



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32弾



今回のテーマ「スイングボレー（両手バックハンド）」

今回は、スイングボレー（両手バックハンド）です。肩の高さで左手のだけのスイングをして“回内動作”のクセを覚えましょう。バックハンドという意識が強すぎると色々考えてしまうので「左手のフォアハンド」という意識でスイングをしていきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



1 左足とラケットヘッドを立ててテイクバックする



2 右足を踏み込みながら高い打点でとらえる



3 ボールに厚く当てる



4 左足を蹴り上げる

軸足の左足をステップインさせ、上体のひねりをつくりまわす。ラケットはヘッドを立てながらテイクバックすることが大切です。“体の切り返し動作”でひねり戻しをしたら、右足を踏み込んでインパクトに向かいます。打点を前にとるように意識しましょう。左腕の“回内動作”で、打点を高く取りボールに厚く当てるのがパワフルなショットを打つポイントです。是非、試してください。

フロントのつぶやき

初めまして！アルバイトスタッフの臼澤桜子です。日々学ぶことが多く、お客様にはまだまだご迷惑をおかけしてしまっていますが、少しでも皆様の役に立てるように今後も努めていきたいです。さて、そろそろ本格的な冬が到来しますね。今シーズンはなるべく積雪や凍結などによってアウトコートのレッスンに支障が出ないことを祈っています。ちなみに私は雪国・富山出身なので、東京の降雪や寒さは結構平気です。冬の富山は、雪化粧した雄大な山々が絶景で、寒ブリや紅ズワイガニといった美食を堪能することもできます！師走ということで何かと慌ただしい時期ではありますが、悔いなく1年の最後を締めくくり、新たな気持ちで次の年を迎えたいと思います。来年もよろしくお願いいたします。

フロント 臼澤 桜子



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

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

編集後記

季節が秋から冬へと移り変わり、だいぶ朝晩寒さが厳しくなってきましたが、街中でのイルミネーションも目立つようになってきましたね！緑ヶ丘でも毎年恒例のイルミネーションを飾っておりますので、夜お越しの際には普段と違った雰囲気をお楽しみください(∩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
2022年12月1日発行(2022年12月号)



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

2023 お正月イベント情報

来年も1月3日(火)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♪

参加者
募集中



親子テニス教室



昨年の参加メンバー

時 間	10:00～11:00
対 象	キッズ初～初中級(4～10歳) 20組
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	2,000円/組

ジュニアマスタースカップ



昨年の参加メンバー

時 間	13:00～17:00 (集合 12:30)
対 象	小学校5年～高校3年生 10名
場 所	アウトドア1・2コート
参 加 費	2,000円



10歳以下グリーンボール選手権



昨年の参加メンバー

時 間	11:30～14:30 (集合 11:00)
対 象	10歳以下 8名
場 所	インドアA・Bコート
参 加 費	2,000円

新スタッフ紹介



フロント 矢崎若子

10月より入社致しました矢崎若子と申します。出身は千葉県で高校3年間、部活でテニスをやっておりました。3年間補欠で、それから1度もラケットを持つことがありませんでしたが、皆様が楽しそうにテニスをしているのを拝見し、またテニスを始めたいと思うようになりました。フロントにて、皆様が快適にテニスをできるよう、お手伝いできたらと思っています。よろしくお願い致します。

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

12月・1期 レッスンテーマ 《フットワーク》

全日本選手権が10月に開催され、女子の決勝は小堀選手と坂詰選手の対戦となりました。小堀選手は残念ながら今回は単複準優勝と優勝は出来ませんでしたが、ジュニア時代からラケットワークに抜群のセンスを持ち、広角に打ち分けるテクニックは素晴らしい才能を見せていました。今回の大会では更に、相手の攻撃をしのぎポイントに結びつける「守りと攻め」のバランスが素晴らしく、試合の進め方を教えてくれているような内容で、楽しませてくれました。

さて、今期は「フットワーク」がテーマとなります。ボールコントロールを良くするには、フットワークで打点を調整し、ラケットワークを安定させることが大切です。小堀選手のプレーを見ていますと、一連の動きの中で体の前に打点をセットして、ラケット面が素早く出てくるのを感じます。この打点の調整と体の動きが一致した時に、安定した自分の理想とするボールが打てるようになります。このような動作にするために、今期は「ワントラップストローク」をレッスンに取り入れたいと思います。やり方としてまず、相手が打ったボールを受け止め、自分の打ちやすい位置にバウンドさせます。次に、そのボールを相手の打ちやすい位置にコントロールして返球します。この動作により、①打点を調整するフットワーク②ボールを打つためにフットワーク③次のポジションに入るフットワークの3つの要素が自然と身に付きます。今期はフットワークを意識して、更に試合を楽しめるようにしましょう。

フットワークの練習のポイント

① ボールを打つ準備のフットワーク（歩く動作を意識する）

相手が打つと同時に動き出し、打点を調整します。

② ボールを打つ為のフットワーク（体の切り返しを意識する）

バランスを崩さないように、状況によって球種や遠近のフットワークを使い分けます。

③ リカバリーのフットワーク（ボディバランスを意識する）

打ったボールで戻る位置の確認しながら、適切なポジションに移動します。

フットワークについての説明
動画はこちら→



テニスのためのフィットネストレーニング

ブルガリアンスクワット

フットワーク向上に必要な大腿四頭筋とハムストリングスを鍛えるトレーニング



1 椅子やベンチの60～90cmほど前に背を向けて立ち、片足の甲を座面に乗せます。



2 頭の後ろ側で手を組み、胸を張って背筋を伸ばします。



3 お尻を後ろに引くイメージで、片側の足が90度になるまでゆっくりと腰を下します。反対の足も同様に行います。

目標回数 左右の足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

さらなる飛びと柔らかさ！
新アストレル発売!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です。
肘が痛い、より楽に飛ばしたい。テニスを長く楽しむ上では永遠の課題ですね。そんな願いを極限まで叶えてくれるハイテクラケットがアストレルなのです。ヨネックスの最新技術を最大限に集結させたラケットで、ガットのたわみ量やパワーがさらにアップしております。105、120のブリッジ部に搭載されている長～いグロメットは目を引く仕様になってます！
発売は12月上旬を予定しております。
肘にお悩みの方はぜひご検討下さいませ！！



YONEX ASTREL105

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”』 杉末洋史コーチ編

皆様こんにちは。コーチの杉末です。前期のテーマは「ボディバランス」でした。前期のレッスン中に私が感じたことは、2つあります。1つ目は「頭は思っているより重い」ということです。調べてみたところ、人の頭の重さは体重の10%を占めているそうです。私は60キロなので、頭の重さは6キロとなります。重いですね！ボールを打つ際に、その頭が傾いてしまうとバランスが崩れやすくなります。足を適切に動かし、両足の中心に頭を置くように意識する事が大切です。2つ目は「片足で立つことが難しい」ということです。テニスのラリー中は、動きの中でボールをとらえます。打球前は必ずどちらかの足でバランスを取らないといけませんので、苦手な方はお家でも片足でバランスをとる練習をしてみましょう！



オーナー日記

フェデラーが現役を引退しました。テニスの強さではもちろん、その人柄からも多くの感動を与えてくれた選手でした。最後の試合はライバルで親友のナダルと組んだダブルスでした。累計出場数が1750回目となった試合、多くのファンが二人への気持ちを込めて『フェダル、頑張れ』と応援しました。フェデラーは試合後のインタビューで涙を堪えながら「完璧な旅だった。もう一度全部やり直したい」と話し、ナダルや多くの選手たちと抱き合っていました。世界中のファンにインスタで引退のメッセージを公開したフェデラー。『何年もの間、テニスが自分に与えてくれたすべての贈り物の中でもっとも素晴らしかったものは、間違いなく、このキャリアの中で出会った人たちです』と始まった言葉には24年間の選手生活を支えてくれた家族やコーチ、競うことで力を与えてくれたライバル、応援してくれた世界中のファンに感謝する内容などが続いていました。そして、その最後には『テニスへのメッセージ。私はあなたを愛しており、一生離れることはないです』と、これからもテニスを続けていく決意が示されていました。

中山和義