



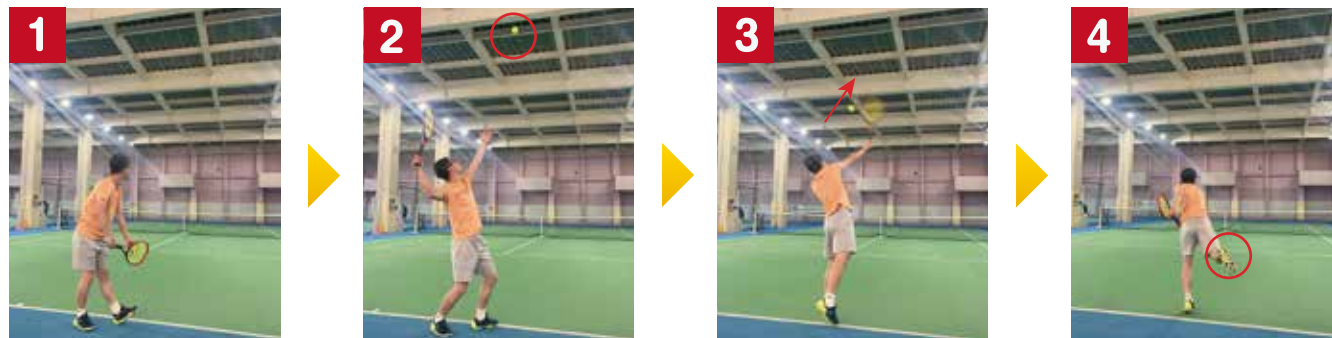
柳沼コーチのゲームで使える ワンポイントアドバイス 第35弾



今回のテーマ「サーブ（スライス）」

今回は、サーブ（スライス）です。スライスサーブは弾んでからサイドに切れていくサーブとなります。基本的なサーブになるのでコンチネンタルグリップで打てるように心がけて練習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！



空手チョップのようにラケットフェースを縦に入れてボールの1～2時くらいをヒットする

右足のけり上げを意識する

スライスサーブはフレームでボールの斜め上をとらえるようにインパクトします。イメージとしては、時計盤の1～2時の方向にラケットをチョップするように当てて下方向に振ります。“回内動作”で手首を完全にかえす前にインパクトすることが大切です。フォロースルーではラケットを体に巻き付けず、しっかりと体の右側に振り出すことを意識していきましょう。

フロントのつぶやき

こんにちは！フロントスタッフの山本です。6月になり、まもなく梅雨入りの発表がありそうですね。5月中旬も雨が多く鬱陶しい中、心が晴れやかになる出来事がありました。クラス変更をされ、私の勤務時間とずれ、暫くお目にかかれなかった生徒さんが、振替にいらして数カ月ぶりにお目にかかれました。その際に、「お久しぶり。あなたと話す元気になる!」と言っただけ、とてもうれしく、改めてやる気に満たされました。これぞフロント冥利です。これからも、皆様を気持ちよくお迎えできるよう頑張っています！

フロント 山本 明子



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

6・7月期は、「ウォーキング打法」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。

6月29日(木)・30日(金)

7月29日(土)・30日(日)・31日(月)

イベント

グリーンボール選手権 6月18日(日)・7月16日(日)開催

オレンジボール選手権 7月15日(土)開催

ビギナーダブルス大会 6月17日(土)開催

編集後記

梅雨の季節になり、雨の日が続くと気分も沈みがちですが、そんなときこそテニスでリフレッシュですね！全仏OPでトッププロ達がしのぎを削っておりますが、それを観ているとワクワクしますよね。それが終わるとウィンブルドンへと寝不足の日々が続きそうですが、好きな選手を見つけて応援しましょう(∩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

2023年6月1日発行（2023年6月号）



緑ヶ丘通信

www.midorigaoka.co.jp

TEL:03-3307-2101

MIDORIGAOKA TENNIS GARDEN



School & Club Newsletter

グリーンフェスタ 2023 開催報告



今年のグリーンフェスタの様子

5月3日（水）にグリーンフェスタを開催いたしました。今年は個人向けのイベントが多かったのですが、ほぼ満員となり多くの方にお越しいただき大変盛り上がりました！来年はさらにパワーアップした内容で開催する予定です。今回来られなかった方もぜひお待ちしております♪

新スタッフ紹介



稲葉 徹コーチ

稲葉です。一般クラスからジュニアまで幅広く指導をさせていただいております。ジュニア選手コースでは全日本ジュニア、インターハイ、全国選抜、関東ジュニアまで選手を輩出。子供の頃からテニスを始め、大学までテニスに打ち込んできました。テニスを通じて様々な経験をさせていただき、大切なことをたくさん教わりました。テニスコーチになることを憧れ、この業界に飛び込んだ。テニスという素晴らしいスポーツを、スクールを通じて普及をしていくと同時に、育成することの使命、そしてテニス業界の発展・活性化を目指した幅広い範囲での行動を意識して、取り組んでおります。レッスンでは、全力で皆様と打ち合い、皆様のレベルアップを第一と考えながら、自分自身も向上を目指し共に歩んで行きたいと考えます。

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

6月・7月期 レッスンテーマ 《ウォーキング打法》

グリーンフェスタを5月3日に開催しました。本村プロをお招きしてテーマ別レッスン、試合、エキジビションマッチなどを行いました。沢山の方にご参加いただきテニスを楽しんでいただきました。感謝申し上げます。

さて、今期のテーマはウォーキング打法です。「高い打点・低い打点」にフォーカスを当ててバランス良く打てるように練習していきます。本村プロのレッスン内容も「弾んで来るボールに常にチャレンジして高い打点でのプレーを安定させましょう」という内容でした。錦織圭選手は、エアKという技で見事に高い打点からショットを打ち自分が有利になるように試合を進めていました。エアKはジャンプ動作が入りますが、基本的には歩く動作の応用です。ラケットがフォワードスイングするときに、後方の足は後ろに移動する形となります。高い打点でのボールを打つコツと、ラケットワークについては動画にアップされていますので参考にしてくださいね。高い打点でショットする習慣をつけると相手から時間を自然に奪うテニスができます。試合を有利に展開できるようにしましょう。

ウォーキング打法
についての説明
動画はこちら→



ウォーキング打法での練習のポイント

1 手足の動きを理解しましょう。

下半身と上半身の動きを歩く動作でつなげます。(腰を回しすぎないようにしましょう)

2 打点にラケット面をどのように入れていくかイメージしましょう。

高い打点、低い打点やショットの球種の打ち分けで(トップスピン、スライスなど)打点に対してのラケットの面の入れ方が変わります。

歩く動作とは (体の切り返し)



歩く動作は、左右の手足が交互に前後して動きますが、この左右の手足が逆に動いていくことを体の切り返しと呼んでいます。この切り返し動作を使うことにより、ボールを打つ際に重心位置と打点を正対させてヒットできるようになります。この動作は、全てのショットに応用できます。

テニスのためのフィットネストレーニング

アーム&レッグ

手足を左右交互に動かして、腰・下半身を強化するトレーニング



1 両手、両ひざを床につけ四つん這いの姿勢をとり、右手を前方、左足を後方にゆっくり伸ばす。



2 腰がそらない程度に伸ばしたらゆっくり戻しながら、右肘と左ひざをくっつける。



3 この一連の動作を繰り返し行い、終わったら左手と右足で行う。

目標回数 左右10回ずつを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

テニスの夏!!インソール& サポーターで疲労軽減しましょう!!



こんにちは、テニスサポートセンター仙川店の清水です！
雨の日が増えて梅雨の季節に突入しましたね。湿気も多くなり汗をかく量が増えるにつれて、気になるのは疲労対策。
テニスは足をよく使うので、足から疲労対策をするのが最も効果的です。
まずは土台を支えるインソールから。
ザムストより発売中のフットクラフトは、3段階のアーチのバリエーションによって、オーダーメイドに近い使用感を得られます。
足の形を整えることで適切な体重移動を促し、正しいバランスへ導きます。
次に第二の心臓であるふくらはぎ用のサポーター。
こちらはザムストのカーフ&アングルスリーブがおすすめです。
体温調節機能、UVカット、ポンプ機能の強化など機能性モリモリでございます。
足から疲労を軽減して、まずは初夏を乗り切りましょう！！



インソール



サポーター

前期（基本動作）レッスン中に起こった 『コーチあるある“エピソード”』 加藤克也コーチ編

今期のテーマ「基本動作」のレッスンはいかがだったでしょうか。レッスンをしていると昔からテニスをしている方と、最近テニスを始めた方と、基本的な打ち方の違いを感じることがあります。昔は重い木のラケット(ウッドラケット)と飛ばないボールでテニスをしていたことにより、常に踏み込んで打つ習慣の方が多くのように思います。最近のテニスは、ラケットもボールもよく飛ぶので、そこまで踏み込んで打たなくても、オープンスタンスで軽く捻り戻しを使って打つ方が増えてきているように思います。さらにトッププロの動画を見る機会も増えてきますから、その打ち方を真似したり、取り入れやすくなっているとも感じています。どちらが正しいとか間違っているとかはないのですが、せっかくレッスンに来ているのですから、最新の打ち方や怪我をしない打ち方を取り入れて、状況に応じたショットが打てるようになるといいですね。これからも、最新のテニスを学んで上達していきましょう！



オーナー日記

先日、話題になっているバスケの映画、スラムダンクを見てきました。以前に夢中になって読んだ漫画の映画化だったので期待していましたが、それ以上に素晴らしかったです。主人公の宮城リョータは幼いときに父親が亡くなり、その後、バスケットを教わっていた兄も事故で失います。厳しい家庭環境の中、リョータは才能のあった兄と比較され、苦しみながらも何とかバスケを続けました。当時を『俺にとってバスケだけが生きる支えだった』と振り返った彼は、大事な試合の前、お母さんに「バスケをやらせてくれてありがとう。続けさせてくれてありがとう」と手紙を書きます。試合を隠れて見に来たお母さんは成長したその姿をじっと見つめて目を潤ませていました。テニスをずっと続けてきた私にも響くシーンが数多くある映画でした。この主人公のように、スポーツが人生の支えになっている人が数多くいると思います。

中山和義