



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33弾



今回のテーマ「スマッシュ（サイドステップ）」

今回は、スマッシュ（サイドステップ）です。スマッシュはポイントを決めるショットというイメージが強いと思います。試合では打ち頃のロブばかりが上がるわけではなく、様々な高さのロブがあるので、まずはサイドステップで対応できるスマッシュを覚えていきましょう。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



体を横向きにして、カニ歩きのようなステップで前後に動く

スマッシュにおけるサイドステップとは、体の横向きをキープしたままスクエアスタンスで前後に動くことを指します。イメージとしてはカニ歩きのようなになるので、決して移動速度が速いわけではありません。2～3歩動いて落下地点に入ることができるボールに対して使用します。みなさんも是非、試してください。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントの吉田です。新年を迎えあっという間に2月になりました。暦の上では立春ですがまだまだ寒い日が続いています。暖かい春の日が待ち遠しいですね！年が明けて、キッズやジュニアクラスのお子様達の身長が伸び、たのもし表情になっていてスポーツで得られた成長に驚かされ、とても喜ばしく思います。そろそろ「節分」ですが恵方巻は召し上がりますか？今年の方角は南南東です。無病息災を願い「福」を呼び込み願い事を叶えましょう！！

フロント 吉田万紀子



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

2・3月期は、「シチュエーション」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。
3月29日(水)・30日(木)・31日(金)

イベント

グリーンボール選手権 2月19日(日)・3月19日(日)開催
オレンジボール選手権 3月18日(土)開催
ビギナーダブルス大会 2月20日(土)開催

編集後記

今年の全豪は男女共に若い選手の台頭が目立ち、逆に世界1位のまま引退した国枝選手には驚かされました。昨年末から調子を上げていた西岡選手は見事ベスト16でした。今年も早いもので1カ月経ちましたが、皆さんの今年のテニスの目標などがあれば、ぜひ我々コーチにお聞かせください！！

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
2023年2月1日発行（2023年2月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

新春親子テニス教室が行われました



2023



親子テニス教室に参加された皆様

今回もたくさんの親子の皆様にご参加して頂きました。普段レッスンに来ている子や、初めてテニスをする子もいて、皆さん楽しくプレーされている様子でした。普段は子供達だけでやっていますが、お父さん・お母さんと一緒にラリーをして「お父さんに勝った～2回も勝てたの！」とコーチとタッチをする姿もありました。参加された親子の皆さんには良い思い出が出来たのではないかと感じました。今回参加された方、されなかった方も次のイベントの際は是非、参加してください。良い思い出を作りましょう。

新春グリーンボール選手権 結果報告

1月3日(日)開催



参加したメンバー

今回は8人の選手に参加して頂き試合がとて盛り上がりました。緑ヶ丘に通っている選手、外部のスクールで練習をしている選手の試合だったので緊張感もあり、良い内容の試合が繰り広げられていました。予選リーグの後に順位決定戦と決勝戦を行いました。決勝戦が去年と同じ選手でした。お互いに覚えていた様子で1年間の練習の成果を発揮して去年より白熱した決勝戦でした。今回参加された方、されなかった方も次の選手権の際は是非、お待ちしております！

ジュニアマスタートズカップ開催報告

1月3日(日)開催



参加したメンバー

1月3日(火)にジュニアマスタートズカップが開催され、6名の選手が出場してくれました。総当たり戦で行い、4勝同士の白尾一晟さんと外立凛桜さんの直接対決を6-2で勝利した白尾くんが優勝しました！年始初めてテニスをする子もいましたがよく足を動かすことができていました！試合に出ることでテニスの技術が向上し、よりテニスを楽しむことができます！！ジュニアマスタートズカップは来年も開催されますのでぜひご参加ください！



優勝 白尾一晟くん(右)
準優勝 外立凛桜さん(左)

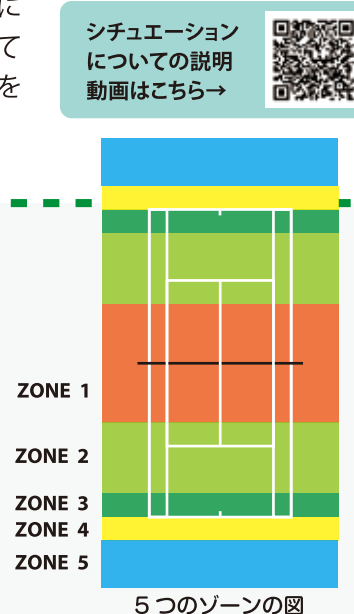
テニス上達への近道 ～中村吉人に聞け！～

2月・3月期 レッスンテーマ 《シチュエーション》

錦織圭選手がケガの為、試合を欠場していますが早々の復帰を待ちたいですね。全豪には間に合いませんでしたが、本年も日本の選手の活躍を期待したいです。さて、2・3月期のテーマは『シチュエーション』になります。試合ではコート図のように5つのゾーンから「ショットの使い分け」や、相手のショットに対しての適した守り「フォーメーション」を把握してプレーすることが、効率よくポイントを取るコツとなります。今期はダブルスのシチュエーションを考えながら、ペアとの連携でポイントを自然に取れるような内容にして行きたいと思っています。ダブルスで相手から一番プレッシャーを受けるのが、「1・2のゾーン」のネットの近くに二人詰められた状態とされています。相手に2アップされ完璧な陣形を取られたら、ストロークやボレーで抜くのはとても難しくなりますね。練習では、サーブ、リターンやアプローチからネットダッシュして効果的なポジショニングの取り方や、優位なシチュエーションでプレーしてポイント獲得率を上げる為に、ネットプレーに自信を持てるようにしましょう。また、2アップされた場合は、相手の陣形を崩してポイントを取る工夫が大切となります。ロブやアングルショットでオープンコートを作るテクニックや、相手の足元に沈めて浮いてきたボールを連携で決めるなどの対処方法も練習していきますので、ダブルスを楽しめるようにしましょう。

シチュエーションの練習のポイント

- 1 アプローチショットの精度を高める**
サーブダッシュ・リターンダッシュ・ロブアプローチを習得します。
- 2 ネットに2アップする 優位なコースに返球する**
ボレー、スマッシュのコースを正しく選択できるようにします。
- 3 雁行陣で平行陣を崩しポイントを取る**
早めに攻める習慣を作れるようにします。



●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

反応を早くするトレーニング

シチュエーションに合わせて反応能力を鍛えるトレーニング



二人一組で向かい合い、プレーヤー側はスターターステップ（その場で足踏み）をし、サポート側はラケットや棒などを持ち構えます。



サポート側の人プレーヤー側の肩辺りを左右ランダムに棒で突き、プレーヤー側は当たらないように身体を引きまわす。



左右ランダムにて繰り返し30秒間行います。

目標回数 30秒を1セットとし、2～3セット行ってみてください。

このようなトレーニングは、視覚情報と体の運動性を高めるトレーニングで、試合中に起こる様々なシチュエーションを無理なくスムーズに体を動かす為のトレーニングとなります。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 梶原おすすめ

跳高弾道スピンラケット! 新VCOREシリーズ発売!!



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の梶原です！
あの回転のかかるラケットが進化してリニューアルしました！！
跳高弾道を叶えるため今回、新テクノロジーが4つ追加されました！
今回は、その中の2つの新テクノロジーを紹介します！一つ目はグロメット内部にシリコンオイルを浸透させ、ストリングの動きを良くしてくれます。それにより、スピン性能はもちろん、ソフトな打感を実現します。二つ目はフレームトップ幅広設計。フレームトップを幅広にすることで、インパクト時の傾斜角度を上げて高弾道を生み出す技術です。1月下旬発売予定です。しっかり回転を掛けたい方、ボールを持ち上げたい方にはもってこいのラケットです！
仙川店では、試打ラケットのご用意もあるので是非お試しください。



YONEX VCORE100

前期（フットワーク）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 森下怜コーチ編

皆様こんにちは、森下です。前期のテーマは『フットワーク』でした。フットワークと聞くと走らされるのではないかと思います、険しい顔をする方がチラホラと見られました。たくさん動くというより、打ち方1つ1つの細かな足の動かし方を伝えていたので、疲れすぎることもなく安心した方もいたのではないのでしょうか？レッスン中、足の動きを気にしすぎて目線が下に行き、空振りをしてしまう方もいましたが、最初はそれでも大丈夫です。慣れると考えずに動くようになります。フットワークは習得するまでかなりの球数が必要になりますが、使えればプレーが楽になります。しかし、1つのフットワークを覚えるとその打ち方だけになってしまうこともあるので、状況に応じて使い分けてください。多くの方が打ち方（上半身の動き）ばかり気にしますが、それと同じくらいフットワーク（下半身の動き）も大切なので今期行ったことは常に気にしながらプレーしてください！



オーナー日記

先日、箱根駅伝を沿道で見ることがありました。大磯付近で見たのですが、トップを走る駒澤大学の選手に後方の車から監督が常に励ましの言葉を与えていたのが印象的でした。駒澤大学の八木監督はこの大会を最後に退任が決まっていた。8月の合宿最終日、4年生の主力3人を呼び出した監督は「今期で監督を終わりにする。だから、どうしても3冠がしたいんだ」と涙ながらに決意を語ります。今年は出雲駅伝、全日本で優勝していて、箱根で優勝をすれば、2004年に就任して以来、初めて、3冠を達成できるからです。監督の涙を初めて見た選手たちは、親身になって指導してくれた恩返しをしたいと3冠を合言葉に練習に励みました。往路でトップに立った駒澤大学、最後に走った4年生が先頭でゴールをすると選手が集まり、監督を胸上げしました。低迷していた母校の復活を目指して、長い間、指導を続けてきた八木監督は、顔をぐちゃぐちゃにして、「こんな幸せな監督はいない。本当に素晴らしいプレゼントをもらった」と話していました。かつての厳しい指導から時代に合わせて、練習メニューを選手達に選ばせるような対話型に変えた八木監督、選手を信じる気持ちが大きな成果に繋がったと思います。

中山和義