス・チーム戦の大会です。初心者の方にも気軽にご参加頂けるよう、少しずつステップアップしながら楽しんで頂ける大会です。皆様のご参加お待ちしております。

主催 特定非営利活動法人

NPO 法人テニスネットワーク

〒182-0002

東京都調布市仙川町 3-16-11-101

TEL:080-1173-4089

E-mail:tennisnetwork@tennis-net.jp

URL:https://www.tennis-net.jp/



詳しくはこちら

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

4月・5期 レッスンテーマ <<基本動作>>

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ね。今後もテニスをプレーして心身をリフレッシュしていただけると嬉しいです。前期は「シチュエーション」がテーマでした。その場の状況に合わせたショットの選択と配球を考えてプレーすることが試合を楽しむには大切です。今後もセオリーを活かしたプレーを目指しましょう。

さて、今期は「基本動作」がテーマとなります。レッスンでは、フットワーク、ラケットワーク、ボディワークをチェックしてショットの精度を上げる練習を行います。皆様も日頃の課題を持ってきていただき、コーチに伝えてください。うまくいっていない点や、更に進化させたい部分を伸ばしましょう。緑ヶ丘テニスガーデンではホームページで紹介している通り、基本動作に「中心力打法」を推奨しています。中心力打法は体の中心の（重心力）を使い、ラケットの中心を支点にして操作することにより沢山の利点が生れます。この度、ラケットの操作性を良くするための素振り用のウエイト『スイング LEVEL - UP』を開発しました。このウエイトを付けて素振りをするにより、ラケットの中心力を感じ自由にスピン、スライスをかけられるようになる優れモノのグッズとなります。この、使用方法については各ショット動画で紹介していきますので、ご興味のある方はぜひご利用いただけると幸いです。

『中心力打法(CPS)』の利点とは

- 1 スウィートスポットでボールをヒットできる確率が上がる
- 2 ボールへの回転のかけ方が理解できる
- 3 体の切り返しを使えるようになる
- 4 力を効率良く使えるようになる
- 3 疲れにくくなる



『スマッシュ』：中村コーチレッスンページより引用

基本動作に
ついての説明
動画はこちら→



- 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

ノーマルスタンススクワット

基本動作を安定させるための下半身運動



両足を肩幅よりやや広めに開き、つま先は膝と同じ方向へ向ける。



背中をまっすぐにしながら、お尻を後ろに引くように股関節を曲げる。



× 背中が丸まって、膝が前に出ている。

目標回数 10回を1セットとし、2～3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

進化した伝説の名器 ～ファントムグラファイト 97～



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です。「グラファイト」テニスを長年されている皆さまであれば一度は名前を聞いたことがあるはず。そのグラファイトが進化しました！！ボックス形状特有の柔らかさとクロスバーによる安定感はそのままだに、新たに搭載された新素材 ATS によってさらなるスピードアップを実現しました！フラットドライブが武器のお客様には、ぜひともお勧めしたい一本です！フェイスサイズは 97inch ですが、ガットの可動域を広げる平行ホールによって、幅広い方々に使って頂けるモデルとなっております。重さは 300g と、より重い球を打てる 315g の 2 機種がございます。300g はマット仕上げ、315g はツヤありのグロス仕上げのコスメとなっております。興味を持っていただいた方は、ぜひテニサポ仙川店にご来店ください！300g は試打もいたしますので、ご来店お待ちしております。



PRINCE ファントムグラファイト

前期（シチュエーション）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 加藤克也コーチ編

今期の『シチュエーション』のレッスンはいかがだったでしょうか？私が生徒さんからレッスン中に聞かれて「ああ、またか～」といつも思うのは、試合練習をしている時に、「コーチ！今のボールはどこに打ったら良かったのですか？」とか「今のボールは（二人のうち）どちらが打ったら良かったのですか？」と聞かれることです。それも打ち終わって何秒もしないうちに…（笑）でも、そういう質問に対していつも私は「どうしたかったの？」と逆質問するようにしています。どこに打ったら良かったのか、どの人が打った方が理想だったか、自分で考えて下さい、ということです。テニスは試合になったら一人でやるスポーツです。（ダブルスは二人ですが）その都度アドバイスをもらうことができません。自分ですぐに決める習慣を身につけ、判断するクセをつけていかないと上達しません。コーチにアドバイスを聞くことももちろん大切ですが、間違ってもいいのでまずは自分で考え、行動するようにしていただきたいです。その結果、より良い判断が素早くできるようになると思うからです。皆さんも迷いは禁物！頭と体を使って上達していきましょう！



オーナー日記

全豪オープンでナダルが13年ぶりに優勝、史上最多となる21度目のグランドスラム優勝を達成します。彼は昨年8月、残りのシーズンの全欠場を表明し、松葉杖をついている姿をブログにアップしていました。このまま引退をするのではないかと心配した人も多くいたと思います。全豪の準決勝で勝利した後は、そのことを振り返って「グランドスラムを達成することよりも、自分の好きなことをできるようになることの方が幸せ」とツアーに復帰できた喜びを話していました。決勝は2セットダウンからの苦しい展開でしたが、35歳になったナダルの力は衰えてはいませんでした。昔からのフォアの強打に、この数年で磨きあげたネットプレーやドロップショットを加え、逆転で勝利します。その時の心境を「ただ戦い、ただ信じ続け、解決策を見出そうとした」と振り返っていました。2010年にジョコビッチを全米で破って生涯グランドスラムを達成したとき「今年の自分よりも来年はもっといい選手になりたい。おごらずに、いつまでも挑戦したい」と話したナダル。それから12年後、今回、ダブル生涯グランドスラムを達成できた理由を聞かれて「ゲームへの愛と情熱、前向きな姿勢、努力しようという精神、そして、隣で毎日助けてくれる人たち。それが全てだと思う」と力を込めて答えました。

中山和義