



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34弾



今回のテーマ「スマッシュ（クロスステップ）」

今回は、スマッシュ（クロスステップ）です。スマッシュにおけるクロスステップとは、相手のロブが深い場合、サイドステップでは間に合わない時があるので移動距離が多いときに使うステップとなります。

そこで、柳沼コーチからワンポイントアドバイス！



左足を右足の前に交差させて、後ろへ下がる

初動を早くするイメージで足を交差させて、横向きにのまゝ走るようなイメージで後ろへ下がることを意識してみましょう。試合では打ち頃のロブばかりではないので高く、深いロブに対しても繋ぎのスマッシュで対応していきましょう。サイドステップより速く落下地点に入ることができます。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！フロントの河合です。コート脇の桜も満開を過ぎ、少しずつ暖かい春の日差しが増えはじめ心地よい季節となりました。4月を迎え、新入学・新社会人の方は新しい生活と出会いに胸が躍っていることと思います。当スクールでもキッズからジュニアへ、ジュニアから大人クラスへと進級される姿を見ると眩しく感じる季節でもあります。新しいクラスで出会った方々とテニスライフをさらに充実し、楽しんでいただけますと嬉しく思います。今年の春も皆さんにたくさんの素敵な出会いがあるといいですね！

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

4・5月期は、「基本動作」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。
4月29日(土)・30日(日) 5月29日(月)・30日(火)

イベント

グリーンフェスタ 5月3日(水)開催

グリーンボール選手権 4月19日(日)・5月16日(日)開催

オレンジボール選手権 5月15日(土)開催

ビギナーダブルス大会 4月18日(土)開催

編集後記

今年も桜の開花が早かったですね！息子が今年卒園式だったのですが、3年前は緊急事態宣言で入園式が出来なかったのが、終わりだけでもちゃんと出来て良かったです。スポーツするのにちょうど良い気候になってきたので、練習だけでなく外の試合などにもぜひチャレンジしてみてくださいね！

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
2023年4月1日発行（2023年4月号）



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

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

5月3日(水)開催

グリーンフェスタ 2023

参加者
募集中



昨年のグリーンフェスタの様子

今年も来たる5月3日(水)にグリーンフェスタを開催いたします。本村プロをお招きしてのプロクリニックや、子どもから大人まで幅広い年代でのイベントが盛りだくさんです！皆様ぜひご参加ください！

MTG 部内ダブルス選手権



5/3開催
参加者
募集中

来たる5月3日(水)緑ヶ丘テニスガーデンダブルス選手権を開催いたします。優勝者には緑ヶ丘テニスガーデンの代表になり、7月に行われます東京都テニス事業協会主催のクラブチーム大会に、MTGを代表として出場していただきます。日頃の練習による成果を発揮する為にも、ぜひご参加してくださいね。



前回の代表選手の皆様

集合時間	AM 8:30
定員	男性・女性 各8組
試合方法	4チームのチーム戦後、決勝トーナメント
参加費	4,000円/組

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

4月・5月期 レッスンテーマ 《基本動作》

全国大会に繋がるジュニアの東京都大会が1月末より3月にかけて行われています。東京都選抜ジュニア U12 では MTG 所属の久保光平くんが準優勝し、関東大会の出場権を獲得しました。おめでとうございます！関東大会も勝ち抜き、全日本に出場できるようにコーチ達もサポートしていきます。

さて、今期は「基本動作」がテーマです。プレーがしっくりこない、更にステップアップしたいけれども方法が分からない時は、基本動作を見直すことをお勧めします。一連の動きを見直しパフォーマンスアップに繋がしましょう。ミスをするときの要因はラケットの準備が遅く、ボールを打つリズムが合っていない時に起きます。初動を早くする一歩目の動きを工夫することで全てのバランスが良くなりますのでチャレンジしましょう。ストロークの全体的な一連の動きは下記の通りです。動画でも4つの流れで解説しています。ぜひ参考にしてください。

基本動作についての説明
動画はこちら→



右利きフォアハンドストロークでの基本動作の流れ

- 1 後方の右足を斜め前に踏み込みながら、同時に右肩を後方に動かし、ラケットをテイクバックする。
初めの1歩目の動きを変える（成功のポイントです）。
- 2 左足を打点に調整しながらステップインする。
後方にあるラケットを高い位置から打点に合わせ調整する。
- 3 上体を横向きより正面に戻しながら、ラケットを打点に向けて加速していく。
後方の足を残しながらバランスを取ってスイングすることが最も大切です。
- 4 打ち終わったら、後方に残した右足をレディポジションに戻す。
この4つの動きを習慣化しましょう。

テニスのためのフィットネストレーニング

ロシアンツイスト

基本動作に必要な腹斜筋を強化するトレーニング



1 股関節、膝を90度に曲げて座る。両肘と手のひらを肩の前で伸ばし、腰・背中が丸まらないようにセットする。



2 体の軸を中心にしてゆっくり上体を左右にひねる。視線は両手の先に置く。



3 動作中、股関節の角度が変わらないようにし、足が床から離れないように注意する。

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

新入生向け 軽量ラケットのご紹介です!!

こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です！
新入生の季節！！ということで、初心者向けのラケットをご紹介します！

1つめは、バボラより『EVO AERO』
バボラお得意の軽さと飛ばしやすさを初心者向けにアレンジしたモデル。
色が2色から選べて、お値段がリーズナブルなのも魅力です！！

お値段は¥19,360（税込）になります。

2つめはプリンスより『ツアー100SL』
こちらはボックス形状を取り入れたスッキリとしたフレームが特徴です！

振り抜きが良くボールが飛び過ぎないため、
遠慮せずに振りたいソフトテニ経験者にもおすすめです！

お値段は¥23,760（税込）になります。

真っ白なフレームは性別問わずお使いいただけるデザインとなっております。
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！



EVO AERO



TOUR 100SL

前期（シチュエーション）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 山名翔大コーチ編

皆様こんにちは、山名です。前期のテーマは「シチュエーション」でした。
レッスン中、チャンスボールが来た時にどこに打とうか迷って、最終的に焦ってミスをする光景をよく見かけます。チャンスボール＝一撃で決めなくてはいけないと考えていないでしょうか。チャンスボールは力んで打ったり、ラインのギリギリを狙ってしまうとミスが増えるので、触れられても良いので、1度相手を崩すように打ちましょう。返ってきた場合には、そのこぼれ球を余裕を持って相手のいないところに打ちましょう。また、チャンスボールをあげてしまった時に諦めてしまっていないでしょうか？（特に前衛）チャンスボールをあげてしまったら2、3歩立ち位置を下げ、ボレーのグリップでボールを返しましょう。この時にセンターを空けてしまうと相手に簡単な選択肢を与えてしまうので、センターをしめてなるべく難しい選択をさせましょう。テニス（特にダブルス）はシチュエーションごとに立ち位置や打つコースを考えることでより上達できるので、常に考え続けましょうね。



オーナー日記

先日、娘が結婚しました。教会での式は、父親がエスコートしてバージンロードを歩きます。久しぶりに手を握って、歩いたのですが、当たり前のように手を繋いでいた幼い頃のことを思い出しました。その手を放して、新郎に託したときには、寂しさから涙があふれました。そして、神父に促されて二人で愛を誓いあって、本当に嬉しそうな姿を見て、先程とは違う涙が止まりませんでした。その後の披露宴、最後に「本当に大切な決断は、いつも、お父さんが後押ししてくれた。だから、頑張れた」と感謝の手紙を読んでもくれましたが、その姿から力をもっていたのは、私の方でした。手紙と花束を受け取るとき、何も言えませんでした。『たくさんの思い出をありがとう』と伝えたかったです。ピュリッツアー賞を受賞したアナ・クインドレンが「子どもがいたら、過去を後悔することなどできない。子どもは過去から生まれたもっとも素晴らしいものだから・・・」とコラムに書いていましたが、この言葉を実感した一日でした。

中山和義