



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30弾



今回のテーマ「面を安定させるボレー（バックハンド）」

今回は、面を安定させるボレー（バックハンド）です。腕とラケットで「く」の字を作る意識をすると、面の位置が固定でき安定させることができます。ラケット面を安定させることでスイートスポットでとらえやすくなり、ボールを楽に飛ばしやすくなりコンパクトなフォームが身に付きます。スイングはレベルスイングを意識して厚い当たりをイメージしましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



腕とラケットでく字を作り、左足をセットする



右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

左股関節をかかとにのせるイメージで軸足をステップインして、上体をひねりながらテイクバックをします。テイクバックを大きくしてしまうと、スイートスポットのミート率が低くなるので気を付けてください。ボールとの距離に合わせて右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します。"体の切り返し動作"でボールにパワーを伝えましょう。体のバランスに気を付けて、前傾姿勢にならないように。是非、挑戦して下さい。

フロントのつぶやき

初めまして、5月からフロントスタッフとなりました木村です。お客様のお顔や仕事を少しずつ覚えてきましたが、まだまだ不慣れでお待たせすることも多くご迷惑をお掛けしています。お客様から教えていただくことも多く感謝の気持ちでいっぱいです。今年は、一足早く暑さが到来しましたがいよいよ夏本番です。コロナウイルスや熱中症と気がかりなこともあります。体調には十分に気を付けて暑い夏こそテニスで思いっきり汗を流してください！皆様のご来館をお待ちしております。

フロント 木村 さやか



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

自分の弱点分かる！あなたにピッタリのテーマが見つかります。

8月29日(月)・30日(火)・31日(水)

9月29日(木)・30日(金)

イベント

グリーンボール選手権 8月21日(日)開催

オレンジボール選手権 9月18日(日)開催

編集後記

今年は記録的な早さで梅雨明けしましたが、みなさんの夏休みのご予定はお決まりでしょうか？外のレッスンもさることながら、インドアのレッスンでも油断していると熱中症の危険がありますので、こまめに水分補給を取りながら、この夏で更なるレベルアップを目指して頑張りましょうね！！

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8月1日発行（2022年8月号）



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

セタイイベント報告

今年も館内に色鮮やかな短冊が飾られ、皆様にたくさんの願い事を書いていただきました。今年一番目に付いた光景は、キッズクラスに通っているお子様たちです。キラキラ輝く金色の短冊に願い事を書いている子が多く人気でした。また、大人の方からは「ここで願い事を書くと願いが叶うのよ！」と多く言われるようになりました。大切な皆様の願いは福岡県小郡市にある七夕神社（正式名称は、媛社（ひめこそ）神社）の神殿にご奉納し、宮司様に御祓いをしていただきます。8月4日から7日まで境内に飾られ、その後8月8日（月）にお焚き上げ神事が執り行われます。皆様の願いが叶いますように！



今年の短冊の様子

東京都チーム大会報告



参加した選手の皆様

東京都テニス事業協会主催のチーム対抗戦が、7月3日に開催され、クラブや学校の代表16チームが参加しました。各対戦は男子D、女子D、ミックスDの3ポイント制で行われました。緑ヶ丘テニスガーデンは、1回戦から第2シードの東宝調布テニスクラブとの対戦でしたが、惜しくも1対2で負けました。今年は男子ダブルスが健闘して勝利を得ることができました。また、その後行われたコンソレーションでも他のチームに2勝しましたので、かなり実力はついてきていると感じました。選手の皆さん、お疲れ様でした。

三鷹市消防署から救命講習を受けました



救命講習の様子

6月30日（木）に『救命救急』の研修を受けました。三鷹消防署・牟礼派出所の消防士の方、3名による心臓マッサージのやり方やAEDの使い方を学びました。いざという時に迅速な対応が取れることも、コーチの使命だと思っています。これからも、こうした研修で得た知識をしっかり身につけ、レッスンに活かしていきたいと思っています。



テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

8月・9期 レッスンテーマ 《回内・回外動作》

今期のテーマは「回内・回外」です。ボディバランスに気を配りながら腕の動きに注目して練習して頂きます。近代的テニスにおいては、『回内・回外』の動きはテニスを進化向上するのに大切な要素となります。ほんの少しの動きを工夫するだけでプレーが変わります。ショット別に使い方をマスターして試合を楽しめるようにしましょう。回内は、手を腰の高さに下げて、手の平が前方から体の内側に向けて動くことと理解して下さい。回外は逆の動作になり、内側から外側に動くことを言います。この『回内・回外』の動きが各ショットごとにテイクバックからフォワードスイング、フィニッシュにかけて異なりますので、今期は、それぞれの動きの要点を抑えて反復練習して、無意識でボールを打てるようにしましょう。

※動画を見ていただき（4つのストレッチの形）を覚えて練習に入りましょう。

- 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→



サーブ・スマッシュ・フォアハンドストロークのトップスピン

- 1 少し回内した状態からスタートし、テイクバックします（ストレッチ 0→1）
- 2 テイクバックからフォワードスイングに入る前に、回外動作でラケットの面をボールに対して垂直に向かうように調整します（ストレッチ 1→3）
- 3 インパクト直前よりラケットを加速するために回内動作でラケットを振ります（ストレッチ 3→4）※腕が手の平を中心にして回転するようにスイングすることが大切です



4つのストレッチの形

テニスのためのフィットネストレーニング

プロネーション&スピネーション

回内・回外動作でより力強くスイングするためのトレーニング



ダンベル（ペットボトルでもOK）を垂直に持ちます。



ダンベルを内側に回転させ、地面と平行になるくらいまで回したら、ゆっくり元に戻す。この動作を10回繰り返す。



ダンベルを外側に回転させ、地面と平行になるくらいまで回したら、ゆっくり元に戻す。この動作を10回繰り返す。

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

驚異の新素材!! 振動吸収素材 FLAX(フラックス)

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です。ついにテニサポでも取り扱いが始まりました！！こちらはFLAXという振動吸収素材であり、いわばグリップ内部に仕込むタイプの振動止めになります。材質は亜麻からなる織物状のシートであり、環境にも配慮された素材となっております。今や高級車のエンジン部品にも使われるほどのスゴイ素材、ぜひ当店にて試してみませんか？価格は工賃と合わせて¥3,080-(税込)になります。この機会にラケットを腕に優しくチューンナップしましょう！！



振動吸収素材
FLAX(フラックス)

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”』 武田譲コーチ編

コーチングスタッフの武田です。あるコーチのアシスタントでレッスンしている時に、前期のテーマである「ウォーキング打法」について説明し、球出しで練習するタイミングがありました。いつも出来ている人も説明を聞いてからだ、何だかぎこちない動きになってしまいました。自然な体の動きで出来るものも、考えすぎてしまうと上手にやれないものですね。たまには自分が今どのように打っているかを携帯などで撮ってみて、おかしい動きがないかを確認してみてもはどうでしょう。それから直していくのも上達の近道ではないでしょうか。みなさんもぜひ試してみてくださいね！



オーナー日記

二人合わせて、グランドスラムを30回も優勝したビーナス、セレナのウィリアムズ姉妹を育てた父親、リチャード・ウィリアムズを主人公にした映画、ドリームプランを見ました。テニス経験のない父親が娘二人をどのようにしてトッププレイヤーにしたのか、興味を持っていたのですが、その理由がわかりました。スラム街のコートで練習をしていたビーナスは、周りの子ども達から、「そんなことをしても無駄だ」と言われ、嫌がらせもされます。しかし、父親の「お前は、絶対に強くなれる」という言葉を信じて練習を続けました。そして、努力が実って試合で活躍をすると、多くのスポンサーが契約をするために訪ねて来るようになりました。そのことが、ビーナスのプレーにも影響を与えてしまいます。そこで、父親はコーチの方針に反対して、試合に出場することをやめさせます。「謙虚でなければ強いプレイヤーになれない。このままでは、娘がダメになる」と考えたからでした。その指示に従って数年間を練習に専念したビーナス。しかし、最後には「試合に出たい。私を信じて！」と父親に訴えます。娘の試合を見て居られない彼がコート周りを回ったり来たりするシーンがあるのですが、私も子どもの試合を見に行くと同様です。その気持ちは良くわかります。最後に親ができることは、子どもを信じて見守ることだけだとリチャードから学ばせてもらいました。

中山和義