



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31弾



今回のテーマ「スイングボレー（フォアハンド）」

今回は、スイングボレー（フォアハンド）です。スイングボレーは非常に攻撃的なショットです。うまく打つことが出来れば、相手にプレッシャーをかけることができます。難しい印象がありますがそんなことはありません。試合で使える武器として磨いていきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



ラケットヘッドを立てて
テイクバックする

高い打点でとらえる

回内動作で振りぬく

“体の切り返し動作”と“回内動作”を使い、高い打点でボールをとらえることができれば良いです。右足をステップインして上体をターンさせ、ラケットヘッドを立ててテイクバックします。“体の切り返し動作”のひねり戻しと、インパクトでの“回内動作”の2つでラケットを加速させて振りぬきます。安定させるためには、どの打点が自分に最適なのかを見極めることも練習では大切です。是非、試してくださいね。

フロントのつぶやき

秋の訪れと共に、一日を通し過ごしやすい季節となりました。夏休みが終わり、一ヶ月ほど経ちましたが、夏休み期間中は期間前と比較すると沢山のお客様が壁打ちにいらして練習をしていました。特にキッズクラスに通われているお子様も多く、夜遅くまで壁打ちを連日されている姿に私も何かひとつのことに集中して取り組むことが出来ればと心を動かされる気持ちになりました。たくさん汗かいて満足気に帰っていく姿は頼もしく思います。テニスを楽しんでいただき更に上達していただけるよう、フロントスタッフとしてサポートしていきたいと思っております。

フロント 三宅 れいみ



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

10・11月期は、「ボディバランス」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。
10月29日(土)・30日(日)・31日(月)
11月29日(火)・30日(水)

イベント

グリーンボール選手権 10月16日(日)、11月20日(日)開催
ビギナーゲーム練習会 10月15日(土)、11月19日(土)開催

編集後記

今年のUSオープンでは男女共に若手の台頭が目覚ましく、男子ではアルカラスの優勝により、史上最年少の19歳4ヶ月での1位となりましたね!国内でも楽天オープンや全日本選手権など、身近でプロのプレーを見れるチャンスがありますので、ぜひ皆さんも試合観戦してみたいかなと思います(^^)/

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10月1日発行(2022年10月号)



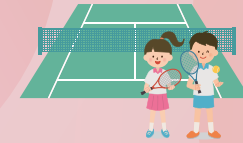
緑ヶ丘通信
www.midorigaoka.co.jp
TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

ビギナーゲーム練習会



どなたでもお気軽にご参加いただける練習試合を行うイベントです。練習試合ですので勝敗を気にし過ぎず、課題を練習したり、経験が浅いペアが経験を積む為にペアとのマッチング練習したりと、利用方法は様々です。ゲーム練習会となりますので、順位などは決めません。色々な方とゲームをして、試合経験を積みましょう!!

日時	偶数月 第3土曜日 13:00~15:30
場所	緑ヶ丘テニスガーデン アウト1・2番コート
試合方法	時間内で総当たり 4ゲーム先取ノード形式
定員	8ペア(先着順) 4,000円/ペア

全国ショートテニストーナメント 出場報告



参加した選手の皆様

8月1日(月)に第34回全国ショートテニス大会が、東京体育館メインアリーナで開催されました。緑ヶ丘テニスガーデンからは5名の選手が、代表で出場し、2名の選手が予選を勝ち抜き本戦へコマを進めました。本戦でも中川選手は勝ち上がり、見事3位に入賞しました。今回出場してくれた選手みんな、保護者の皆様ありがとうございました。



3位入賞 中川葉月さん

親子テニス教室 開催報告



当日ご参加頂いた皆様

今回の親子テニス教室は親と子合計24名の参加者が集まりました。未就学児と小学生の2つのグループに分けて、小学生のクラスではボールを使ったコーディネーショントレーニングから始まり、ボール出しやゲーム練習などを中心に行いました。また、未就学児のクラスでは親子で体を使った体操から始め、その後ボール出し練習を行い、最後に親子でコーチとラリーを行いました。来年はさらに盛り上げたいと思いますので、ご参加お待ちしております!

テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～



- 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

10月・11期 レッスンテーマ 《ボディバランス》

全米オープンが9月に行われました。試合を見ていると世界のレベルがどんどん上っているのを感じます。前期のテーマ（回内・回外の動き）がラケットワークをコンパクトにでき、パワーと回転を与えるコツとなりますので、今後も注目して練習しましょう。さて、今期のテーマは『ボディバランス』です。テニスは相手とボールを打ち合うスポーツです。打ったらすぐにボールが返ってくるのを想定してプレーすることが大切ですが、夢中になると打つことだけに集中して、次のようにバランスを崩した打ち方になっていることが多く見られます。

- ①ボールを打つたびに頭が動いてしまう
- ②体が必要以上に回転してスイングが安定しない
- ③体の動きを止めて手打ちになっている
- ④相手のラリーの展開についていけない

この項目に一つでも該当している方は、次のボディバランスのポイントに注目して練習しましょう。動きに連続性ができ、無理なくボールを打てるようになります。良い打ち方とは、自分の打ったボールを目で追いかけて、次の準備ができていくことが大切です。そのためには、打つ打点の位置から球種を考えると、ボールスピードを選択してすぐにリカバリーする習慣を作りましょう。今期はボディバランスに特化してボールを打つ技術や、フットワークを良くするコツをご紹介しますながらレッスンを進めていきます。試合を楽しめるようにしましょう。

ボディバランスの練習のポイント

ボディバランス
についての説明
動画はこちら→



1 手足をつなげるフットワーク

上体と下半身のバランスを取るには初動の一步目が大切です。初めの一步で体に捻りを作り、打つエネルギーを溜めます。体の切り返し動作でエネルギーを解放しラケットを振るコツを体得しましょう。

2 ボールを打つための体幹の動きとラケットワーク

手足の動きは、右手が前に使われるときは右足は後方に残り、バランスを取る役目をします。この一連の動きを身につけましょう。

テニスのためのフィットネストレーニング

エアプレーン（ワルックデットリフト）

ボディバランスに必要な股関節の動き・安定性を高めるトレーニング



両手を広げ、体を軽く前に倒します。



倒した体が床と平行になる所まで倒したら、元の位置に戻ります。



背中が丸まらないように注意しながら交互に足を入れ替えて、左右10回3セット行いましょう。

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♪



テニスポ仙川
清水おすすめ

スピンラケットの代表格！
新作ピュアアエロ入りました～！！

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です。スピンラケットといえば何を最初に思い浮かべるでしょうか？そうです、ピュアアエロですね～。ナダルも使ってます。そのアエロの新作がついに登場！！最新の振動吸収素材を搭載し、さらにピュアな打感になりました！少しだけガットの目が細くなっているので、厚く当てる打ち方にも対応しました。気になるコスメは黒ベースで、稲妻のようなイエロー！カッコいいですね！試打ラケットもございますので、ぜひお手にとってご覧ください。今年はたくさんスピン掛けちゃいましょう！



PURE AERO 2023

前期（回内・回外動作）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

こんにちは！いつも元気いっぱい小林です。前期のテーマ「回内・回外」上手くできるようになりましたか？今まであまり意識していなかった方が多いと思いますが、少し意識して使ってみると、うまくいかなかったショットが上手くできるようになったり、さらに今まで以上に力強いショットが打てたり安定したボールが打てるようになるかもしれません。是非、意識してやってみてください。レッスンで実際にやってみると、どちらが回内か回外なのか分からず意識しすぎてかえって腕がこんがらがってしまうことがよく見受けられました。その時は、クラスの中がすごく楽しい雰囲気になりましたが・・・今回、レッスンをやっていると、いかにコーチが分かりやすく説明したり、その打ち方をできるようにするメニューをやっていくことがいかに重要なことなんだなあ、と改めて確認できました。そして何より、すごく楽しんでテニスをしていきましょう。



オーナー日記

8月24日、京セラを創業して世界的な企業にされるなど数多くの実績を残された稲盛和夫さんが亡くなりました。その経験を稲盛さんから学ぶ盛和塾という経営者の勉強会があり、私も参加させていただいていました。創業して間もない頃のお話が強く印象に残っています。ある日、今後の生活に不安を感じた11名の社員が稲盛さんに定期昇給を保証して欲しいと頼みにきました。稲盛さんは「できたばかりの会社だから、将来の確約はできないが、必ず君たちのためになるようにする」と答えましたが、残業が続いていたこともあり、簡単には納得してもらえませんでした。その交渉は、稲盛さんの自宅でも続くことになり、3日後、「信じられないなら、騙される勇気も持ってみないか、騙されたと思ったら、俺を刺し殺してもいい」と話した熱意が伝わって社員たちは納得しました。ビジネスについて勉強するつもりで参加したのですが、それを越えた生き方について教わりました。稲盛さんは自分の持っている全てを投じて事業を行う覚悟を最後まで持っていました。ありがとうございました。

中山和義