



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29弾



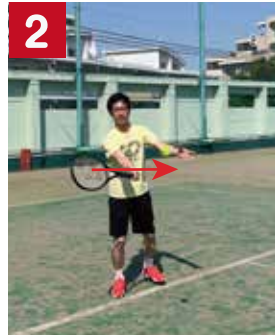
今回のテーマ「面を安定させるボレー（フォアハンド）」

今回は、面を安定させるボレー（フォアハンド）です。腕とラケットで「く」の字を作る意識をすると、ラケット面が安定します。ラケット面を安定させることでミート率が上がり、ネットプレーが安定していきます。レベルスイングでの厚い当たりを意識していきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 右腕とラケットでくの字を作り
右足をセットする



2 左足を踏み込んで体重移動しながら、レベルスイングで厚い当たりで打つ



右股関節をかかとにのせるイメージで軸足をステップし、ラケットヘッドを立ててテイクバックをします。ラケットを後ろに引きすぎると、振り遅れなどのミスショットにつながるのので気を付けてください。左足を踏み込んで体重移動をしながら、ボールを迎えてインパクトをします。" 体の繰り返し動作" と相まって、ボールにパワーを伝えることができます。体が前へ流れないように、体のバランスにも注意してください。是非、挑戦して下さい。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントスタッフの河合です。6月に入り、そろそろ梅雨の季節となりますね。アウトコートでご受講いただいているお客様と同様に、スタッフ一同もレッスンが実施できるかがとても気になる季節です。お客様にレッスンを楽しんでいただけますように、祈りながら雨雲レーダーと睨めっこしています。梅雨と言えば鬱陶しいと思ってしまうがちですが、紫陽花が色鮮やかに咲き誇る季節でもありますね。鎌倉辺りに紫陽花散策…も素敵ですが、当スクールのお庭の可愛い紫陽花もそろそろ咲き始めます。テニスの後のリフレッシュにテラスで一息、色鮮やかなお花も楽しんでみてください。

フロント 河合 倫世



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

自分の弱点が見える！あなたにピッタリのテーマが見つかります。

6月29日(水)・30日(木)

7月29日(金)・30日(土)・31日(日)

イベント

オレンジボール選手権 6月19日(日)開催

グリーンボール選手権 7月17日(日)開催

編集後記

今年も全仏 OP が始まり、最近では新世代の活躍が目覚ましく、男女問わず熱戦が繰り広げられていますね！
緑ヶ丘テニスガーデンの近くにもレッドクレーのナショナルコートが出来たので、ひょっとしたら仙川駅などでプロの選手に遭遇する機会があるかもしれませんね！

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6月1日発行（2022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（金）にグリーンフェスタ2022を開催しました！新型コロナウイルスの影響もあり、3年ぶりの開催となりました。今年は、各イベント少人数制での実施だったこともあり、定員いっぱいに入れないレッスンもあるなど、多くの方に参加していただき誠にありがとうございました。来年以降は、もっと大人数で盛大に皆さまとテニスを楽しめたらいいなと思っていますので、来年もよろしくお願い致します。

新スタッフ紹介



奥田郁己コーチ

3月より入社致しました奥田郁己（おくだいくみ）と申します。出身は滋賀県で、大学から上京してきました。大学卒業後は、実業団でテニスをしていました。主な戦績は、「全日本ジュニア ベスト8」「インターハイ ベスト8」「インカレ出場」「全国実業団対抗テニス大会 準優勝」です。自身が経験してきた事を活かして、丁寧で分かりやすいレッスンをしていきます。基本的な部分から細かいところまで指導していきたいと思っています。宜しくお願いいたします。



山名翔大コーチ

4月に入社しました山名翔大です。初めてなので少し自己紹介をさせていただきます。高校からテニスを初めて、卒業後テニスの専門学校で3年間テニスコーチになるための勉強をしてきました。学んできた事を少しでも分かりやすく皆様に教えることが出来るように頑張ります。テニスサポートセンターでバイトもしていたので、ラケットやガット等の道具の知識もあるので、道具の相談も気軽にいただけたらと思います。至らぬ所もあると思いますが精一杯頑張りますので宜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期 レッスンテーマ 《ウォーキング打法》



●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

4月29日は、緑ヶ丘テニスガーデンで3年ぶりのグリーンフェスタを開催しました。本村プロをお呼びしてスタッフ合同でテーマ別レッスンを行いましたが、殆どのクラスが満員で皆様のテニスを進化させたいという気持ちに触れて嬉しく思いました。ご参加いただいた皆様に感謝申し上げます。

さて、今期は、歩く動作を使った「ウォーキング打法」がテーマになります。4年前に『いちばん新しいテニス上達メソッド』の本が緑ヶ丘テニスガーデンより発刊されましたが、この内容の根幹にあるのが『歩く動作』です。スポーツ力学の先生に体の位置から見て、ボールは何処の位置で打ったら良いですかと質問したことがあります。答えはオヘソの前ということでした。この位置でボールをヒットすることにより、力を上手にボールに伝えることができますので、ケガのリスクも減らすことも可能です。テニスは相手のボールが一定の位置に来ることがなく、常に動いて打点を調整してボールをヒットすることが大切となります。歩く動作はこの調整に適しており、バランスを崩さずにプレーできます。サッカーでボールを蹴る際や、エアーKでボールを打つ動作も同側の手足が逆に動き、バランスを取っていますね。そして打点の方向にオヘソが向いているときに安定したボールを打つことができます。今期は、歩く動作で打点を安定させ、ボールを打つタイミングをしっかり作れる内容のレッスンになりますので、ボールを自由にコントロールできるようにしましょう。

『ウォーキング打法』の練習のポイント

ウォーキング打法
についての説明
動画はこちら→



- 1 各ショット別に歩く動作の体の動きを理解し、バックスイングからフォワードスイングまでの打つタイミングを反復練習します
- 2 前後左右に動く中で打点を調整しショットを安定する練習を行います
- 3 ウォーキング打法でサーブ、リターンを強化します

テニスのためのフィットネストレーニング

ダイアゴナル

ウォーキング打法でブレない体幹を作るためのトレーニング



しっかりと四つん這いの姿勢をとる。



右足と左手を背中と同じ高さまで上げ、5秒間キープする。



キープした後下ろして、逆の足と手を上げていく。

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

限定! ピュアドライブ
ウィンブルドンカラー!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です。
この時期といえばウィンブルドン！
テニス発祥の地で行われる伝統的な大会です。
そしてこの時期に合わせて、ピュアドライブの限定カラーが発売されます！由緒あるウィンブルドンの白と、芝のゴールドを組み合わせたカラーとなっております。ウィンブルドンはテレビでも放映されますので、芝でのテニス欲も上昇しますね！この爽やかなラケットと共に、たまには芝でテニスしてみるのも気持ちよさそうですね！



PURE DRIVE TEAM
WIMBLEDON

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”』野中守コーチ編

こんにちは。コーチの野中です。前期のテーマ『基本動作』でした。テニスでは、広いコートを走りながら打つことが多く、打つ時にバランスを取り、軸を保ちながらスウィングすることで安定感を作ることが出来ます。今回、そういう基本的な動作の見直しをしていて、多くの方で見受けられたのが打つ時に軸が動きショットが乱れる現象でした。足を決めるのが早すぎて状態が泳ぐケース。次に最後の一步に大股を使うケース。そして、気持ちが打球方向に行き過ぎて頭を動かしながら打つケースです。このどれかに当てはまる方は要注意です。本来は、テイクバック時に頭の位置が決まることで目線が安定してボールが見やすくなり、早い段階でスウィングが体の軸を追い越すことで加速して振り抜きの良さが出てきます。皆さんも今自分にとって一番何が必要なのか振り返ってみてはいかがでしょうか。



オーナー日記

先日、東京消防庁より、スタッフ4名が感謝状をいただきました。レッスン後に心臓が停止されたお客様をスタッフが連携し、人工呼吸やAEDを使用して、救助したことを評価していただきました。スタッフの対応でお客様が助かったのは本当に嬉しいのですが、倒れる様な事態になってしまったことについては反省もさせられました。日本AED財団によると、一日に約200人の方が心臓突然死で亡くなられています。心臓が停止して、救急車の到着を何もせずに、待っていた場合には、約8%の人しか助からないとのことですが、AEDを使った場合には半数以上の方が助かっています。しかし、いざというときにはAEDを使うことをためらってしまう人が多く、コロナ下の影響もあり、使われたケースは、約4%しかないそうです。今回のことを教訓にして、スタッフ達に救命処置の研修を受けてもらうことにしました。元気に「テニスを楽しんでくるよ」と言って家を出られたのに、その言葉が最後になってしまったら、こんな悲しいことはありません。これから、暑くなってきます。ぜひ、体調に気を付けてテニスを楽しんでください。

中山和義